

# Gemüse als Medizin



...für Sie gelesen:



Die Geburtsregion der Kartoffel sind die Hochanden in Südamerika, bei den alten Inkas war die Kartoffel Hauptnahrungsmittel nach der Entdeckung Amerikas, kam die Kartoffel erst nach Spanien und dann nach Deutschland, erst in die Königshäuser und Friedrich der Große erst, machte sie zur Volksnahrung.

## Heilen mit der Kartoffel

### Wirkstoffe:

In der Kartoffel tummeln sich (bis auf Selen) nahezu alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente. Das stärkehaltige Fruchtfleisch ist reich an Magnesium, Kalium, Phosphaten, und es enthält eine gute Portion Natrium sowie Kalzium. Diese Mineralien stehen dabei in idealer Relation und balancieren z. B. eine für uns typische zu salz-, zucker- und fettreiche Kost aus. Gerade Kinder und Jugendliche sollten mehrmals wöchentlich Kartoffeln essen. Kalium wirkt entwässernd und ausschwemmend und ist für die Zellversorgung mit anderen Nährstoffen wichtig. Magnesium ist Lebensspender in allen Zellen, Kalzium und Phosphate sind Bestandteil der Knochensubstanz. Erstaunlich ist die hohe Konzentration von Vitamin C in Kartoffeln, in der Schale stecken B-Vitamine und Spurenelemente, sehr viel Niazin ( für den Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett) Folsäure ( für Nerven, Blutbildung, Wachstum) sowie Zink ( für Bindegewebe und Hormonproduktion)

### Kartoffel

- Regulieren den Wasserhaushalt
- Stimulieren den Transport aller Nährstoffe in die Zellen
- Bauen Knochensubstanz auf
- Kräftigen die Muskeln
- Stärken Herz und Kreislauf
- Aktivieren den gesamten Stoffwechsel, wirken entsäuernd
- Stimulieren das Wachstum ( wichtig für Kinder)
- Kräftigen das Bindegewebe
- Regen die Hormonproduktion an
- Regulieren die Verdauung und beseitigen Verstopfungen
- Sorgen für mentale Frische, verscheuchen Müdigkeit