



Gemüse als Medizin

...für Sie gelesen:



Der Mais stammt aus Amerika, aus dem peruanischen Hochland der Anden, wo er aus wild wachsenden Spelzformen entstanden ist. Der Mais ist sehr nährstoffreich und macht auf kerngesunde Art satt. Er hat einen hohen Anteil an Kohlehydraten. Das Beste der Maispflanze ist ihr überaus hoher Gehalt an dem Nervenvitamin B1, dieses baut im Stoffwechsel Kohlenhydrate zu Glukosemoleküle ab. Diese sind die einzige Energienahrung, die Gehirn- und Nervenzellen annehmen. Um eine Vitalenergie herzustellen braucht es Mangan, auch das ist im Mais hoch konzentriert vorhanden.

Heilen mit Mais

Mais ist demnach bestes natürliches Beruhigungsmittel, vitalisiert dabei Konzentrationsfähigkeit und Intellekt. Und der Mais packt noch andere Trümpfe aus: Mehr Biotin (für schöne Haut, kräftiges Haar) als andere Lebensmittel, mehr Niazin (Vitamin B3, für Zellenergie, Stimmungslage) mehr Pantothensäure (Vitamin B5, für Vitalität, Stressabwehr)- und wesentlich mehr Folsäure (für Wachstum, Blut, wirkt verjüngend). Von Bedeutung sind noch die hohen Konzentrationen an Eisen (für Blutbildung, Zellatmung), Magnesium (für Muskeltätigkeit , Herz), Selen (für Immunschutz) und Zink (für Bindegewebe, Hormonproduktion)

Mais:

- Kräftigt die Nerven wirkt vitalisierend
- Verbessert die Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit
- Liefert Nährstoffe für schöne Haut und fülliges Haar
- Macht widerstandsfähiger in Stresssituationen
- Verbessert die Stimmungslage
- Wirkt verjüngend
- Stimuliert das Zellwachstum, steigert die Zellatmung
- Kurbelt die Blutbildung an
- Kräftigt Muskeln und Herz, baut Bindegewebe auf
- Stärkt das Immunsystem

Blutdrucksenkender Tee:

Ein Tee aus Maisgriffeln hilft dabei, den Blutdruck und Blutzuckerspiegel zu senken. Die Maisgriffel enthalten ätherische Öl, Tanin, die Vitamine C und K andere wichtige