



.....für Sie gelesen



Gemüse als Medizin

Rotkohl macht immun

Dass schon unsere Vorfahren und Urahnen die nasskalten Wintermonate gesund überstanden haben, verdanken sie zum Teil dem Blaukraut bzw. Rotkohl. Eine einwöchige Kur mit dem Kopfkohl verbessert den meist sehr dürftigen Selenstatus im Körper, panzert Zellen und sorgt über eine verbesserte Schilddrüsenleistung für mehr Dynamik und weniger Bauchspeck.

Beschreibung:

Rotkohl zieht enorme Mengen des Immunstoffes Selen über sein Kapillarsystem aus dem Boden, mehr als irgendeine andere Nutzpflanze. Aus welchem Grund? Ganz sicher, um seine wasserhaltigen Pflanzenzellen vor freien Radikalen zu schützen, zumindest kann man das nach dem heutigen Stand der Forschung annehmen. Selen ist jedoch bei weitem Nicht der einzige Schatz, den uns der rotblättrige Kopfkohl bietet.

Herkunft:

Rotkohl wächst bei uns traditionell gut und reichlich. So genannter Dauerrotkohl wird eingelagert, bleibt bis April im Handel, ansonsten gibt es Früh- und Herbstware. Rotkohl ist praktisch das ganze Jahr über erhältlich.

Wirkstoffe:

Das im Rotkohl enthaltene Selen hat eine enorme Bandbreite an therapeutischer Wirkung in unserem Körper: Es wirkt blutdrucksenkend, hilft, die Muskeln (speziell Herzmuskel) mit Sauerstoff zu versorgen, sowie bei der Produktion von Antikörpern gegen Krankheitserreger, wirkt entgiftend gegen Schwermetalle.

Heilen mit Rotkohl:

- Kräftigt das Immunsystem
- Wirkt blutdrucksenkend
- Beseitigt Verstopfung und Darmträgheit
- Entgiftet den Darminhalt
- Wirkt entwässernd und unterstützt Schlankheitskuren
- Baut Darmschleimhäute und Darmflora auf
- Aktiviert die Schilddrüse und schützt die Thymusdrüse
- Kurbelt die Zellenergie an
- Aktiviert das Zellwachstum und wirkt dadurch verjüngend
- Steuert Nährstoffe für eine bessere Stimmungslage bei
- Hilft beim Bau neuen Bindegewebes
- Wirkt belebend auf das Gehirn

Entnommen aus: Obst&Gemüse als Medizin von Klaus Oberbeil und Dr. med. Christiane Lentz