

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# SENFKÖRNER

### Wirkungsweise und Verwendung

Als **Heilpflanze**: In der wissenschaftlichen Medizin wird der weiße Senf wenig beachtet. Aus der Erfahrungsheilkunde kennen wir aber seine besondere Wirksamkeit bei den verschiedensten *Erkrankungen der Verdauungsorgane*, wobei katarrhalische Zustände zur Norm zurückgeführt, Unterfunktionen ausgeglichen und ebenfalls auf ein normales Maß gebracht werden, was nach meinem Dafürhalten nicht nur für die Drüsen von **Magen und Darm**, sondern insbesondere auch für die **Leber** und für die **Bauchspeicheldrüse** gilt.

Die Wirkung beruht hierbei auf einer Steigerung der Durchblutung der Magen- und Darmschleimhaut und der drüsigen Organe. Darüber hinaus verbessert Senfsamen den Stoffwechsel.

Eine Senfsamenkur ist bei allen *Funktionsstörungen der Verdauungsorgane* zu empfehlen, also bei saurem **Aufstoßen, Magenschmerzen und -krämpfen, Sodbrennen, Magenkatarrh (Entzündung), geschwürigen Veränderungen des Magens und Zwölffingerdarms, Leberschmerzen und-koliken, Leberstauungen und -verhärtungen, chronischen Entzündungen der Gallenwege, Gallensteinbeschwerden, Blähungen, Darmkatarrh, Verstopfung, Hartleibigkeit und Wurmkrankheiten.**

Aber auch bei allen Erkrankungen, die durch eine Selbstvergiftung vom Darm aus bedingt sind und sich meist durch Schwindel, Kopfschmerzen, Blutandrang zum Kopf, Müdigkeit, Herzbeschwerden u.a. äußern, ist diese Kur hilfreich. Dabei nimmt man dreimal täglich jeweils eine Stunde vor der Mahlzeit 1 Teelöffel der ganzen Senfkörner mit etwas kaltem Wasser. Man steigert die Menge in den nächsten Tagen, bis eine milde Abführwirkung erzielt wird, eventuell bis 3mal täglich 3 Teelöffel. Bei dieser Dosis bleibt man mindestens eine Woche und geht dann wieder zurück auf 3mal täglich 1 Teelöffel. Diese Dosis kann mehrere Wochen beibehalten werden.

**Äußerlich** verwendet man den Senf in Form des Senfmehls zu Teilbädern (Senffußbäder) oder Senfpackungen. Dabei umwickelt man den ganzen Körper mit einem Laken, das in heißes Wasser getaucht wird, dem man 2-3 Esslöffel Senfmehl zugesetzt hat. In Form von Senföl oder Senfspiritus benutzt man ihn zu Einreibungen.

Das Senfölglykosid hat bei äußerlicher Anwendung eine stark hautreizende Wirkung, die sich bereits nach kurzer Zeit durch starkes Brennen bemerkbar macht und zu intensiver Rötung führt. Senfmehl und Senföl sind daher wichtige Mittel für ableitende Heilverfahren, die bei **Gelenk- und Nervenrheumatismus** so wie bei **Rippenfellentzündungen** zur Anwendung kommen. Auch bei heftiger **Bronchitis, fieberhaften Infektionen** und **Lungenentzündungen** führt eine Senfmehlpackung schnell zur Entlastung der gestauten Organe.

All diese Anwendungen dürfen nur nach Anweisung eines Arztes durchgeführt werden, welcher deren Dauer nach der individuellen Verträglichkeit bemisst.

*Mit uns bleiben Sie gesund!*