

Namen

Ribes nigrum, Schwarze Johannisbeere, Cassis

Beschreibung

Familie Saxifragaceae, Steinbrechgewächse. Traditionell eine Medizinalpflanze der Klostergärten.



Analytik

Cassis enthält 17% omega-6 gamma-Linolensäure (GLA), als Vorstufe von Prostaglandinen und 13% omega-3 alpha-Linolensäure (ALA).

Es wirkt anti-inflammatorisch, schmerzlindernd und immunitätsstärkend.

Die Beeren enthalten hohe Dosen an Vitamin C, antioxidative Flavonoide (z.B. Rutin), Anthocyanidine und Proanthocyanidine.

Gesamtinformation

Anpassungsfähig, bescheiden, Feuchtigkeitsliebend.

Erfahrung

Traditionell zur Behandlung von Ödemen, Venenproblemen, Nachtblindheit, Steinleiden und beim prämenstruellen Syndrom und menopausalen Beschwerden.

Die Wirkung ist in Kombination mit Cimicifuga sehr gut.

Vorsicht

Keine Einschränkungen bekannt.