

Natur von Kräutern

Heiß, warm - mehr Yang, eliminieren Wind, wärmen, ergänzen Yang & haben stimulierende & stärkende Qualitäten (z.B. getrockneter Ingwer, Zimt, Cayenne, Fenchel, Kardamom...)

Kalt, kühl – mehr Yin, elim. Hitze, elim. giftige Entzündungen, beruhigt Shen. (z.B. Lindenblüten, Spargelwurzel, Löwenzahn, Enzian.)

Neutral- kann für Hitze & Kälte benutzt werden (z.B. Scharfgarbe, Rettich Samen, Sesamöl, Ulme, Brombeere)

Wesen der Kräuter (Fünf Geschmacksrichtungen)

Geschmack	Schlüsselwörter	Funktion
Scharf	Zerstreut Bewegend	Eliminiert pathogene Faktoren von der Oberfläche, Stimuliert normalen Qi - Fluss, stimuliert Xue-Ebene
Süß	Tonisiert Beruhigend	Tonisiert & stärkt Mangel, beruhigt akute Probleme, reguliert Rezepte
Sauer	Zusammenziehend Adstringierend	Ausflüsse stoppend & zusammenziehend
Bitter	Senkt ab Trocknend	Bringt aufsteigendes Qi herunter, trocknet Nässe, eliminiert Hitze
Salzig	Weicht auf Abführend	Erweicht Knoten & Massen, Hilft bei Verstopfung durch Abführen
Neutral	Zerstreuend Lindernd	Eliminiert Nässe durch Wasserlassen

Die Vier Wirkrichtungen

Aufwärts, Schweben, Sinken, Abwärts:

Warme, Heiße, Scharfe, & Süße Kräuter haben mehr Aufwärts- & Schwebende Wirkung.

Äußere Krankheiten im oberen Erwärmer brauchen Kräuter mit Aufwärts- / Schwebenden Qualitäten. (z.B. Oregano & Zimtweig - Elim. Wind-Kälte)

Kalte, Kühle, Saure, Bittere, Salzige Kräuter haben mehr Abwärts- & Sinkende Wirkung.

Innere Krankheiten im unteren Erwärmer brauchen Kräuter mit sinkenden / Abwärtsrichtungen. (z.B. Leinsamen & Rhabarber Wurzel – abführend & Darm befeuchtend.)

Blätter, Blüten, Zweige haben oft eine Schwebende Wirkung.

Weiche & leichte Kräuter, oft besser für akute, oberflächliche Probleme

Samen, Wurzeln, Rinde, Früchte haben oft eine Sinkende Wirkung.

Schwere Kräuter, oft besser für tiefe, chronische Probleme

Wenn eine Krankheit eine Aufwärtsrichtung hat – sind Sinkende Kräuter zu benutzen. (z.B. Aufsteigendes Holz - Yang mit Feuer; Kopfschmerzen, Schwindel, rote Augen = Sinkende/Abwärts wirkende Kräuter wie Enzian & Ziegengeweihe: Elim. Hitze & Zieht Yang runter.)

Wenn eine Krankheit hat ein Abwärtsrichtung hat – Schwebende Kräuter sind zu benutzen.

(z.B. Gebärmutter- oder rektale Vorfälle = Huang Qi, Zaubernuß & Silberkerze, wecken Yang so das es aufsteigt & reguliert Qi.)

Kräuter zubereitet in Salz oder Essig haben eine mehr Sinkende Wirkung

Kräuter zubereitet in Wein oder Ingwersaft haben eine mehr Schwebende Wirkung.