Anpimomai® Kräutertherapie

Die energetische Orientierungskarte der 24 kostbaren Kräuter
In Dankbarkeit und Achtsamkeit genießen

YIN FEUER HERZ YANG



WEIßDORN
Meisterin des Herzens
Die Herz und Blut stärkt und beschützt.
Blätter / Blüten 1 Tl



BALDRIAN
Meister des Gehirns
Der die Augen öffnet und den Geist beruhigt.
Wurzel 1 Tl

YIN FEUER DÜNNDARM YANG



TAUSENDGÜLDENKRAUT
Meister des Selbstwertgefühls
Der das Reine vom Unreinen trennt.
Kraut 1 Tl



KAMILLE
Meisterin des Vertrauens
Das Kraut, das Mutter und Kind entspannt.
Blüten 3 Tl

YIN FEUER KREISLAUF



MISTEL
Meister der Allheilung
Das allheilende Druidenkraut.
Kraut 1 Tl

FEUER DREIFACHER ERWÄRMER YANG



ROSMARIN
Meister der Leichtigkeit
Der den Liebeskummer löst. *Oberer Erwärmer*
Blätter 1 Tl



FENCHEL
Meister des Bauchgefühls
Der erneuert und verjüngt. *Mittlerer Erwärmer*
Früchte 1 Tl



BEIFUß
Meister des Energieflusses
Der magische Sonnengürtel. *Unterer Erwärmer*
Kraut 1 Tl

YIN ERDE MILZ–PANKREAS YANG



SÜßHOLZ
Meister der Entspannung
Der Sanftmut erzeugt und Säfte bringt.
Wurzel 1–2 Tl



ENGELWURZ
Meisterin des Annehmens
Die die Erde mit dem Himmel verbindet.
Wurzel 1 Tl

YIN ERDE MAGEN YANG



EIBISCH
Meister der Behütung
Der beschützt und Schleim wandelt.
Wurzel 2 Tl



KALMUS
Meister des Verdauungsfeuers
Der aphrodisierende, europäische Ingwer.
Wurzel 1–2 Tl

YIN METALL LUNGE YANG



SPITZWEGERICH
Meister der Lunge
Der Wunden heilt und Schleim wandelt.
Kraut 1–2 Tl



THYMIAN
Meister der Reinigung
Der trübe Säfte mindert.
Kraut 1–2 Tl

YIN METALL DICKDARM YANG



FAULBAUM
Meister des Darms
Der ausleitet und das Blut reinigt.
Rinde 1–2 Tl



KÜMMEL
Meister des Loslassens
Der den Darm entkrampft und Keime tötet.
Früchte 1–2 Tl

YIN WASSER NIERE YANG



BRENNNESSEL
Meisterin der Essenzen
Die Säfte nährt und beschützt.
Samen/Wurzel/Kraut 2 Tl



WACHOLDERBEERE
Meisterin des Nierenfeuers
Die das Nierenpotential stärkt.
Früchte 1Tl

YIN WASSER BLASE YANG



SCHACHTELHALM
Meister der Struktur
Der Cellulite eliminiert.
Kraut 2 El



LIEBSTÖCKEL
Meister des Unterleibs
Der die Blase wärmt und das Liebesfeuer entfacht.
Wurzel 1 Tl

YIN HOLZ LEBER YANG



MARIENDISTEL
Meisterin des Blutflusses
Die den Körper entgiftet und die Leber beschützt.
Kraut/Früchte 2 Tl



ERDRAUCH
Meister der Weitsicht
Der die Spannung in Rauch auflöst.
Kraut 1–2 Tl

YIN HOLZ GALLENBLASE YANG



LÖWENZAHN
Meister der Gewebentgiftung
Der löwenstark den Stoffwechsel anregt.
Wurzel mit Kraut 1 Tl



PFEFFERMINZE
Meister der Entscheidung
Der die Hautporen öffnet und den Körper kühlt.
Blätter 2–3 Tl

