



**Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch**  
**9.10.2022**

### ***Wunderpflanzen für draußen und drinnen***

*Die indische **Papaya-Prachtscharte oder Pita Bhringaray** - ihre Blätter sind Lebermedizin ersten Ranges, angeblich stärker wirksam als die Mariendistel. Wenn diese Pflanze bei mir dann vom Garten ins Haus übersiedelt, stutze ich noch einmal ihre Triebe und trockne die Blätter. Die frischen Triebe können Sie auch mit Wasser und Gewürzen im Mixer zu einem entgiftenden Smoothie verarbeiten. Darüber freut sich dann auch die Galle. Ich pulverisiere die getrockneten Blätter zusammen mit Schafgarbe, Wermut und ein bisschen Pfefferminze im Mörser und mach daraus mein Bitterfitpulver.*

***Ashwaganda**, mit anderen Namen **indischer Ginseng oder Schlafbeere**, wird in ihrer Heimat Indien seit einigen 1000 Jahren als kraftvolles Verjüngungsmittel verwendet. Blätter und Wurzeln sind antiviral und antibiotisch. Die Wurzel hat außerdem eine extrem beruhigende Wirkung. Es gibt fertige Produkte in Pulver- oder Kapselform. Ich bereite aus den zerkleinerten Wurzeln eine Tinktur zu und nehme in anstrengenden Zeiten 3 x 10 Tropfen pro Tag. Sie kann bei Angstzuständen, Schlafproblemen, Stress oder Depressionen helfen. Sie gehört auch zum erlesenen Kreis der so genannten adaptogenen Pflanzen. Das heißt, sie kann gleichzeitig ausgleichend und Leistung steigernd wirken. Auch auf die Libido.*

*Mit dem gel-artigen Saft der fleischigen Blätter der **Bulbine medicus oder Katzenschwanzpflanze** war mein Sonnenbrand bald geheilt! Einfach ein Blatt abbrechen, über die betroffenen Stellen streichen und die Besserung ist sofort spürbar.*

*Gel vermischt mit Honig friere ich gerne als Vorrat in Eiswürfelbehälter ein. Die entzündungshemmenden Gelwürfel können nicht nur bei Verbrennungen, sondern auch bei Ekzemen, Herpes und kleinen Wunden helfen. Und über die Blüten freuen sich übrigens die Bienen bis in den Herbst.*

*Das problemlose **Peking-Gras oder Murdannia loriformis** gehört schon ewig zur traditionellen Medizin in Asien. Es sind hochaktive Antioxidantien, eine nachgewiesene tumorhemmende Wirkung und die allgemeine Stärkung des Immunsystems, die sie so interessant macht.*

*Die saftigen Triebspitzen quetsche ich mit einer Spalte Zitrone im Mörser, fülle dann ein Glas mit Pflanze und Wasser, seihe alles nach ein paar Minuten ab und trinke es.*