

## Pflanzenzauber aus dem Regenwald - Abendvortrag

Manuel Villegas, Heilpraktiker

Praxis für Naturheilweisen

Schwalbenstr. 1

82110 Germering

[info@praxis-villegas.de](mailto:info@praxis-villegas.de)

[www.praxis-villegas.de](http://www.praxis-villegas.de)

## Bobinsana - Calliandra angustifolia

### Herstellung einer Bobinsana Blättertinktur:

- ein leeres Einmachglas bis oben hin mit den Calliandrablättern füllen
- mit 60%igem Alkohol übergießen und mind. 2 Monate stehen lassen
- abseihen und in Pipettenflaschen aufbewahren

Für eine herzöffnende, das Traumerlebnis steigernde und spirituell klärende Kur können für 2- 3 Wochen, je morgens und abends, einige Tropfen in etwas Wasser oder pur eingenommen werden.

Volksmedizin:

- Gelenksentzündungen
- Fieber
- Erkrankungen der Gebärmutter
- Ermüdung
- Husten
- Durchfall (Wurzel)

04/2022 HP Manuel Leòn Villegas, Schwalbenstr. 1, 82110 Germering, [info@praxis-villegas.de](mailto:info@praxis-villegas.de)

## Kakao – Theobroma cacao

Herzöffner und Seelenheiler

Hauptwirkstoffe: Theobromin, Tryptophan, Flavonoide

- Lieferant von Magnesium, Kupfer und wichtigen sekundären Pflanzenstoffe
- blutdrucksenkend/herzschützend (Vergleichsstudien)
- entzündungshemmend
- stimulierend
- Antioxidativ
- Sauerstoffversorgung des Gehirns (Flavonole)

Rezept zur Zubereitung für eine Kakaomeditation:  
pro Person:

- 30(-40g für starke Männer) Bio Kakaomasse - Rohkost
- 200 ml warmes Wasser (nicht heiß)
- etwas scharfes Chili-Pulver
- optional einige Tropfen Calliandra-Tinktur

Am einfachsten im Mixer alle Zutaten miteinander verbinden

## Tee/Kaltauszug

Pro:

- schnell und einfach
- gute Compliance
- angenehmer Geschmack

Contra.:

- ätherische Öle gehen größtenteils verloren
- lipophile Stoffe werden nicht gelöst
- niedriger Wirkstoffgehalt -> Große Trinkmengen
  
- ideal für z.B.: Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Flavonoide

### **Tinktur**

#### Pro:

- löst Fett und wasserlösliche Bestandteile
- gute Dosierbarkeit und einfache Einnahme
- je nach Verarbeitung hoher Wirkstoffgehalt

#### Contra:

- Alkoholgehalt
- chemische Interaktion mit Wirkstoffen
  
- ideal für z.B.: Harze, Fette, Ätherische Öle, Alkaloide

### **Dekokt**

#### Pro:

- hoher Wirkstoffgehalt
- auch aus gut gebundenen Ausgangsstoffen (Hölzer)
- geringere Trinkmenge -> Reduzieren

#### Contra:

- oft intensiver Geschmack
- Herstellung nicht geläufig
  
- ideal für z.B.: Alkaloide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Mineralien, u.v.a. hitzebeständige Verbindungen

### **Pulver/Extrakt (Kapseln)**

#### Pro:

- gut einzunehmen
- gut zu dosieren
- geringe Menge
- alle Wirkstoffe voll erhalten - Vitamine

#### Contra:

- hoher Preis
- Bioverfügbarkeit (Pulver)
- geringe Menge
  
- ideal für z.B.: Nahezu alle Verbindungen, außer Stoffe die Hitze einwirkung benötigen - Verträglichkeit

### **Chanka Piedra – Phyllanthus niruri**

Die Pflanze für Leber, Galle, Nieren und das metabolische Syndrom.

Hauptwirkstoffe: Alkaloide, Astragalin, Lupeol, Quercetin , Geraniin, Catechine

- Steinleiden - Niere und Galle
- schützt die Leberzellen
- harntreibend
- heilt Hepatitis-B bei Ratten
- senkt den Blutzuckerspiegel (Cave!)
- senkt den Blutdruck
- leicht krampflösend
- entzündungshemmend
- senkt die Allergiebereitschaft
- antiviral
- u.a.

Zubereitung: als Dekokt 1El pro Liter / täglich als Kur für 2 Wochen

### **Boldo – Peumus boldo**

Regt die Säfte an.

