



... für Sie gelesen



Obst als Medizin

Erdbeeren die
köstlichen Früchtchen
Des Frühlings.

Heilen mit Erdbeeren

- Entgiften den Darm und lindern Verdauungsstörungen durch bestimmte Katechine (Gerbstoffe), die giftige Schwermetalle im Darm binden und dadurch sowohl bei Blähungen als auch bei Durchfall helfen.
- Kräftigen das Immunsystem und den Stoffwechsel durch Vitamin C.
- Wirken blutbildend und fördern das Zellwachstum durch ihren hohen Anteil an Folsäure.
- Wirken entwässernd und blutdrucksenkend durch Kalium.
- Kräftigen Knochen, Haare und Haut durch den Mineralstoff Mangan. Dieses Spurenelement ist verantwortlich für die Produktion von Knochen und Blut. Es nährt Nerven und Gehirn und versorgt u.a. das Haar mit Farbpigmenten. Nicht zuletzt regt Mangan die Produktion von Schilddrüsenhormonen an.

Entnommen aus „Obst und Gemüse als Medizin“ von Klaus Oberbeil und Dr. Christiane Lentz.