

Dr. Jörg Zittlau

Natürlich heilen mit der **Ringelblume**

Mit den Wirkstoffen der Calendula zu natürlicher Schönheit und Gesundheit.
Sanfte Hilfe bei Hautproblemen und Magen-Darm-Störungen



LUDWIG

Inhalt



Ringelblumen wirken in verschiedenen Zubereitungen.

Vorwort 4

Heilen mit Ringelblumen hat Tradition 4

Ringelblumen - goldener Gartenschmuck 6

Botanische Merkmale 6

Ringelblumen selbst anbauen 7

Eine Pflanze mit wechselhafter Vergangenheit

Die verborgenen Kräfte der Ringelblume 14

Die wichtigsten Wirkstoffe 14

Die Triterpendiole - natürliche Entzündungshemmer 15

Die ätherischen Öle - antibiotische Beruhigungsmittel 16

Die Saponine - pilztötende Cholesterinsenker 17

Die Flavonoide — wirksame Schmerzmittel 19



Botanisch heißt die Ringelblume Calendula.

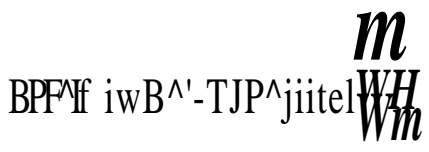
Die Karotinoide - farbige
Krebshemmer 19

**Die Ringelblume in
der Heilkunde** 22

Calendulaprodukte
aus Reformhaus und
Apotheke 22

Ringelblumenheilmittel
selbst hergestellt 25

Heilrezepte für den
Hausgebrauch 27



*Einfach selbst gemacht -
Ringelblumensalbe.*

**Ein Kraut gegen
viele Leiden** 32

**Gepflegt und schön mit
Ringelblumen** 80

Die Wirkung bei
äußerlicher Anwendung 32

Der Haut gezielt
Gutes tun 80

Die Wirkung bei
innerlicher Anwendung 35

Kosmetika selbst
hergestellt 84

Entspannende Wirkung
auf die Psyche 37

**Die Ringelblume
als Küchenfee** 90

Kombinationen mit
anderen Heilkräutern 37

Kornpfi mit*
Ringelblumen 90

**Mit Ringelblumen heilen
von A bis Z** 42

Über dieses Buch 95
Register 96