Hauptwirkstoffe: Äth. Öl (leicht giftig - abortiv) d.h. nur als Tee, Alkaloide

- treibt Gallensekretion an – kann steintreibend sein
- spasmolytisch

Anwendung:

als Tee: 1-2Tl/Tasse; max. 3 Tassen/Tag; vor dem Essen  
Kombinationspräparat: Boldo Hanosan Tagesdosis 30 Tr.

### **Lapacho / Pau d'arco - Handroantus sp. (Syn. Tabebuia)**

Trocknet, was zu feucht ist und gibt Struktur, wo sie fehlt.

- krebsfeindlich - Lapachol
- schmerzstillend
- entzündungshemmend
- antifungal
- leicht blutverdünnend
- antirheumatisch
- antibakteriell
- antiviral
- sekretionshemmend
  
- Zubereitung: als Dekokt 1El pro Liter Wasser / täglich als Kur für 2 Wochen
  
- Cave: nicht in der Schwangerschaft oder bei Kinderwunsch, Lapachol wirkt möglicherweise abortiv

### **Uncaria sp. – Krallendorn**

Hocheffiziente Heilpflanze bei degenerativen und invasiven Prozessen.

Hauptwirkstoffe: Flavonoide, Glycoside, Terpenoide  
Oxindolalkaloide

- krebsfeindlich, vor allem bei bestimmten Leukämieformen
- hemmt Endometriose
- immunstimulierend
- zellschützend
- darmreinigend
- Blutdruck senkend
- u.a.
  
- Zubereitung: ca. 6gr pro Liter/Tag als Dekokt

### **Rezept zur adjuvanten Krebstherapie:**

- schont den Magen und hebt das Hungergefühl
- krebsfeindlich
- immunstimulierend
- schmerzstillend
- entzündungshemmend

- 250g Tabebuia cortex (Lapacho)
- 250g Uncaria cortex (Katzenkrallen)

5l kalkarmes Wasser in einen Topf füllen. 5 EL der Kräutermischung in das Wasser geben und mit dem Wasser zum Kochen bringen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und zugedeckt weitere 15 Minuten ziehen lassen. Noch heiß in saubere Flaschen füllen. – Ca. 1 Woche haltbar.

1l/Tag für max. 8 Wochen dann min. 4 Wochen Pause

**Cave:** nicht bei Kinderwunsch

### **Erythroxylum vacciniifolium – Catuaba**

Energiespendende und libidosteigernde Cocaverwandte

Hauptwirkstoffe: Alkaloide

- angstlösend
- euphorisierend
- aphrodisierend
- durchblutungsfördernd
- antiviral – HIV (in vitro)

Anwendung:

Dekokt aus der Wurzelrinde, max. Tagesdosis 3 Tl.

Tinktur: 20-40 Tr./Tag

### **Chuchuhuasi – Maytenus krukovii**

Tonisierender Heiltrank

Hauptwirkstoffe: Triterpene, Sesquiterpenalkaloide

- schmerzstillend
- immunstimulierend
- Arthritis/Rheuma
- ausgleichend auf die Nebenniere
- antitumorös
- tonisierend

Anwendung:

Dekokt aus der Rinde, max. Tagesdosis 1 gestr EL

Tinktur: 20-60 Tr./Tag

### **Kleine Regenwald-Kur**

Rezept:

- 100g Phylanthus niruri (Chanka Piedra)
- 100g Handroanthus sp. (Lapacho)
- 50g Erythroxylum vacciniifolium (Catuaba)
- 50g Uncaria tomentosa

2EL/Liter/Tag für ca. 10 Tage, dann mind. 4 Wochen Pause  
5l kalkarmes Wasser in einen Topf füllen, 10 EL der  
Kräutermischung in das Wasser geben und mit dem Wasser  
zum Kochen bringen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann  
den Herd ausschalten und zugedeckt weitere 15 Minuten  
ziehen lassen. Noch heiß in saubere Flaschen füllen. – Ca. 1  
Woche haltbar.

Cave: nicht bei Kinderwunsch

### **Amor seco – Desmodium adsendens**

Hauptwirkstoffe: Alkaloide, Favonoide, (Astragalin)

- schützt die Leberzellen
- senkt die Allergiebereitschaft
- schmerzstillend
- histaminhemmend
- weitet die Bronchien bei Asthma
- krampflösend
- u.a.

Zubereitung:

Entweder als Tee - 1Tl. des gemahlene Krauts pro Tasse  
(Kräuterfachhandel) / bis 3 Tassen tgl.

oder als Kapseln, z.B. von Sanat 3-6 Kapseln/Tag

Tagesdosis max. 5 gr.