Legende

Fünf Wandlungsphasen: Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz

Temperatur: heiß, warm, neutral, kühl, kalt

Geschmack: bitter, süß, scharf, salzig, sauer

Dosierungsangaben beziehen sich auf eine Tasse (ca 125ml)

DIE GLORREICHEN KRÄUTER - DIE ERSATZSPIELER

YIN FEUER HERZ YANG

HERZGESPANN
1/2–1 Teel. pro Tasse,
2–3 x tgl. 1 Tasse

SCHWARZER TEE
1 Teel. pro Tasse,
2–3 x tgl. 1 Tasse

YIN FEUER DÜNNDARM YANG

ENZIAN
1/4–1/2 Teel. pro Tasse,
mehrmals tgl. vor dem Essen

DILLSAMEN
1 Teel. pro Tasse (gestoßen),
2–3 x tgl. 1 Tasse

YIN FEUER KREISLAUF

MELISSE
1–2–3 Teel. pro Tasse,
2–3 x tgl. 1 Tasse

FEUER DREIFACHER ERWÄRMER YANG

LAVENDEL
Oberer Erwärmer
1–2 Teel. pro Tasse,
2–3 x tgl. 1 Tasse

ANIS
Mittlerer Erwärmer
1 Teel. pro Tasse (gestoßen),
mehrmals tgl. bis zu 5x

MAJORAN
Unterer Erwärmer
1 Teel. pro Tasse,
2–3 x tgl. 1 Tasse

YIN ERDE MILZ–PANKREAS YANG

SCHAFGARBE
2 Teel. Pro Tasse
3–4x tgl. 1 Tasse

MEISTERWURZ
1 Teel. Pro Tasse
2–3 x tgl. 1 Tasse

YIN ERDE MAGEN YANG

MALVENBLÄTTER
1–2–3 Teel. Pro Tasse
mehrmals tgl. 1 Tasse

BASILIKUM
2 Teel. Pro Tasse
2–3x tgl. 1 Tasse

YIN METALL LUNGE YANG

ISLÄNDISCH MOOS
1–2 Teel. Pro Tasse
mehrmals tgl. 1 Tasse

QUENDEL
1–2 Teel. Pro Tasse
mehrmals tgl. eine Tasse

YIN METALL DICKDARM YANG

RHABARBER
1–2 Teel pro Tasse, 1–2 Tassen täglich (bis 4,8g Tagesdosis bis max. 2 Wochen

KORIANDER
2 Teel. Pro Tasse (gestoßen)
mehrmals tgl. eine Tassee

YIN WASSER NIERE YANG

GOLDRUTE
1–2 Teel. Pro Tasse
2–4 x tgl. eine Tasse

BRENNNESSELSAMEN
1–2 Teel. Pro Tasse
mehrmals tgl. eine Tasse

YIN WASSER BLASE YANG

HAUHECHEL
1/2–1 Teel. Pro Tasse
bis zu 6x tgl. eine Tasse

PETERSILIENWURZEL
1–2 Teel. Pro Tasse
2–3x tgl. 1 Tasse

YIN HOLZ LEBER YANG

ARTISCHOCKE
1/4, 1/2–1 Teel. Pro Tasse
mehrmals tgl. über einen längeren Zeitraum

SCHÖLLKRAUT
1/2–1 Teel. Pro Tasse
2–3 x tgl. 1 Tasse

YIN HOLZ GALLENBLASE YANG

WEGWARTE
1/2–1 Teel. Pro Tasse
2 Tassen pro Tag

WERMUT
1/4–1 Teel. Pro Tasse
mehrmals tgl. eine Tasse

Legende

Fünf Wandlungsphasen: Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz

Temperatur: heiß, warm, neutral, kühl, kalt

Geschmack: bitter, süß, scharf, salzig, sauer

Dosierungsangaben beziehen sich auf eine Tasse (ca 125ml)