



Von der Gemüsefee für Sie gelesen:



Gemüse als Medizin

Der Weißkohl war bereits den Römern als Allheilmittel bekannt!

Heilen mit Weißkohl

- Aktiviert den Kohlenhydratstoffwechsel durch seine vielen Ballaststoffe und den beachtlichen Jodgehalt.
- Belebt Nerven und Gehirn, verbessert die Stimmungslage und stärkt die Konzentrationsfähigkeit durch den Zinkanteil aus dem Kohl.
- Wirkt nervenberuhigend und entspannend, da der Weißkohl viel Folsäure enthält – wichtig für Stressmenschen, die sehr häufig unter einem Mangel an diesem B-Vitamin leiden.
- Wirkt schlafstimulierend, macht stressfähiger durch die hohe Konzentration von Vitamin C.
- Kräftigt das Immunsystem
- Regt die Blutbildung an, aktiviert die Zellatmung
- Sorgt für Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Stimuliert die Farbgebung in Haut und Haaren
- Kurbelt das Zellwachstum an
- Hilfe bei Libidomangel
- Unterstützt Schlankheitskuren durch seinen hohen Gehalt an Kalium und niedrigem Gehalt an Natrium, sowie der Kohlenhydrat- und Kalorienarmut.

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