Idealerweise in Kombination mit Phylanthus niruri.

### **Behandlungskonzept Pollenallergie aus dem Regenwald**

2 x jährlich während der symptomfreien Zeit Kur mit Phyllanthuskraut

idealerweise kurz vor Symptombeginn

je 14 Tage

1EI Phyllanthuskraut

2 TI. Katzenkralle

pro Liter Wasser täglich als Dekokt

Akut:

- Desmodium Kapseln Sanat / 3 pro Tag
- Reishi Pulver Kapseln Glückspilze / bis 4 pro Tag
- 1x wöchentlich 1 Amp. Citrus/Cydonia Wala s.c.

### **Stechwinde – Sarsaparilla sp.**

Nimmt alten Ballast von dir.

Hauptwirkstoffe: Saponine, Harze  
entgiftet Blut und Organe

- unterstützt die Aufnahme von anderen Arzneien (CAVE: Digitalis und Beruhigungsmittel)
- harntreibend (bei Überdosierung nierenreizend)
- schweißtreibend
- leberzellschützend

### **Stechwinde – Sarsaparilla sp.**

Anwendung:

Tee von ½ TI. Wurzelrinde pro Tasse. Davon können je nach Verträglichkeit bis zu 2 Tassen täglich getrunken werden.

Am besten eignet sich aber eine Tinktur, von der je nach Verträglichkeit 20-40 Tr. täglich genommen werden können.

Homöopathisch ist Sarsaparilla in allen Potenzen erhältlich und auch gebräuchlich bei Hauterscheinungen aufgrund von Toxinlast.

### **Guacatunga – Casearia sylvestris**

Treibt die schlechten Säfte aus

Hauptwirkstoffe: Clerodan diterpene (PAT Sakom), Lapachol u.a.

Anwendungsgebiete:

- entlastet den Darm
- Magengeschwüre
- blutreinigend
- entzündungshemmend

Anwendung:

als Kapseln bis 2g/Tagesdosis (gemahlene Blätter)  
als leichtes Dekokt bis 5g /Tagesdosis

Cave: Schwangerschaft

### **Drachenblut – Croton lechleri**

Wundheiler und Urwaldantibiotikum

Hauptwirkstoffe:

- Alkaloide (Taspin)
- Lignane (Schutz der Pflanze vor Infektionen, Phytoöstrogene)
- Korberin A, Korberin B (antibiotisch)
- Tannine

Anwendungsgebiete:

- wundheilend
- antibiotisch/antiviral (Herpes, Influenza, Hep. A+B in vitro)
- entzündungshemmend
- Juckreiz lindernd
- antimutagen
- antioxidativ

Tipp: gute Qualität bei Tausendkraut erhältlich

Anwendung:

- Bei kleinen Verletzungen, Pickeln, Stichen, Rötungen, Neurodermitis etc. direkt auf die Haut auftragen.
- Verarbeitung in Pechsalben.
- Bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen oder Durchfällen können
- 10-15 Tr. morgens und abends in etwas Flüssigkeit eingenommen werden.

### **Perubalsam - Myroxylon balsamum var. pereirae**

Hauptwirkstoffe: Harze, Ester

Anwendungsgebiete:

- wundheilend (granulationsfördernd)
- entzündungshemmend
- antibakteriell
- Sonnenbrand
- Erfrierungen (Durchblutung)
- bis 20% im Heilsalbenanteil
- CAVE: allergische Reaktionen, Kinder, Verunreinigungen

### **Tolubalsam - Myroxylon balsamum var. balsamum**

Hauptwirkstoffe: Harze, Ester

Anwendungsgebiete:

- siehe Perubalsam
- Kommission E: Katarrhe der Luftwege

bis 10% im Heilsalbenanteil

schonende Verarbeitung

CAVE: allergische Reaktionen, Kinder

### **Palo Santo – Bursera graveolens**

Hauptwirkstoffe: Terpene, Harze

Anwendungsgebiete:

- nimmt schlechte Energie aus dem Feld
- vertreibt böse Geister

### Regenwald Räuchermischung

- 2 Teil Copal gold
- 1 Teil Tolubalsam
- 1 Teil Palo Santo Spähne
- 1 Teil Kakaoschalen

Alle Bestandteile vermischen und ½ Tl.-weise auf die Räucherkohle geben. Sobald es verbrannt riecht, von der Räucherkohle nehmen und neues Räucherwerk auflegen.

