



Wildgemüse als Medizin

... für Sie gelesen



Die Germanen verehrten den **Bärlauch** als eine ganz besonders heilkräftige Pflanze. Der Bärlauch entfaltet seine Wirkstoffe am besten frisch

Heilen mit Bärlauch

- Hemmt das Wachstum schädlicher Darmbakterien und beruhigt die Muskulatur des Verdauungskanals. Deshalb ist er hervorragend geeignet zur Vorbeuge bei Infektionskrankheiten, zur Blutreinigung und Entgiftung des Organismus.
- Beseitigt Krämpfe und Koliken bei Verstopfung.
- Wirkt bei Verdauungsstörungen, auch bei Durchfall und Darmparasiten, sowie bei Leber- und Galleleiden.
- Wirkt lösend, auswurfördernd und beruhigend auf die Atemwege, da das Bärlauchöl zum großen Teil durch die Lunge ausgeschieden wird.
- Bärlauch wirkt blutdrucksenkend.
- Entnommen aus „Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“ v. Dr. med. E. Schneider.

Die frischen Blätter können wie Salat hergerichtet werden. Kleingeschnitten besitzen die Blätter gute Würzkraft in Salaten, Suppen, Dips, Gemüse- und Rohkostgerichten. Auch Pestos gelingen gut mit Bärlauch.

Für den Vorrat, waschen und einfrieren und gefrostet hacken oder schneiden und dann verarbeiten.