



## Gemüse als Medizin

Von der Gemüsefee für Sie gelesen:



Es gibt Gemüsesorten, die der roten Rübe oder roten Beete, oder Rahne bezüglich Vornehmheit und Geschmack überlegen sind. Aber in einem Punkt ist diese Wurzelrübe unschlagbar: sie ist mit der beste Jungmacher unter allen Boden - oder Baumfrüchten. Unter Kennern gilt die rote Rübe schon lange als Geheimtip.

### Heilen mit roter Rübe

Rüben sind robust, widerstandsfähig, deshalb seit alters auf unseren Böden zu Hause. Sie werden in Mieten und Kellern gelagert und sind zwischen Oktober bis Ende März aus Deutschland zu beziehen.

Wirkstoffe:

Rote Rüben sind recht eigensinnig, wenn es darum geht, dem Erdboden beim Wachsen und Reifen Nährstoffe zu entziehen. Sie entwickeln dabei ihren ganz eigenen Geschmack, vor allem für Silizium. Silizium kommt zwar überall auf unserem Planeten in Massen vor, aber unser Körper kann es nur in ganz bestimmter Form nutzen. Die rote Rübe bietet es in einer Kombination mit anderen Nährstoffen feil, die einzigartig ist. Silizium aus Fleisch z.B. bringt unserer Gesundheit nichts, das aus der Rübe aber kräftigt Bindegewebe und Haut, Gefäßwände und Knochen, und es entgiftet unser Gehirn von Metallen wie z.B. Aluminium.

Sie besitzt einen extremen Reichtum an Folsäure. Dieses B-Vitamin bastelt die Nukleinsuren in Zellkernen zusammen, die erste Voraussetzung für Zellteilung und Gewebewachstum. Das Vitamin sorgt daneben für die Produktion von Magensäure (bessere Eiweißverwertung) und ist am Bau der roten Blutkörperchen beteiligt, die den lebensnotwendigen Sauerstoff in der Lunge binden und zu allen Zellen tragen.

- Rote Rüben bauen das Bindegewebe auf
- Festigen die Haut, stärken Gefäßwände, kräftigen Knochen
- Neutralisieren und entfernen Giftstoffe, speziell im Gehirn
- Fördern das Zellwachstum und reparieren Zellkerne
- Sorgen für mehr Magensäure, damit für eine bessere Eiweißverwertung
- Aktivieren die Produktion roter Blutkörperchen und damit die Zellversorgung mit Sauerstoff
- Schaffen eine optimistischere Stimmungslage
- Bringen Glanz und Geschmeidigkeit in Haut, Haare und Nägel
- Wirken entwässernd, entsäuernd
- Entgiften den Darm, beseitigen Verstopfungen

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