

2. Ausscheidung: Haare - Haarpflege

Löwenzahn

Taraxacum officinale

Auf fast jeder Wiese zeigt sich im Frühjahr der Löwenzahn mit seinen goldgelben Blüten. Aber nur wenige wissen, dass er hervorragende Heileigenschaften besitzt und auch eine wunderbare Küchenpflanze ist. Durch seine blutreinigende Kraft eignet er sich vorzüglich zu einer Frühjahrskur. Er regt sämtliche Verdauungsorgane sowie Nieren und Blase an und so werden Schlacken ausgeschieden. Durch seine tonisierende Wirkung findet er auch als Schönheitsmittel Verwendung und wirkt entspannend auf die Kopfhaut. Der weiße Saft von Stängel und Wurzel ist als Warzenmittel bekannt.

Sein Name wurde offenbar im 15. Jahrhundert von einem Chirurgen erfunden. Er verglich die Form der Blätter mit den Zähnen des Löwen.

Küche: Spagettifreunde bereiten sich aus seinen Blättern ein leckeres Pesto. Ebenso ergeben die jungen zarten Blätter eine schmackhafte Ergänzung zum Salat.

Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema: Fenchel (*Foeniculum vulgare*), Katzenminze (*Nepeta cataria*), Lavendel (*Lavandula officinalis*), Pfefferminze (*Mentha piperita*)



Foto: pixabay.com