



... für Sie gelesen

## Gemüse als Medizin



Eine Delikatesse im Frühsommer ist grüner und weißer **Spargel**, der eine große Bandbreite an gesunden Wirkstoffen aufzuweisen hat.

### Heilen mit Spargel

- Hilft bei Sehschwäche und Nachtblindheit durch den reichen Gehalt an Vitamin E (eine Portion deckt den Tagesbedarf dieses Vitamins) und Vit. B2.
- Kräftigt alle Schleimhäute im Körper.
- Stärkt die Nerven, macht widerstandsfähig bei Konflikten durch Thiamin oder auch Vit. B1, welches reich vorhanden ist.
- Aktiviert den Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel.
- Wirkt belebend und verjüngend auf Haut, Haare, Bindegewebe durch Zink, Biotin und Riboflavin (= Vit. B2).
- Aktiviert Glückshormone, hilft bei Schlafstörungen durch Niazin (= Vit. 3).
- Wirkt zellverjüngend durch den reichen Gehalt an Folsäure (bereits 100 g Spargel decken den Tagesbedarf dieses Vitamins).
- Kurbelt die Blutbildung und die Sauerstoffversorgung an.
- Hilft bei Gedächtnisschwäche, Konzentrationsmangel wieder durch Folsäure.
- Stärkt das Immunsystem und beugt Entzündungen vor durch den hohen Gehalt an Vitamin C.
- Hilft bei Libidomangel durch das Spurenelement Zink.
- Entwässert und entsäuert den Körper, hilft beim Abspecken durch Kalium.
- Wirkt gegen Darmträgheit, Verstopfung durch Ballaststoffe.