

# Getränk Nelken-Wasser nur für den Monat Mai

von Yogi Bhajan

**Diese Tipps ersetzen nicht den Besuch bei einer ärztlichen Fachkraft und es sind keine Heilversprechen.**

**Bitte beachten Sie immer Ihre eigene persönliche Situation.**

**Diese Informationen stammen aus alten yogischen Traditionen.**

**Nichts sollte als medizinische Beratung angesehen werden.**

**Die Rezepte, die erwähnt werden, können Kräuter, Pflanzenextrakte und natürlich vorkommende Bestandteile enthalten, die traditionell verwendet werden, um die Struktur und Funktion des menschlichen Körpers zu unterstützen.**

**Überprüfen Sie immer mit Ihrer ärztlichen Fachkraft oder der Heilpraktikerin oder dem Heilpraktiker, bevor Sie eine wesentliche Änderung Ihrer Ernährung oder Ihres Lebensstils vornehmen, um sicherzustellen, dass die Veränderungen für Ihren persönlichen Gesundheitszustand angemessen sind.**

1	Handvoll	Gewürnelken	in eine Schale geben und mit
		Wasser (Raumtemperatur)	übergießen
			über Nacht stehen lassen
			Siebe am nächsten Morgen die Gewürnelken ab und fange die Flüssigkeit in einem Krug auf.
			Das Wasser kann bis zu einer Woche aufbewahrt werden.
			Achte darauf, dass du rechtzeitig wieder eine neue Mischung ansetzt.

Nach dem morgendlichen Putzen der Zähne solltest du als erstes – also auf nüchternen Magen - 3 bis 4 Esslöffel (nicht mehr als 5 Esslöffel) von dem Nelken-Wasser schluckweise trinken, um dein Immunsystem zu stärken.

Yogi Bhajan hat dieses Rezept am 01.05.1995 weitergegeben, um uns zu helfen, im Frühling gesund zu bleiben.

Dieses Rezept soll nur im Laufe des Monats Mai verwendet werden.

*„Dieses Wasser wird dich vor vielen Virus-Erkrankungen bewahren.*

*Der Monat Mai bringt eine Menge Viren hervor.*

*Deine Ohren, deine Nase und dein Hals sind in Ordnung.*

*Beschwerden werden meistens nicht angezeigt.*

*Wenn du diese Nelken-Wasser-Reinigung jedes Jahr durchführst,*

*wirst du nicht mehr auseinander fallen.“*

*Yogi Bhajan*

# Getränk Nelken-Wasser nur für den Monat Mai

von Yogi Bhajan

Gewürznelken gehören seit vielen Jahren traditionell als Gewürz in verschiedene Rezepte. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben mittlerweile festgestellt, dass die Gewürznelken zu den besten bekannten Antioxidantien gehören und sich daher zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkraft eignen. Sie weisen einen hohen Gehalt an Phenolverbindungen auf, die antioxidative, entzündungs- und gerinnungshemmende Eigenschaften besitzen. Diese Antioxidantien in Gewürznelken können vor allem unsere Zellmembranen vor freien Radikalen schützen.

## **Gewürznelken bei Eisenüberschuss**

Gewürznelken können außerdem den Eisengehalt reduzieren.

Ein Eisenüberschuss – auch Hämochromatose (Eisenspeicherkrankheit) genannt – kommt durch eine übermäßige Aufnahme und Speicherung von Eisen zustande. Die Ursachen für Hämochromatose können sowohl genetische Defekte als auch andere Erkrankungen wie beispielsweise eine Hämolyse (Auflösung der roten Blutkörperchen) oder auch Alkoholmissbrauch sein.

Das überschüssige Eisen lagert sich in Organen und Gelenken ab, was vor allem zu schweren Leberschäden, Arthritis, Diabetes oder gar Herzversagen führen kann.

Während ein Eisenmangel relativ leicht mit einer entsprechenden Ernährung oder bestimmten Nahrungsergänzungen behoben werden kann, ist ein Eisenüberschuss ziemlich schwer zu behandeln. Die Behandlung beinhaltet vor allem das Abfangen von überschüssigem Eisen im Blut, um die schweren Folgeerscheinungen der Eisenablagerungen zu verhindern.

Die Gewürznelke ist ein effektiver Eisenfänger.

