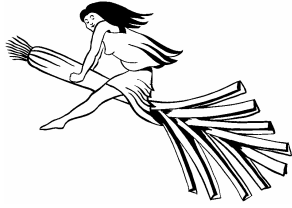


Gemüse als Medizin



...für Sie gelesen:



Chicorée macht Nahrung zum Arzneimittel

Vom ersten Bissen bis hin zur Stuhlentleerung wirken die Bestandteile in diesem Sprossengemüse an unserer Gesundheit mit. Chicorée schickt zwar nicht viele Nährstoffe übers Blut zu den Körperzellen, dafür kümmert es sich in Magen und Darm um bessere Verwertbarkeit der Kost sowie vor allem auch um deren Entgiftung.

Heilen mit Chicorée

Diese Zichorienart wird seit über 100 Jahren auf recht eigenartige Weise gewonnen. Von den Rüben werden die Blätter abgetrennt, danach werden sie ohne Licht kultiviert. Im Dunkeln (meist in beheizten Sand-Torf-Kästen) treiben dann die großen, fleischigen Sprossen während der Wintermonate aus. Da kein Licht einfällt, kann sich in den Pflanzenzellen kein Chlorophyll bilden, also kein Blattgrün. Die Sprossen bleiben weiß und knackig, ihr Geschmack ist fein zartbitter, der Anbau kompliziert und kostenaufwendig.

Wirkstoffe:

Die weißen Chicoréesprossen sind außerordentlich ballaststoffreich, der knackige Biss rührt vom Zerbrechen der festen und doch zarten Zellwände her. Weil Chicorée das ganze Jahr über erhältlich ist und sich auch vielseitig zubereiten lässt (z.B. im Obstsalat ebenso wie als Gemüserohkost), sind diese Sprossen das allerbeste Heilgemüse für bestimmte Beschwerden und Krankheiten. Dazu zählen in erster Linie Verdauungs- und Darmbeschwerden (bis hin zu Darmpolypen oder der Neigung zu Dickdarmkrebs) sowie überhöhte Cholesterin- und Fettstoffspiegel mit ihren Risiken bezüglich Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Heilen mit Chicorée

- Senkt den Cholesterin - und Fettstoffspiegel
- Senkt erhöhten Blutdruck
- Beugt gegen Arteriosklerose und Herzbeschwerden vor
- Hilft beim Abspecken
- Entgiftet den Darm und beugt Darmerkrankungen vor
- Befreit von Verdauungsstörungen wie z.B. Verstopfung
- Reguliert den Wasserhaushalt im Körper
- Kräftigt die Darmschleimhaut
- Stabilisiert die Darmflora

Chicorée entfaltet seine therapeutische Wirkung am besten im Verbund mit einer gesunden Mischkost.