

## Discover Rundbrief September 2017



Liebe Freunde,

in letzter Zeit war einiges los auf unserer Facebook-Seite, hier ein paar interessante Posts:

Discover-Partnerin Rehema Namyalo in Masaka, Uganda, liebt Zitronen! Um eine Grippe zu behandeln, sagt sie, soll man zwei mittelgroße Zitronen in einem Liter kaltem Wasser ausdrücken und trinken. Je mehr man davon trinkt, bis zu drei Liter am Tag, desto schneller erholt man sich.

Zur Behandlung von Asthma einen Tee aus einer Handvoll frisch geriebener Zitronenschalen zusammen mit anderen Kräutern, die gegen Asthma wirksam sind, wie z.B. *Centella asiatica*, Ingwer, *Euphorbia hirta* (Indisches Wolfsmilchkraut), Guave- und junge Mangoblätter kochen. Dreimal täglich 250 ml eine Woche an drei aufeinanderfolgenden Monaten einnehmen, d.h., eine Woche pro Monat, drei Monate lang.

In ihrem Heimatdorf nahe Butere in Kenia baut die Discover-Freundin



Alice Eshitubi *Artemisia annua* an. Jeden Monat schneidet sie Stecklinge und ist somit eine verlässliche Quelle für

Jungpflanzen in der Nachbarschaft. Sie selbst, ihre Familie sowie die gesamte Gemeinde haben sehr von den immunstärkenden Eigenschaften dieser bemerkenswerten Pflanze profitiert. *Artemisia annua* ist besonders wertvoll bei der Prävention und der Behandlung von Malaria. Zur Behandlung von Malaria einen gehäuften Teelöffel getrockneter Artemisia-Blätter mit kochendem Wasser in einer großen Tasse übergießen. Vier Tassen täglich sieben Tage lang trinken. Artemisia hilft bei vielen anderen Krankheiten und Gesundheitsbeschwerden, einschließlich Bilharziose, Grippe, Arthritis und bei Verdauungsproblemen. Alice ist ein Mitglied von REAP. REAP wird im Oktober in Nairobi ein Seminar mit dem Schwerpunkt *Artemisia annua* abhalten. Die Teilnehmer erhalten verwurzelte Stecklinge. Weitere Informationen unter <http://reap-eastafrica.org/reap/archives/1612>.



Discover-Partner Robert Bwambale hält eine Papaya in der Hand und zeigt auf ein Papaya-Blatt. Warum? Robert sagt, „diese Pflanze wächst überall in afrikanischer Erde, sie ist eine wichtige Heil- und Nahrungspflanze, sie hilft bei Asthma, Würmern und Wunden und vielen anderen weitverbreiteten Gesundheitsbeschwerden in Afrika. Wenn ich über Papayas referiere, stimmen mir alle zu, dass sie eine wichtige Pflanze ist“.



Wenn Ihr diese Posts interessant findet, dann entdeckt noch mehr über andere Discover-Partner auf unserer Facebook-Seite „Tropical Natural Medicine“.

Weitere Neuigkeiten findet Ihr auf unsere Webseite „Aktuelles“ unter: <http://discover-src.net/de/aktuelles/>.

Herzliche Grüße,

Keith und das Discover Team