SAGRUSAN®
Vertrauen Sie der Natur

Bild: TatianaMishina/Shutterstock.com

©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben Vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)

# Griechischer Bergtee

*Sideritis scardica*

### Familie

Gehört zur Gattung *Sideritis*, welche ca. 150 Arten zählt, und zur Familie der Lippenblütler (*Lamiaceae*).

### Beheimatet

In felsigen Bergregionen des östlichen Mittelmeerraum ab einer Höhe von ca. 1000 Metern über dem Meer (Griechenland, Türkei, Mazedonien, Bulgarien, Albanien).

### Verwendete Pflanzenteile

Das getrocknete Kraut wird verwendet.

### Inhaltsstoffe

Unter anderem: Mono-, Di- und Triterpene als auch Sesquiterpene, Flavonoide, Iridoide, Cumarine, Lignane, ätherisches Öl (z.B. *Menthol, Thymol, Carvacrol*), Phenolsäuren.

### Anwendung

Seit jeher gilt der Griechische Bergtee als traditionelles Getränk zur Entspannung griechischer Hirten und Bauern. Er soll **mentalen Stress reduzieren**, die **Stresstoleranz erhöhen** und laut einer klinischen Studie vom Jahr 2018 (Wightman EL et al) die **kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns deutlich verbessern**. Auch als stimmungsaufhellend und antidepressiv soll die Planze laut einer Studie von Knörle et al sein. Demzufolge soll die Wiederaufnahme der Stoffe *Serotonin* und *Dopamin* gehemmt werden, das deren Spiegel im Gehirn hoch bleiben lässt. Somit könnte die Planze **den Kampf gegen Angststörungen, Depressionen und Aufmerksamkeitsdefiziten unterstützen**. Eine weitere Studie an Fadenwürmen im Jahre 2018 (Heiner F et al) soll eine verminderte Bildung und Toxizität alzheimertypischer Ablagerungen (Amyloid-β) im Kopfbereich der Tierchen nachgewiesen haben. Auch bei Magen-Darm-Beschwerden ist die Planze seit jeher ein beliebtes Hausmittel. Eine Studie aus dem Jahr 2012 (Tadić VM et al) untersuchte die schützende Wirkung auf den Magen und die Resultate waren vergleichbar mit der Wirkung des Säureblockers *Ranitidin*. Weiters soll das Kraut *antimikrobielle, antientzündliche* und *antioxidative* Eigenschaften aufweisen.