



Anpimomai® Kräutertherapie

Die energetische Orientierungskarte der 24 kostbaren Kräuter
In Dankbarkeit und Achtsamkeit genießen

YIN		FEUER HERZ		YANG		YIN		FEUER DÜNNDARM		YANG	
	WEIßDORN Meisterin des Herzens Die Herz und Blut stärkt und beschützt. Blätter / Blüten 1 Tl		BALDRIAN Meister des Gehirns Der die Augen öffnet und den Geist beruhigt. Wurzel 1 Tl		TAUSENDGÜLDENKRAUT Meister des Selbstwertgefühls Der das Reine vom Unreinen trennt. Kraut 1 Tl		KAMILLE Meisterin des Vertrauens Das Kraut, das Mutter und Kind entspannt. Blüten 3 Tl				
YIN		FEUER KREISLAUF		YANG		YIN		FEUER DREIFACHER ERWÄRMER		YANG	
	MISTEL Meister der Allheilung Das allheilende Druidenkraut. Kraut 1 Tl		ROSMARIN Meister der Leichtigkeit Der den Liebeskummer löst. Oberer Erwärmer Blätter 1 Tl		FENCHEL Meister des Bauchgefühls Der erneuert und verjüngt. Mittlerer Erwärmer Früchte 1 Tl		BEIFUß Meister des Energieflusses Der magische Sonnengürtel. Unterer Erwärmer Kraut 1 Tl				
YIN		ERDE MILZ-PANKREAS		YANG		YIN		ERDE MAGEN		YANG	
	SÜßHOLZ Meister der Entspannung Der Sanftmut erzeugt und Säfte bringt. Wurzel 1-2 Tl		ENGELWURZ Meisterin des Annehmens Die die Erde mit dem Himmel verbindet. Wurzel 1 Tl		EIBISCH Meister der Behütung Der beschützt und Schleim wandelt. Wurzel 2 Tl		KALMUS Meister des Verdauungsfeuers Der aphrodisierende, europäische Ingwer. Wurzel 1-2 Tl				
YIN		METALL LUNGE		YANG		YIN		METALL DICKDARM		YANG	
	SPITZWEGERIC Meister der Lunge Der Wunden heilt und Schleim wandelt. Kraut 1-2 Tl		THYMIAN Meister der Reinigung Der trübe Säfte mindert. Kraut 1-2 Tl		FAULBAUM Meister des Darms Der ausleitet und das Blut reinigt. Rinde 1-2 Tl		KÜMME Meister des Loslassens Der den Darm entkrampft und Keime tötet. Früchte 1-2 Tl				
YIN		WASSER NIERE		YANG		YIN		WASSER BLASE		YANG	
	BRENNNESSEL Meisterin der Essenzen Die Säfte nährt und beschützt. Samen/Wurzel/Kraut 2 Tl		WACHOLDERBEERE Meisterin des Nierenfeuers Die das Nierenpotential stärkt. Früchte 1Tl		SCHACHTELHALM Meister der Struktur Der Cellulite eliminiert. Kraut 2 El		LIEBSTÖCKEL Meister des Unterleibs Der die Blase wärmt und das Liebesfeuer entfacht. Wurzel 1 Tl				
YIN		HOLZ LEBER		YANG		YIN		HOLZ GALLENBLASE		YANG	
	MARIENDISTEL Meisterin des Blutflusses Die den Körper entgiftet und die Leber beschützt. Kraut/Früchte 2 Tl		ERDRAUCH Meister der Weitsicht Der die Spannung in Rauch auflöst. Kraut 1-2 Tl		LÖWENZAHN Meister der Gewebentgiftung Der löwenstark den Stoffwechsel anregt. Wurzel mit Kraut 1 Tl		PFEFFERMINZE Meister der Entscheidung Der die Hautporen öffnet und den Körper kühlt. Blätter 2-3 Tl				

