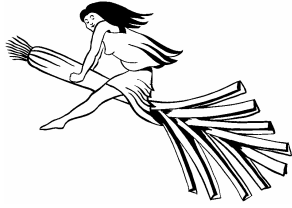


# Gemüse als Medizin



...für Sie gelesen:



Lauch ein echtes Vollwertgemüse  
Als Würzgemüse verwendet, als schärfende Zutat zu Salaten, Suppen und Saucen. Er hat aber alle Eigenschaften, um selbst Mittelpunkt auf dem Teller zu sein. Das Gemüse ist alles andere als langweilig, zusammen mit ganz schlichten Pellkartoffeln z. B. entsteht ein geradezu pikantes Gericht !

## Heilen mit Lauch

### Wirkstoffe:

Das Lauchöl enthält Allizin, einen geruchs- und geschmacksbildenden Schwefelstoff mit vorzüglichen vorbeugenden, lindernden und heilenden Eigenschaften. Kaum verzehrt, räumt Lauch in Magen und Darm schon mal gehörig mit Beschwerden verursachenden Bakterien und Pilzen auf. Magen und oberer Dünndarm werden nämlich nur zu gern zum Tummelplatz von Bakterien- und Pilzkolonie, die sich billionenfach vermehren bei falscher Ernährung. Eine Wochenkur kann den Cholesterin und Fettspiegel im Blut erheblich absenken. Außerdem ist der Lauch ein ausgezeichnetes Vorbeugungs- und Linderungsmittel bei Venenbeschwerden wie z.B. Krampfadern. Dies liegt an den fibrinolytischen Eigenschaften seiner Wirkstoffe: Sie wirken einer Blutverdickung entgegen, machen das Blut dünnflüssiger, so dass es sich weniger stark in Auswölbungen und Taschen der oft recht ausgeleierten Venengefäße sammelt. Kaum ein Gemüse ist so wirksam gegen altersbedingte Gefäßveränderungen wie Lauch. Das Lauchgewächs zieht aber auch Spurenelemente aus dem Boden, insbesondere Zink ( für Bindegewebe, Gefäßwände, Hormonproduktion, Mangan für den Gesamtstoffwechsel und Selen für die Immunabwehr.

### Kontra Blasenleiden:

Frauen , die häufiger an Blasenentzündungen zu leiden haben, sind gut beraten, wenn sie ab und zu Lauch essen. Das Senföl Allizin wird über die Nieren in die Harnblase ausgeschieden. Hier kann es seine antibakterielle Wirkung entfalten.

### Lauch:

- Fördert die Durchblutung
- Reinigt Magen und Darm von Bakterien und Pilzen
- Hilft bei Blähungen und Durchfall
- Senkt Cholesterin- und Blutfettspiegel
- Kurbelt die Darmpassage an, hilft bei Verstopfung
- Hilft bei Venenbeschwerden wie z.B. Krampfadern
- Beugt Hämorrhoiden vor
- Unterstützt den Aufbau von neuem, jungem Bindegewebe