



Gemüse als Medizin

Von der Gemüsefee für Sie gelesen:



Kohlrabi ist sehr reich an bestimmten B-Vitaminen, so z.B. B6, Biotin (für gesunde Haut und schönes Haar, Niazin(B3 für den Energiestoffwechsel und B5 für Vitalität, Zellenergie sowie Farbbildung in Haut und Haaren. Er hat einen enorm hohen Vitamin C-Gehalt. Es sorgt für einen gesunden Hormonspiegel und ein starkes Immunsystem.

Heilen mit Kohlrabi

- Kurbelt den Zellstoffwechsel und die Blutbildung an
- Kräftigt Haut und Haare
- Sorgt für mehr Energie und Vitalität
- Kräftigt das Immunsystem, beugt Infektionen vor
- Sorgt für mentale Frische und Konzentrationsfähigkeit
- Stimuliert die Sauerstoffversorgung und Zellatmung
- Wirkt kräftigend auf das Herz
- Verbessert die Stimmungslage, hilft Stress besser bewältigen
- Wirkt entwässernd
- Unterstützt Maßnahmen zur Gewichtsreduktion

Während seiner Wachstums- und Reifezeit sammelt der kleine Kohl unermüdlich Mineralstoffe und Spurenelemente- und er wird er so zu einer Art Kombipräparat für Mineralien aus der Apotheke der Natur. Bedeutend ist der Anteil an Eisen (für die Blutbildung, Sauerstoffversorgung der Zellen),

Magnesium (für die Muskeltätigkeit, Herzfunktion) sowie Mangan (für die Stimmungslage, Stressbewältigung). Wie alle Kohlsorten enthält Kohlrabi viel Kalium, einen wichtigen Balancestoff gegen unsere oft übersäuerte, zucker- und mehltreiche Alltagskost. Während Natrium (im Kochwasser) Wasser im Körper bindet, wirkt Kalium auf natürliche Weise entwässernd.

Warnhinweis :

Kohlrabi ist nitrathaltig. Gekochten Kohlrabi nicht mehr aufwärmen

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