Legende Fünf Wandlungsphasen
 Temperatur ● heiß ● warm ● neutral ● kühl ● kalt
 Geschmack ⚡ bitter ⚡ süß ⚡ scharf ⚡ salzig ⚡ sauer
 Dosierungsangaben beziehen sich auf eine Tasse (ca 125ml)



DIE GLORREICHEN KRÄUTER - DIE ERSATZSPIELER

YIN		FEUER HERZ		YANG		YIN		FEUER DÜNNDARM		YANG	
HERZGESPANN 1/2-1 Teel. pro Tasse, 2-3 x tgl. 1 Tasse		SCHWARZER TEE 1 Teel. pro Tasse, 2-3 x tgl. 1 Tasse				ENZIAN 1/4-1/2 Teel. pro Tasse, mehrmals tgl. vor dem Essen		DILLSAMEN 1 Teel. pro Tasse (gestoßen), 2-3 x tgl. 1 Tasse			
YIN		FEUER KREISLAUF		FEUER DREIFACHER ERWÄRMER				YANG			
MELISSE 1-2-3 Teel. pro Tasse, 2-3 x tgl. 1 Tasse				LAVENDEL <i>Oberer Erwärmer</i> 1-2 Teel. pro Tasse, 2-3 x tgl. 1 Tasse		ANIS <i>Mittlerer Erwärmer</i> 1 Teel. pro Tasse (gestoßen), mehrmals tgl. bis zu 5x		MAJORAN <i>Unterer Erwärmer</i> 1 Teel. pro Tasse, 2-3 x tgl. 1 Tasse			
YIN		ERDE MILZ-PANKREAS		YANG		YIN		ERDE MAGEN		YANG	
SCHAFGARBE 2 Teel. Pro Tasse 3-4x tgl. 1 Tasse		MEISTERWURZ 1 Teel. Pro Tasse 2-3 x tgl. 1 Tasse				MALVENBLÄTTER 1-2-3 Teel. Pro Tasse mehrmals tgl. 1 Tasse		BASILIKUM 2 Teel. Pro Tasse 2-3x tgl. 1 Tasse			
YIN		METALL LUNGE		YANG		YIN		METALL DICKDARM		YANG	
ISLÄNDISCH MOOS 1-2 Teel. Pro Tasse mehrmals tgl. 1 Tasse		QUENDEL 1-2 Teel. Pro Tasse mehrmals tgl. eine Tasse				RHABARBER 1-2 Teel pro Tasse, 1-2 Tassen täglich (bis 4,8g Ta- gesdosis bis max. 2 Wochen		KORIANDER 2 Teel. Pro Tasse (gestoßen) mehrmals tgl. eine Tasse			
YIN		WASSER NIERE		YANG		YIN		WASSER BLASE		YANG	
GOLDRUTE 1-2 Teel. Pro Tasse 2-4 x tgl. eine Tasse		BRENNNESSELSAMEN 1-2 Teel. Pro Tasse mehrmals tgl. eine Tasse				HAUHECHEL 1/2-1 Teel. Pro Tasse bis zu 6x tgl. eine Tasse		PETERSILIENWURZEL 1-2 Teel. Pro Tasse 2-3x tgl. 1 Tasse			
YIN		HOLZ LEBER		YANG		YIN		HOLZ GALLENBLASE		YANG	
ARTISCHOCKE 1/4, 1/2-1 Teel. Pro Tasse mehrmals tgl. über einen längeren Zeitraum		SCHÖLLKRAUT 1/2-1 Teel. Pro Tasse 2-3 x tgl. 1 Tasse				WEGWARTE 1/2-1 Teel. Pro Tasse 2 Tassen pro Tag		WERMUT 1/4-1 Teel. Pro Tasse mehrmals tgl. eine Tasse			

Legende Fünf Wandlungsphasen
 Temperatur: ● heiß ● warm ● neutral ● kühl ● kalt
 Geschmack: ↓ bitter ☞ süß ☞ scharf ☞ salzig → ← sauer

Dosierungsangaben beziehen sich auf eine Tasse (ca 125ml)