## **Gewürznelken als Schmerzmittel**

In der chinesischen und ayurvedischen Heilkunde hat die Nelke ihren festen Platz. Hier im Westen werden Nelken bei Zahnschmerzen empfohlen, denn die aromatische Pflanze enthält Stoffe mit schmerzlindernden Eigenschaften. Dazu werden eine oder zwei Gewürznelken auf den schmerzenden Zahn gelegt und dann darauf beißen. Wenn das nicht möglich ist, werden die Gewürznelken neben den Zahn gelegt. Die Nelken werden so lange im Mund behalten, bis sie sich fast auflösen. Sie können dann ausgespuckt werden oder auch runtergeschluckt werden.

## **Gewürznelken für bessere Gehirnleistung und Top-Figur**

Das Aroma von Gewürznelken wird hauptsächlich durch den Inhaltsstoff Eugenol bestimmt, der unter anderem eine antiseptische (keimtötende) Wirkung hat. Aufgrund dieser stark desinfizierenden Wirkung können Gewürznelken auch bei Entzündungen eingesetzt werden, so auch bei solchen im Nieren-Blasen-Bereich.

Außerdem können Gewürznelken die Gehirnleistung steigern und die Figur verbessern. Letzteres, weil sie in der Lage sind, den Körper zum Abbau von Wassereinlagerungen zu motivieren. Auch wirken Nelken regulierend auf die Magen-Darm-Tätigkeit und können sogar helfen, Darmparasiten zu vertreiben.

## **Antimikrobielle Wirkung von Gewürznelken**

Gewürznelken kommen zudem bei der natürlichen Bekämpfung von Pilzen oder Bakterien zum Einsatz. Ihre antimikrobielle Wirkung macht unerwünschten Parasiten wie Candida oder Aspergillus den Garaus. Äußerlich angewendet zeigte sich das Gewürznelken-Öl beispielsweise in einer Untersuchung als wirksames Mittel gegen vaginale Candida-

# Getränk Nelken-Wasser nur für den Monat Mai

von Yogi Bhajan

Infektionen.

Eine andere Studie konnte die Wirkung des Gewürznelken-Öls gegen ein bestimmtes Haut-Bakterium (*Propionibacterium acnes*) belegen, welches Akne auslösen kann. Äußerlich angewendet gilt Gewürznelken-Öl daher als natürliche Waffe gegen bakteriell bedingte Akne.

Die Gewürznelke ist zudem ein bekannter Mundgeruchkiller, der in Zahncremes oder anderen Mundhygiene-Artikeln eingesetzt wird. Die antibakteriellen Wirkstoffe der Gewürznelke reduzieren die geruchsbildenden Fäulnisbakterien im Mund deutlich und tragen so zu einem besseren Atem bei.

## **Gewürznelken gegen Herpes**

Gewürznelken enthalten zahlreiche Inhaltsstoffe, die für ihre gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich sind. Eine Studie, die im Jahre 1998 im Fachmagazin *Pharmacology* veröffentlicht wurde, hat beispielsweise auch gezeigt, dass der Inhaltsstoff Eugenin in Gewürznelken gegen Herpes wirkt.

## **Gewürznelken bei Diabetes**

In einer anderen Studie aus dem Jahre 2005 wurde darüber spekuliert, ob Gewürznelken nicht auch bei der Behandlung von Diabetes helfen könnten. Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Inhaltsstoffe von Gewürznelken bestimmte Gene in Leberzellen regulieren können – ähnlich wie es auch Insulin tut.

Insulin ist das Hormon, welches für die Aufnahme von Zucker (Glukose) in die Zellen und die Speicherung von Zucker in Leberzellen verantwortlich ist. Bei Diabetes funktioniert der Zuckerstoffwechsel nicht mehr richtig, da entweder zu wenig Insulin von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird (Diabetes Typ 1) oder die Körperzellen nicht mehr auf Insulin reagieren (Insulinresistenz beziehungsweise Diabetes Typ 2).

Die Suche nach pflanzlichen Stoffen, die an Stelle von Insulin den Zuckerstoffwechsel regulieren können, dauert schon Jahrzehnte an. In der genannten Studie von 2005 konnte der Insulin-ähnliche Wirkmechanismus, den die Inhaltsstoffe der Gewürznelke in der Leber auslösen, zu einem gewissen Grad aufgeklärt werden.

