

Taigawurzel *Eleutherococcus Senticosus*

Eleutherococci radix (M)



wildkraeuterwerkstatt.de/taigawurzel-eleutherococcus-senticosus-eleutherococci-radix-m/

Eleutherococcus ist ein 2-5 m hoher Strauch und gehört wie der Ginseng zur Gattung der Araleaceae. Die Taigawurzel kommt allerdings nur in Sibirien und in Japan vor. Seine Verwandtschaft mit dem Efeu erkennt man an den Früchten.

Inhaltsstoffe: Phenylpropanderivate, Lignane, Cumarine, β -Sitosterolglucosid, Saponine, Sterole und Polysaccharide.

Wirkungen: Adaptogen und stressreduzierend, steigert die mentalen und physischen Leistungsfähigkeit. Steigert die Anzahl der T-Lymphozyten und wirkt dadurch immunstimulierend. **Indikationen:** Anwendungsgebiete wie Ginseng: Steigerung der unspezifischen Immunabwehr, Müdigkeit, Schwäche, nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Rekonvaleszenz. **Darreichungsformen:** Tee, Fertigpräparate.

Tagesdosis: 2-3 g Droge.

Nebenwirkungen: Nicht bekannt.

Gegenanzeigen: Bluthochdruck.

Anwendungsdauer: Nicht länger als 3 Monate (Langzeitstudien fehlen). Eine erneute Anwendung ist nach 2 Monaten möglich.

Präparate: Eleutheroforce Kps.

Teezubereitung: Nicht gebräuchlich. (1 g zerkleinerte Droge mit 1 Tasse kochendem Wasser über-gießen, 10 Min. ziehen lassen und abgießen. Mit Honig gesüßt 2-3 Tassen tgl. trinken.)

Kommission E: *Zur Tonisierung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und in der Rekonvaleszenz.*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt