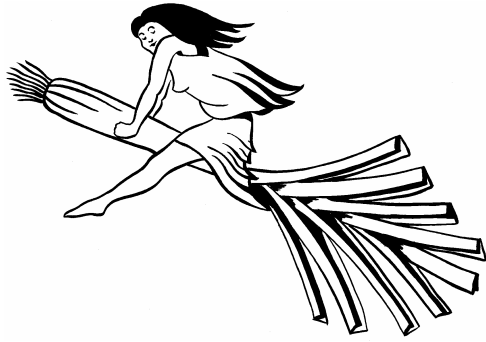


Gemüse als Medizin



...für Sie gelesen



Die **Sellerie** enthält viele ätherische Öle, die aus volkstümlicher Anschauung sexualhormonartige Wirkungen entfalten.

Heilen mit Sellerie

- Tötet Bakterien und Pilze in Magen und Darm, heilt Verdauungsstörungen wie Blähungen und Durchfall durch die ätherischen Öle.
- Verbessert die Darmperistaltik (Darmbewegung), befreit von Darmträgheit und Verstopfung.
- Desinfiziert und entgiftet die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum.
- Stimuliert die Magenschleimhäute zur Produktion von mehr Magensäure (Voraussetzung für bessere Eiweißverwertung).
- Wirkt antibakteriell in Nieren, Blase und ableitenden Harnwegen, heilt Entzündungen und Blasenschwäche.
- Wirkt schleimlösend bei Husten, Schnupfen und Erkältung.
- Wirkt entwässernd und hilft beim Abspecken.
- Aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel durch den kompletten Vitamin-B-Komplex.
- Kräftigt Nerven und Gehirn, lindert nervöse Störungen.
- Liefert wichtige Nährstoffe für gesunde Haut, Augen und Haare.

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

Ob gekocht oder im Salat, im Suppengemüse oder auf der Rohkostplatte – diese Gemüsepflanze lässt alles mit sich machen. In Rohkost harmonisiert Sellerie sogar mit Obst (z.B. Äpfel).