



Anpimomai® Kräutertherapie

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

YIN		FEUER HERZ		YANG		YIN		FEUER DÜNNDARM		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			
		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		YANG		YIN		FEUER DREIFACHER ERWÄRMER		YANG	
		MISTEL Meister der Allheilung Das allheilende Druidenkraut. Kraut 1 Tl						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		YIN		ERDE MAGEN		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			
		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		YIN		METALL DICKDARM		YANG	
		SPITZWEGERIC 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			
		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		YIN		WASSER BLASE		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			
		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		YIN		HOLZ GALLENBLASE		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			
		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
Temperatur
Geschmack
Dosierungsangaben beziehen sich auf eine Tasse (ca 125ml)

Feuer	Erde	Metall	Wasser	Holz
heiß	warm	neutral	kühl	kalt
bitter	süß	scharf	salzig	sauer