Die Stoffe sind offenbar in der Lage den Stoffwechsel der Leberzellen so zu beeinflussen, dass sie Zucker aufnehmen und speichern. Da Insulin genau die gleiche Wirkung auf Leberzellen hat, könnten Gewürznelken möglicherweise in irgendeiner Art als natürlicher Regulator des Zuckerstoffwechsels bei Diabetes eingesetzt werden.

## **Gewürznelken in die tägliche Nahrung integrieren**

Gewürznelken sind überaus günstig und können leicht in die tägliche Ernährung integriert werden. So passen sie in viele Suppen, Soßen, Marinaden, Gemüsegerichte (insbesondere Rotkohlgerichte), in Getränke wie Glühwein, Früchtepunsch (auch alkoholfrei) und Mixgetränke sowie in Kuchen und Süßspeisen.

Wer den Geschmack von Nelken nicht mag, kann auf Kapseln mit pulverisierten Gewürznelken zurückgreifen, um auf diese Weise dennoch in den Genuss der exzellenten Fähigkeiten dieser Pflanze zu gelangen.

Informationen teilweise von der Internetseite:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gewuerznelken.html>

# Getränk Nelken-Wasser nur für den Monat Mai

von Yogi Bhajan

Die Gewürznelke, lat. *Syzgium aromaticum*, ist die getrocknete Blütenknospe des Gewürznelkenbaumes. Dieser gehört zur Familie der Myrtengewächse und stammt von den Molukken und den südlichen Philippinen. Heute wird dieser Baum auch in Indonesien, Madagaskar, Tansania, Sri Lanka und Malaysia zur Gewinnung der Gewürznelke angepflanzt.

Der Gewürznelkenbaum ist ein immergrüner, bis zu 20 Meter hochwerdender Baum mit ledrigen Blättern, die eine Länge von 9 bis 12 Zentimetern erreichen. Die Gewürznelken selbst werden kurz vor dem Aufblühen der rosafarbenen Knospen geerntet und getrocknet. Beim Trocknungsvorgang verfärben sie sich dunkelbraun.

Gewürznelken sind reich an ätherischen Ölen. Sie enthalten verschieden Arten davon, die 25 % der Inhaltsstoffe ausmachen. Zu 90 % ist das ätherische Öl Eugenol vertreten. Dieses hemmt das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren und hat eine örtlich betäubende Wirkung. Bei Einnahme von Gewürznelken sind eine krampflösende Wirkung und eine Hemmung der Blutgerinnung zu beobachten.

Die Wirkungsweise der Gewürznelke wird vor allen Dingen in der Zahnmedizin geschätzt. Hier kommt das aus der Gewürznelke gewonnene Nelkenöl verschiedentlich zum Einsatz. Dieses ist in Mundspülungen enthalten, weil es einerseits gegen Mundgeruch wirkt und andererseits bei Entzündungen der Mundschleimhaut hilft.

In der Volksmedizin wird folgende Empfehlung zur Behandlung von akuten Zahnschmerzen gegeben. Erstens können Sie eine Gewürznelke einfach in den hohlen Zahn oder die Zahnlücke stecken. Zweitens, und dies wird noch mehr empfohlen, nehmen Sie einige Nelken und kochen diese kurz in Wasser auf, bis sie angeweicht sind. Danach stecken Sie jene ebenfalls in den schmerzenden Zahn. Das Kochwasser heben Sie auf, damit werden zwischendurch Spülungen des Zahnes gemacht.

In der Schulmedizin sind Gewürznelken Bestandteile einiger Medikamente gegen Verdauungsbeschwerden.

Verwendung findet die Gewürznelke manchmal in Likör, der in der Volksmedizin ebenfalls bei Verdauungsbeschwerden zu sich genommen wird.

Bei der Einnahme von Gewürznelken in der im Haushalt üblichen Menge sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Gewarnt werden muss allerdings vor dem Genuss größerer Mengen von Nelken oder Nelkenöl. Dies kann schwere Vergiftungen hervorrufen. Wenden Sie reines Nelkenöl nicht im Rahmen der Selbstmedikation an.

Personen, die überempfindlich auf Gewürznelken, Eugenol oder Perubalsam reagieren, sollten ebenfalls auf die Anwendung von Nelkenöl oder Arzneimittel, die Nelkenöl oder Bestandteile von Gewürznelken enthalten, verzichten.

Informationen teilweise von der Internetseite:

<http://www.100-gesundheitstipps.de/heilpflanze-gewuerznelke.html>