



Von der Gemüsefee für Sie gelesen:

Gemüse als Medizin



**Der Paprika macht dem eingeschlafenen Stoffwechsel Beine!
Paprika ist ein Heilgemüse erster Güte ! Mit vielen Antioxydantien wird ihm eine lebensverlängernde Wirkung nachgesagt !
Rohverzehrt mit etwas Öl zubereiten, so nimmt der Körper das wertvolle Beta-Karotin besser auf !**

Heilen mit Paprika

- Hilft bei Durchblutungsstörungen
- Lindert Venenleiden, Krampfadern und Hämorrhoiden
- Kräftigt Herz und Kreislauf
- Wirkt vorbeugend gegen Migräne
- Stärkt Schleimhäute im Körper
- Verbessert die Sehkraft
- Aktiviert den Zell- und Eiweißstoffwechsel
- Festigt das Bindegewebe
- Erhöht die Drüsenaktivität für mehr Dynamik
- Verbessert die Konzentrationsfähigkeit
- Befreit von Magenbeschwerden und Darmstörungen, indem sie u.a. den Bakterienbefall an Schleimhäuten verhindern oder mildern.

Der wichtigste Wirkstoff ist Capsaicin, seit ewigen Zeiten Heilmittel bei Durchblutungsstörungen. Die Substanz verhindert die Blutgerinnung, macht Blut dünnflüssiger, befreit somit von Symptomen die kalten Händen oder Füßen, Schwindelgefühlen, Kreislaufschwäche usw. Capsaicin wirkt auch vorbeugend gegen Migräneanfälle. Darüber hinaus enthalten Paprika als Pflanzenfarbstoffe reichlich Karotene (Provitamin A, für Schleimhautschutz, gesunde Augen und Zellvitalität),

Vitamin B6 (für Eiweißstoffwechsel), und vor allem sind sie eine der Vitamin-C-reichsten Gemüsesorten. Vitamin C brauchen unsere Zellen den ganzen Tag praktisch in jeder Sekunde für unzählige chemische Stoffwechselreaktionen. Der –Biostoff ist für das Immunsystem ebenso unerlässlich wie für die lebensspendenden Impulse unserer Drüsen (diese haben im Körper die höchsten Gewebkonzentrationen an Vitamin C). Nicht zuletzt ist Paprika reich an dem Spurenelement Zink, (wichtig für Bindegewebe, Hormonproduktion und Gehirn).

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