SAGRUSAN®
Vertrauen Sie der Natur

Bild: Lepas_502233058/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)

Petersilienwurzel

Petroselinum crispum ssp. tuberosum

Familie

Gehört der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) an.

Beheimatet

Ursprünglich wurde die Wurzelpetersilie vor allem in Mittel- und Nordeuropa angebaut. Mittlerweile wird sie jedoch weltweit gezogen.

Verwendete Pflanzenteile

Die Wurzel der Petersiliepflanze wird genutzt.

Inhaltsstoffe

Die Wurzel enthält unter anderem B-Vitamine, viel Vitamin C und das Provitamin-A, die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem tragen ätherische Öle zur Wirkung der Petersilienwurzel bei.

Anwendung

Die Petersilie ist eine beliebte Gemüsesorte in Suppen und Eintöpfen und ist vor allem in der kalten Jahreszeit in der Küche sehr beliebt. Sie hat aber neben ihrem Geschmack auch gesundheitsfördernde Vorteile: Durch den verhältnismäßig hohen Vitamin C Anteil unterstützt sie das Immunsystem und viele Stoffwechselaktivitäten. Gerade im Winter, wenn das Immunsystem ohnehin mehr Support benötigt, ist sie ganz besonders wertvoll. Die enthaltenen B-Vitamine sind vorteilhaft für die Funktion der Nerven, des Gehirns und der Zellen. Durch das Vitamin E in der Wurzel kann sie auch eine antioxidative Wirkung entfalten. Auch der Anteil an dem Mineralstoff Kalium ist relativ hoch, so könnte die Wurzel auch hilfreich bei einem Kaliummangel sein. Das ätherische Öl *Apiol* soll harntreibend wirken, weswegen die Petersilienwurzel Linderung bei Beschwerden des Harnsystems lindern kann. Außerdem soll Apiol auch verdauungsfördernd und krampflösend wirken und ist vor allem bei Magenschmerzen, aber auch Unterleibsschmerzen zur Zeit der Periode sehr gut geeignet. Ein weiteres ätherisches Öl in der Petersilienwurzel namens *Myristicin* soll eine stimmungsaufhellende Wirkung zeigen.