



## Alles über Lapacho ○ Was ist Lapacho?

Um den geheimnisvollen **Lapacho-Baum** gibt es [ähnlich wie bei Ginkgo] viele Mythen und Geschichten. Der Baum ist bei den Indios als „**Baum des Lebens**“, „Iperoxo“, „Tabnebuia“ oder „Pau d' Arco“ bekannt. Bereits die Medizinmänner der Inkas nutzten den wässrigen Rindenextrakt und schätzten seine gesundheitlichen sowie heilenden Wirkungen, die auch die heutige wissenschaftliche Forschung noch längst nicht komplett entschlüsseln konnte. Später übernahmen die Indios besonders in Peru, Bolivien sowie Paraguay den Heil- und Genusstee.



**Lapacho** besteht nur aus der **inneren**, gehäckselten **Rinde** (**Bastschicht**) des laubabwerfenden Lapacho-Baumes. In höheren Regionen der Anden kann der Baum eine Höhe von bis zu **30 Metern** und ein Alter **bis zu 700 Jahren** erreichen. Das Holz ist hart und von bester Qualität. Die gelben, weißen oder rosafarbenen sowie trompetenförmigen Blüten der Lapachobäume sind prächtig und einzigartig. Die Pflanze besitzt fünfzählige, handförmige Blätter. Es gibt botanisch mehrere Arten, z.B. *Handroanthus albus*, *H. heptaphyllus*, *H. albus* oder *H. impetiginosus*.

Die dem Baum entnommene **Rinde wächst wieder nach** [ähnlich wie bei Kork-Eichen], so dass die Bäume durch die Rindenentfernung kaum Schaden erleiden. Die innere Lapacho-Rinde besitzt einen **extrem hohen Gehalt** an **Mineralstoffen** sowie **Spurenelementen**. Man findet u.a. viel Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Bor, Mangan, Magnesium sowie Spuren seltenerer Elemente wie Barium, Strontium oder Iod.

Für **Fasten- und Entschlackungskuren** ist Lapacho absolut ideal. Täglich circa 5–6 Tassen ergeben den optimalen Tagesbedarf. Lapacho hat **keinerlei Nebenwirkungen**, enthält **kein Koffein** und kann so zu jeder Tageszeit getrunken werden. Lapacho kann man unbedenklich oft am Tag, auch über längere Zeiträume hinweg genießen. An heißen Tagen ist Lapacho als gesunder Eistee besonders empfohlen.

## Alles über Lapacho ○ Lapacho richtig zubereiten

Lapacho muss **aufgekocht** werden. Doch der Aufwand ist wirklich nicht groß. Zudem kann man ja gleich größere Mengen herstellen; eine literweise Zubereitung ist empfohlen.

- **1 gehäuften Esslöffel Lapacho** pro  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  **Liter Wasser** dosieren.
- Zusammen mit dem Wasser maximal 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Bitte keinen Aluminium- oder Zinntopf verwenden.
- Nach dem Aufkochen noch 15 bis maximal 20 Minuten ziehen lassen.
- Am besten ungesüßt trinken. Ansonsten am besten Kandiszucker oder Honig nehmen. Auch Fruchtsäfte schmecken im Lapacho super.
- Lapacho schmeckt aromatisch, ähnlich wie Rooibos, erdig, etwas süßlich und leicht nach Vanille. Man kann ihn auch mit etwas Zitronensaft genießen.

## Alles über Lapacho ○ Wirkungen und Anwendungsgebiete

Lapacho wirkt u.a. **antibakteriell** [z.B. durch den Stoff **Lapachol**], **antiviral**, entzündungshemmend, schweißtreibend, schmerzstillend, beruhigend, blutdrucksenkend sowie harntreibend.

Lapacho unterstützt als Getränk bei Grippe, Erkältungen, Asthma, Malaria, Insektenstichen, Wunden, Herpes, Schuppenflechte, Gürtelrose, Gesichtsrose, Verstopfung, zur Verdauungsanregung und Unterstützung der Leberfunktion u.v.a. Aber auch wenn man nicht gerade krank ist, so ist Lapacho vorbeugend wirksam und sehr gesund. Man vermutet zudem Wirkungen gegen Krebs, aber Untersuchungen stehen noch aus.

