

# Chinesische Heilmittel – Einsatz in der Naturheilkunde

Nr.	Deutsche Bezeichnung	Chinesische Aussprache	Chinesische Zeichen	Inhaltsstoffe des Heilmittels	Naturheilkundliche Wirkungen des Heilmittels
1	Dattel	Da Zao	大棗	Vitamin C, A, B2 und Vitamin P, Eiweiß, Fett, Kalzium, Eisen, Carotin, Riboflavin, Flavonoide-double-glucoside A, Kohlenhydrat, Phosphor, Zyklisches Adenosin-monophosphat.	<p>Die Dattel ist die Basis der chinesischen Kräutermedizin.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Zyklisches Adenosinmonophosphat in Datteln unterstützt und verbessert die Kontraktilität; erweitert die Herzkranzgefäße; hemmt die Thrombozytenaggregation; wirkt antiallergisch.</li> <li>Vitamin P senkt den Cholesterinspiegel; stärkt die somatische Zelladhäsion und das Herz; erhöht die Elastizität der Kapillaren; beugt Schlaganfall vor.</li> <li>Vitamin C hat entzündliche und antiallergische Wirkung; entgiftet; macht die Haut elastisch.</li> <li>Vitamin E hat zusätzlich eine Antioxidans-Wirkung.</li> </ol> <p>大棗含黄酮—双—葡萄糖甙A, 有镇静催眠和降压作用; 大棗中含有大量环磷酸腺苷, 对人体细胞起着重要的生理调节作用, 可增强心肌收缩力, 扩张冠状血管, 抑制血小板聚集, 并有抗过敏作用; 所含维生素P, 能增强人体细胞的粘着力, 提高毛细血管韧性, 降低毛细血管通透性和脆性, 具有降血脂、抗过敏、强心、利尿, 预防脑溢血和延缓衰老等作用; 所含维生素C, 具有解毒、抗炎、抗过敏, 增强机体抵抗力和保持皮肤弹性、延缓衰老等作用; 其所含维生素E, 有抗氧化、抗衰老作用。</p>

**Bemerkungen:**

Die Dattelpalme kann bis zu 30 m hoch werden und trägt nach acht bis zehn Jahren die ersten Früchte. Die Blütezeit der Dattelpalme ist der Februar. Die Ernte der Früchte ist im November/Dezember möglich.