



...für Sie gelesen:



# Gemüse als Medizin

Dieses Lebensmittel ist vielleicht das einzige, bei dem der Mensch die Natur verbessert hat. Ähnlich wie unsere Darmflora aus bestimmten Nahrungsmitteln (Joghurt oder Algen) durch Fermentation das kostbare Vitamin B12 herstellen kann ( das sonst ausschließlich in tierischer Nahrung enthalten ist), entwickelt das Kraut durch Lagerung und Gärungseinflüsse das komplizierte und unverzichtbare Kobalaminmolekül, das sich in aufwendiger Struktur um ein Kobaltatom zusammenfügt. Erfunden haben das Sauerkraut die Chinesen.

## Heilen mit Sauerkraut

### Wirkstoffe:

Ganz bedeutend ist der Anteil an Vitamin B12, von dem die Körperzellen eines Menschen in einem ganzen Leben nicht mehr benötigen als ein Linsenkorn wiegt. Vitamin B12 ist absolut unverzichtbar für geistige Frische, Stimmungslage, Stressfähigkeit, Gehirn- und Nervensystem, den Eisenstoffwechsel, den Bau roter Blutkörperchen ( und damit für die Sauerstoffversorgung aller Zellen), für Zellwachstum, Knochenbau, Fettverwertung und Muskeln (speziell auch für den stets sehr strapazierten Herzmuskel). Darüber hinaus ist Sauerkraut ein wahrer Schatz an Vitamin B3, für Zellenergie, ohne das Eiweiß, der lebensnotwendigste Nährstoff überhaupt, unverwertbar bleibt.

### Sauerkraut:

- **Wirkt mental erfrischend und euphorisierend**
- **Macht widerstandsfähig in Stresssituationen**
- **Aktiviert den Gehirn- und Nervenstoffwechsel**
- **Kurbelt den Eisenstoffwechsel an**
- **Hilft beim Bau roter Blutkörperchen**
- **Stimuliert das Zellwachstum und wirkt verjüngend**
- **Hilft beim Knochenbau**
- **Reguliert den Fettstoffwechsel und senkt Cholesterinwerte**
- **Kräftigt die Muskeln (speziell den Herzmuskel)**
- **Wirkt vitalisierend durch eine bessere Eiweißverwertung**
- **Kräftigt das Immunsystem und erhöht die Muskelleistung**
- **Trägt zum Neuaufbau verbrauchten Bindegewebes bei**

*Sauerkraut sollte jede Frühjahrskur einleiten !*

*Schmeckt auch gut mit Apfel und Rosinen, einfach mitdünsten!*

entnommen aus „Obst und Gemüse als Medizin“ v. K. Oberbeil u. Dr. med. Christiane Lentz  
entnommen aus „Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“ v. Dr. med. E. Schneider