



Obst als Medizin

...für Sie gelesen



Der ursprünglich aus China und Tibet stammende **RHABARBER** wurde durch einen französischen Konsul nach Paris gebracht. Ab Mitte des 18. Jahrhunderts wurde er in ganz Europa angebaut.

Rhabarber - „Generalreinigung“ im Frühjahr

Die Heilwirkung des Rhabarbers liegt vor allen in den Glykosiden und Anthrachinonen, die eine anregende Wirkung auf das Leber-Gallen-System und die Drüsen des Darmkanals haben.

Praktisch zu wissen, dass alkoholische Auszüge des Rhabarbers bei Entzündungen der Mundschleimhaut aufgetragen werden können.

Wichtig bei Eigenanbau:

Nicht mehr ernten nach Beginn der Blütezeit! Der Oxalsäuregehalt der Pflanze steigt, was zur Bildung von Nierensteinen führen kann.

Verwendung:

Der Rhabarber ist vielseitig verwendbar. Als Kompott, Auflauf, Kuchen oder Marmelade bietet er eine willkommene erfrischende Abwechslung auf den Speiseplan.

(Entnommen aus „Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“ v. Dr. med. E. Schneider)