

Marianne Ruoff

Löwenzahn und Löwenkraft

Das Porträt einer starken Heilpflanze
Mit vielen Anwendungen und Rezepturen

AT Verlag

INHALT

- 8 Vorwort

- 11 Von Göttern, Ahnen und Zähnen

- 11 Aus dem Himalaja durch die Eiszeit in die ganze Welt
- 11 Eiszeitliche Wurzeln
- 15 Dichte Löwenzahnwiesen für eine dichte Zeit
- 18 Zauberwurzel der Heiden und heute ein James Bond
- 20 Auf den Z-Ahn gefühlt
- 21 Ahnentemen und Zahngeschichten
- 26 Zähne und Wächter
- 27 Dem Himmelswächter Heimdall geweiht
- 30 Morgenstund hat Gold im Mund
- 31 Löwenzahn und Löwengottheiten
- 36 Der Lichtbringer
- 37 Sechshundert Schlüssel zum Löwenzahn
- 38 Kein Pappenstiel
- 44 Es war einmal in Afrika

- 46 Heilkraft des Löwenzahns

- 46 Die drei Ebenen des Heilwerdens
- 48 Heilwirkungen auf den Körper
- 49 Blutreinigungskur im Frühling
- 51 Was sagt die Forschung zu den Heilwirkungen?
- 52 Verdauungsbeschwerden
- 55 Schutz vor Fettleber, hohem Cholesterin und hohem Blutzucker
- 58 Ausgleichend auf den Blutdruck
- 59 Leber und Galle
- 62 Niere, Blase und Prostata
- 65 Ein Augenheilkraut
- 68 Löwenzahn und Löwenkopf
- 70 Infektionskrankheiten, Fieber, Gliederschmerzen

- 73 Milchstau, Brustdrüsenentzündung
und Geburtserleichterung
- 75 Unterleibsbeschwerden von Mann und Frau
- 76 Rücken- und andere Schmerzen
- 76 Hauterkrankungen
- 84 Chronische Müdigkeit, Auszehrung nach Fieber,
für die Blutbildung
- 86 Für Zähne und Knochen
- 89 Die Anwendungsdauer von Löwenzahnrezepten
- 90 Vorsichtsmaßnahmen
- 91 Nebenwirkungen ausgleichen und Wirkungen verstärken
durch Heilkrautzubereitungen
- 93 Volksheilkundliche Tiermedizin
- 95 Heilwirkungen auf emotionaler Ebene
- 95 Gestaute Gefühle
- 99 Löwenzahn, der Künstler: Potenziale und Begabungen
nach außen bringen
- 100 Heilwirkung auf der spirituellen Ebene
- 100 Bittere Medizin für ungeweihte Tränen
- 104 Eine spirituelle Reinigung und Heilung
- 108 Die Heilwirkungen des Löwenzahns aus energetischer Sicht
- 109 Das Holzelement in der TCM: die Leber im Körper
und die Pflanzenwelt auf der Erde
- 112 Löwenzahn bringt den Frühling in den Körper

- 114 Sonnenkraft in der Küche

- 114 Gesunde Inhaltsstoffe
- 114 Salat und Gemüse
- 119 Löwenzahnblüten-Rezepte
- 123 Die Löwenzahnwurzel in der Küche
- 127 Essbar für Mensch und Tier
- 127 Noch ein erstaunliches Rezept – wenn auch nicht
zum Essen

129	Den Löwenzahn nutzen – praktische Hinweise
129	Löwenzahn erkennen und unterscheiden
133	Gelbe Doppelgänger
141	Traditionelle Heilanwendungen der Doppelgänger
142	Heilpflanzen sammeln und zubereiten
142	Reine Gedanken
143	Ort, Tages- und Jahreszeit, Wetter
144	Respektvoll, achtsam und bewahrend
145	Geben und Nehmen
146	Ein wahrer König
149	Literaturverzeichnis
151	Anmerkungen
155	Dank
155	Die Autorin
156	Stichwortverzeichnis