

Wirkung

Er wirkt harntreibend, blutreinigend und entschlackend und ist daher sehr gut für Frühjahrskuren geeignet. Allerdings kann sich eine Überdosierung auch schädigend auswirken, weil der Sauerampfer sehr viel Oxalsäure enthält. Deshalb sollte man bei Magen- Nieren- oder Leberproblemen auf den Genuss von Sauerampfer verzichten oder ihn zumindest sehr bedacht genießen.

Die Sauerampfersuppe ist eine traditionelle Gründonnerstagsmahlzeit, in Frankreich zählt sie sogar zur Haute Cuisine.

Verwendung in der Chinesischen Medizin

1. Hält das Leberblut
2. Wirkt äußerlich kühlend und zerteilend
3. Kühlt toxische Hitze im Blut
4. Leitet feuchte Hitze aus Leber und Gallenblase aus