



...für Sie gelesen

Obst als Medizin



Die **Ananas** gedeiht im tropischen und subtropischen Klima. Der aromatische Geschmack dieser Frucht

Heilen mit Ananas

- Hebt den Eiweißstatus im ganzen Körper durch das proteolytische (eiweißspaltende) Enzym Bromelain. Einerseits zerstört Bromelain im Darm harte Bakterieneiweißpanzer und macht Würmern den Garaus, andererseits spaltet es Eiweiß in der Nahrung in Aminosäuren auf.
- Entlastet die Bauchspeicheldrüse durch das Trinken von frischem Ananassaft, der die Fähigkeit hat, die Eiweißverdauung einzuleiten wie der Magensaft. Deshalb ist diese Frucht besonders für magenschwache und -kranke Personen geeignet, bei denen zu wenig oder gar keinen Magensaft vorhanden ist.
- Entwässert, baut Ödeme (Gewebewassersucht) ab, da das Enzym die Blutgerinnung hemmt und so die Durchblutung verbessert. Der Blutdruck wird gesenkt und Ablagerungen an den Gefäßinnenwänden abgebaut (die Ursache von Arteriosklerose).
- Hilft bei Darmstörungen und Durchfall. Bromelain entspannt Muskeln, hemmt lokale Muskelspasmen, z.B. Menstruationskrämpfe.
- Hilft bei Sonnenstichbeschwerden.
- Lässt Altersflecken schwinden, durch Befeuchten mit einem mit Ananassaft getränkten Wattebäuschen.

(aus „Obst und Gemüse als Medizin“ von Klaus Oberbeil und Dr. med. Christiane Lentz)

ACHTUNG: Grüne Früchte sind unreif und schaden mehr als dass sie nützen. Auch bei Schwangerschaft lieber auf den Genuss von Ananas verzichten.