



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Welche Heilkräuter passen zum Phlegmatiker?

Beim Phlegmatiker dominiert der Saft Phlegma. Damit gehen Eigenschaften wie Kälte und Feuchtigkeit einher. In den Wintermonaten sollten Phlegmatiker daher besonders auf sich achten. Der Stoffwechsel geht in eine Art Ruhemodus, so entstehen Stauungen und Ablagerungen. Rosmarin wirkt hier wärmend und fördert die Ausleitung von Feuchtigkeit. Auch Wermut und Enzian wirken durch ihre vielen Bitterstoffe anfachend und anregend. Enzian ist besonders hilfreich bei Atemwegsinfekten, da er festsitzenden Schleim löst. Fenchel und Meisterwurz bestärken das Magenfeuer der Bauchorgane. Krankheiten verlaufen bei diesem Typ oft schleichend und können chronisch werden. Auch die Ausscheidungsorgane wie Haut, Schleimhäute und Nieren neigen zu Trägheit und Verstopfung. Thymian wirkt durch seine antivirale Wirkung im Kampf gegen Erkältungskrankheiten. Holunderblüten können den Körper hier zusätzlich entlasten und verunreinigtes Phlegma ausleiten. Der Phlegmatiker verträgt kaltes Essen und Rohkost nur schlecht. Sind Magen und Darm verstimmt, kann Kümmel der Verdauung helfen. Knoblauch schmeckt nicht nur gut, sondern wirkt ferner aktivierend und beschleunigend auf den Körper.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