### Anguraté – *Mentzelia cordifolia*

Der Wohltäter für den Magen.

- lindert diffuse Magenbeschwerden
  - bei leichter Gastritis
  - bei Völlegefühl und Blähungen
  - hemmt die Säuresekretion
  - Unterstützung bei Magengeschwüren
- Anwendung:
- als Tee 3x täglich eine Tasse

### Mate – *Ilex Paraguariensis*

- bis zu 1,7 % Koffein
- 4-16% Gerbstoffe
- möglicherweise protektiv bei Darmkrebs
- über Rauch getrockneter oder gerösteter Mate ist allerdings nicht unproblematisch
- Aromatisierung und Mischung mit anderen Kräutern
  - Minze
  - Verbene

### Guayusa – *Ilex guayusa*

- Pflanze mit dem höchsten gemessenen Koffeingehalt: bis 7,6% (Rätsch, 2007)
- krampflösend und blutungsfördernd bei Dysmenorrhoe
- Zubereitung als Dekokt – lange Kochzeit
- ritueller Trank bei Jagd und zeremoniellen Anlässen

### Brutblatt – *Kalanchoe pinnata*

Bringt Ruhe und Gelassenheit.

Hauptwirkstoffe: Alkaloide, Glycoside, Flavonoide, Steroide

- leicht krampflösend
- entspannend
- schmerzstillend
- histaminsenkend
- hustenreizlindernd
- antibakteriell/antiviral
- mildert frühzeitige Wehen

Anwendung:

- Als Tee bei Hustenreiz und Erkältungen: 1Tl getr. Kraut/Tasse - 2 Tassen/Tag.
- Als Tinktur: je nach Stärke der Tinktur 20-60Tr. als Tagesdosis.
- Bryophyllum 50% Wala messerspitzenweise, oder als Milchwurmkverreibung .
- Kalanchoehonig kann wie Oxymel selbst hergestellt werden.
- Frisch zerdrückte Blätter können auf Sonnenbrand, Schürfwunden oder leichte Verbrennungen aufgetragen werden.

### **Inkagurke – *Cyclanthera pedata***

Knackige und antioxidative Ergänzung für die Küche.

- extrem reich an antioxidativen Glykosiden
- schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- reich an Potassium und Magnesium
- senkt die Allergieneigung
- senkt den Blutzuckerspiegel

Tip: wächst wunderbar im Garten und kann den ganzen Sommer lang beerntet werden

### **Acai - *Euterpe oleracea***

Hauptwirkstoffe:

Fette, Anthozyane, Vitamin C, A und Eisen

Verwendete Teile:

Früchte, Palmherzen

Anwendungsgebiete:

- frisch ein hochwertiges Nahrungsmittel
- antioxidative Farbstoffe nicht stabil
- lieber auf heimisches Obst zurückgreifen – Blaubeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren

Cave: Chagas-Krankheit

### **Camu Camu - *Myrciaria dubia***

Hauptwirkstoffe: Vitamin C (2-3% Gewichtsanteil, frisch!) Eisen Flavonoide (!)

Anwendungsgebiete:

- entzündungshemmend
- antiallergisch
- stimmungsaufhellend
- tonisierend
- extremer Vitamin C-Gehalt: 1 TL. Pulver deckt den Vitamin C-Bedarf (100mg)
  - ca. 50x so viel wie in Orangen

### **Potenzholz - *Ptychopetalum sp.***

Macht müde Männer munter.

Hauptwirkstoffe: Lupeol, Terpene, Triterpene u.a. ; Wirkmechanismus bisher unklar.

- Aphrodisiakum für Mann und Frau
- mildes Antidepressivum
- lindert Krämpfe bei Dysmenorrhoe
- beruhigt die Nerven
- gut für das Gehirn
- verbessert Durchblutung der Schwellkörper

Anwendung:

- Empfehlenswert für die libidosteigernde Wirkung ist eine Tinktur, da die Wirkstoffe nur schlecht wasserlöslich sind.
- Auch als Dekokt für die weiteren Anwendungsgebiete.
- Kapselpräparate meistens nicht empfehlenswert, da Wirkstoffaufnahme i.d.R. schlecht.
- 2EL/Liter/Dekokt als Tagesdosis

Cave: nicht in der Schwangerschaft



### **Maca - *Lepidium meyenii***

Kinderwunschdoping für Männer (und Frauen)

Hauptwirkstoffe: Senfölglykoside, Alkaloide (Lepidilin), Steroide, Mineralstoffe  
verwendete Teile: Wurzel

