



.... Für Sie gelesen



## Obst als Medizin

**Heidelbeeren stammen ursprünglich aus Vorderasien bzw. Südeuropa. Auch bekannt als Blau-, Schwarz- oder Waldbeeren .**

### Heilen mit Heidelbeeren

- Helfen bei Durchfall und lindern Darmstörungen
- Erhöhen die Urinmenge, wirken entwässernd
- Senken den Cholesterin- und Blutfettspiegel
- Beugen Infektionen vor
- Kräftigen das Immunsystem
- Schützen die Körperzellen gegen freie Radikale
- Fördern die Schleimhautbildung
- Unterstützen Maßnahmen zur Gewichtsabnahme
- Die hochwirksamen Biostoffe der Heidelbeeren beruhigen die Nerven. Für Stress geplagte sehr zu empfehlen.

Entnommen aus „Obst und Gemüse als Medizin“ von Klaus Oberbeil und Dr. med. Christiane Lentz und bestätigt auch in „Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“ von Dr. med. E. Schneider

Heidelbeeren sind besonders reich an Karotenen, die das Immunsystem die Körperzellen gegen Bakterien und freie Radikale panzern. Ebenso bedeutend sind die Konzentrationen an Vitamin C gegen Infektionen und Erkältungen. Sie enthalten viel Tanin (Gerbstoff), das schleimhautbildend wirkt, Entzündungen vorbeugt und Bakterien abtötet. 100 g liefern 60 Kilokalorien und stillen damit gut den kleinen Hunger.