

Portulak, Naturmedizin der Indianer



Heilkräuter, Heilpflanzen, Portulak, Naturmedizin Indianer

Wo der Portulak ursprünglich herkommt, weiß man nicht, Die Langlebigkeit seiner Samen sowie die schnelle Vermehrung der Pflanze lassen ihn weltweit in den wärmeren gemäßigten Zonen gedeihen. Die sukkulente Pflanze wurde bereits seit mehreren tausend Jahren zur Ernährung genutzt, als Heilpflanze taucht er bereits in vorchristlichen babylonischen Schriften auf.

Die jungen Blätter des Portulak schmecken leicht säuerlich, nussartig und salzig, während ältere Blätter einen bitteren Geschmack aufweisen. Portulak eignet sich gut als Gemüsebeilage und eignet sich gut für Salate und Suppen, auch die Blütenknospen können ähnlich wie Kapern verwendet werden. Sein Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren als jedes andere Gemüse, hauptsächlich die mehrfach ungesättigte Alpha-Linolensäure. Auch sind große Mengen an Vitamin C enthalten, weiterhin Beta-Karotin sowie die Mineralstoffe Magnesium, Kalzium, Kalium, Eisen und Zink und sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavionide, Cumarine, Saponine, Glutaminsäure, Oxalsäure und andere.

In der chinesischen Medizin setzt man den Portulak traditionell gegen Infektionen und Entzündungen ein und ist auch in Indien und anderen asiatischen Ländern ist er als Heilmittel weit verbreitet. Die Indianer Mexikos und Mittelamerikas, später auch in den weitläufigen Indianergebieten Nordamerikas (Kiowa, Cheyenne und Iroquois) wurde oder wird er traditionell genutzt. Auch in arabischen Ländern und dem Mittelmeerraum schätzt man ihn als Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Leider ist der Portulak bei uns weitgehend in Vergessenheit geraten, es ist halt einfacher, sich ein Rezept gegen Blähungen und Durchfall verschreiben zu lassen.

Portulak in der Naturmedizin

Der Portulak hilft gegen Infektionen und Entzündungen, gegen Verdauungsstörungen, wirken desinfizierend im Mund- und Rachenraum, krampflösend bei Husten und Asthma und wirken keimtötend bei Bakterien, Pilzen und Viren. Weiterhin enthält er fettabbauende Wirkstoffe, natürliche Östrogene und Nervenbaustoffe. Äußerlich angewendet hilft er gegen Ekzeme, Geschüre und andere Hautleiden.

Die Inhalts- und Wirkstoffe des Portulak

Flavonoide, eine Untergruppe der Polyphenole, wirken antioxidativ, stärken somit das Immunsystem und wirken krebsvorbeugend

Cumarin, wirkt antibakteriell und keimtötend, ist in größeren Mengen toxisch

Saponine sind eine Untergruppe der Glykoside, wirken stärkend, entzündungshemmend, harntreibend, schleimlösend und hormonstimulierend. Sie unterstützen die Aufnahme anderer Stoffe durch den Darm und senken das Cholesterin. Man vermutet eine vorbeugende Wirkung gegen Darmkrebs.

Glutaminsäure ist eine Aminosäure, wenn auch keine essentielle, so hat sie dennoch wichtige Stoffwechselfunktionen und ist eine der wichtigsten erregenden Neurotransmitter im zentralen Nervensystem – wirkt stimmungsaufhellend.

Beta-Sitosterol und Sitosterin senken den Cholesterinspiegel und wirken einer Prostatavergrößerung entgegen. Außerdem soll Sitosterol bei Männern eine Glatzenbildung verzögern helfen.

Beta-Xanthine stärken das Immunsystem und wird pharmakologisch bei Gichtpatienten zur Senkung des Harnsäurespiegels eingesetzt.

Vorbeugen und heilen mit Portulak

- Senkung des Cholesterinspiegels und der Blutfettwerte
- Hilfe bei Blähungen, Durchfall und Verstopfung
- wirkt entspannend und beruhigend auf Nervenzellen
- hemmt Entzündungen und lindert Schmerzen
- desinfiziert Haut und Schleimhäute
- wirkt krampflösend bei Husten und Asthma
- fördert den Aufbau jugendlichen Bindegewebes

Rezept: Portulaktee

1 Esslöffel getrocknete oder frische Portulakblätter mit 1/2 Liter kochendem Wasser übergießen, 15 Minuten ziehen lassen

Warnhinweis:

Portulak nicht in zu großen Mengen konsumieren, die enthaltene Oxalsäure kann leicht zu Nierensteinen führen!