Anwendungsgebiete:

- dauerhafte Anwendung erhöht das sexuelle Verlangen (bei Männern)
- Ejakulatsvolumen, Spermienzahl und Motilität der Spermien erhöht (!)
- positive Wirkung auf Hormondrüsen (Progesteron, Testosteron)
- Prostatagewicht Ratten (Rotes Maca)

Dosierung: tgl. 3-5g Macapulver

### **Qubracho blanco - *Aspidosperma quebracho***

Hauptwirkstoffe: Alkaloide, v.a. Aspidospermin, Yohimbin, Quebrachin

Anwendungsgebiete:

- bei asthmatischen Zuständen
- fiebersenkend / Malaria
- blutdrucksenkend
- Potenzmittel
- gefäßerweiternd
- auswurfördernd

Darreichungsform: Tinktur (meine-teemischung.de)  
Cave: Dosierung, Schwangerschaft

### **Damiana - *Turnera diffusa***

Hauptwirkstoffe : Terpene, Tannin, Koffein (Spuren)

- Aphrodisiakum für Mann und Frau
- mildes Antidepressivum / Anxiolyticum
- lindert Krämpfe bei Dysmenorrhoe
- wohltuend bei Erkältungskrankheiten
- allgemeines Tonikum

als Tee 1 gehäufte Tl. getr. Kraut auf eine Tasse Wasser;  
bis 3 Tassen täglich

Liebestrank aus Damiana

- 30 gr. Damiana (Optional: +20g Potenzholz)
- Schale und Saft von 1 Zitrone
- 300 ml Alkohol 96%
- 200 ml Wasser
  
- 200g Zucker
- 300 ml Wasser

Alles außer Zucker und Wasser zusammen 2 Wochen ansetzen.  
Zucker in heißem Wasser lösen und abkühlen lassen.  
Ansatz abfiltrieren und mit erkaltetem Zuckerwasser mischen.

### **Zitronenverbene – Aloysia citriodora**

Hauptwirkstoffe : Ätherische Öle

Anwendungsgebiete:

- angstlösend
- krampflösend
- schmerzstillend
- beruhigend
- verdauungsfördernd
- antibakteriell (Karies)
- entzündungshemmend
- Insektenrepellent

### **Freude im Herzen – Teemischung**

50g Zitronenverbene geschnitten

30g Griechischer Bergtee geschnitten

10g Zitronenmyrte

10g Ringelblumenblüten ohne Kelch

Kann über den ganzen Tag getrunken werden, lindert Angst, macht Freude und gibt Selbstvertrauen. Für Kinder auch gut als Eistee ☺

04/2022 HP Manuel León Villegas, Schwalbenstr. 1, 82110  
Germering, info@praxis-villegas.de

### **Passionsblume – Passiflora incarnata**

Bringt Ruhe bei nervöser Erschöpfung und agitierten Zuständen.

Hauptwirkstoffe : Alkaloide, Glykoside, Flavonoide, Serotonin u.a.

Anwendungsgebiete:

- mild antidepressiv
- krampflösend
- schmerzstillend
- beruhigend
- verbessert die Schlafqualität
- Angstlösend

als Tee: 1TI/Tasse, bis 3 Tassen/Tag

sehr wirksam: Salus Frischpflanzenpresssaft (Compliance)

### **Gute Nacht-Tee bei Schlafstörungen**

30g Passionsblumenkraut

30g Eschscholziakraut

20g Zitronenverbene, geschnitten

5g Lavendelblüten

5g Hopfenzapfen, geschnitten

5g Rosenblütenblätter

5g Malvenblüten, blau

Vor dem Schlafengehen 1-2 Tassen trinken.

**Literatur:**

- **Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka**
- **Madaus – Lehrbuch der biologischen Heilmittel**
- **Rätsch – Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen**
- **Rätsch – Ayahuasca**
- **Taylor – The Healing Power of Rainforest Plants**
- **Gallo – Las plantas medicinales de peru**
- **Lexikon der Arzneipflanzen und Drogen**
- **[www.gelbe-liste.de](http://www.gelbe-liste.de)**
- **[www.pharmawiki.ch](http://www.pharmawiki.ch)**

**Links:**

**[www.kraeuter-und-duftpflanzen.de](http://www.kraeuter-und-duftpflanzen.de)**

**[www.meine-teemischung.de](http://www.meine-teemischung.de)**

**[www.kraeuterschulte.de](http://www.kraeuterschulte.de)**

**[www.tausendkraut.de](http://www.tausendkraut.de)**