



...für Sie gelesen:



Obst als Medizin

Die Dattel gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde.

Arab. Daktylos bedeutet Finger. ‚Finger des Lichtes‘ nennen Araber eine der bekanntesten Sorten.

Heilen mit Datteln

- Sorgen für mentale Frische und fördern die Konzentration, da sie alle Vitamine enthalten, außer Vitamin E und Biotin.
Zwei bis drei Datteln sind so wertvoll wie vergleichsweise ein Löffel Lebertran.
- Kurbeln den Energiestoffwechsel in allen Körperzellen an, vor allem durch die hohe Konzentration von Pantothensäure (Vitamin B5).
Zwei bis drei Datteln wirken wie eine erfrischende Droge bei Müdigkeit und Leistungsabfall.
- Stimulieren die Blutbildung und den Zellstoffwechsel. Dattel enthalten Kupfer (für Blutbildung und Hautbräune), Eisen (für rote Blutkörperchen) und Kalium (wirkt entwässernd, blutdrucksenkend).
Drei bis vier Datteln decken gut ein Drittel des Tagesbedarfs an Eisen.
- Fördern das Einschlafen und erholsamen Schlaf durch den Eiweißbaustein Tryptophan, der zum Schlafhormon Melatonin umgebaut wird.
Fünf Datteln kurz vor dem Zähneputzen und Zubettgehen führen schnell zu erholsamen Schlaf.
- **ACHTUNG!** Bei appetitlosen Magen- und Darmkranken, bei Leberfunktionsstörungen und leichten Leberzellschäden, bei Blutarmut und Stuhlträgheit lassen sich Datteln zur Diät gut verwenden, jedoch **nicht** bei Zuckerkrankheit, Fettsucht und Magenleiden mit hohen Säurewerten.

entnommen aus „Obst und Gemüse als Medizin“ v. K. Oberbeil u. Dr. med. Christiane Lentz

entnommen aus „Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“ v. Dr. med. E. Schneider