

Medizin aus der Küche – Kräuter und Gewürze

Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein!

Alle Kräuter haben eine appetitanregende, entkrampfende und stimulierende Wirkung auf das Verdauungssystem, sie sind basisch, haben viele Farb- und Vitalstoffe. (Zu den Vitalstoffen zählen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe).

Außerdem unterstützen sie die Blutbildung-und Reinigung. Sie stimulieren den Stoffwechsel und die Zellatmung. Sie wirken positiv auf die Regeneration der Körperzellen und verlangsamen damit die Alterung der Körperzellen.

Basilikum

oder Basilienkraut zu Salattunken, speziell für Tomatensalat, auch getrocknet wertvoll, würzt stark, sparsam verwenden. Die besondere Zusammensetzung der Duftstoffe wirkt belebend, konzentrationsfördernd und hilfreich bei geistiger Anspannung und Erschöpfung.

Brennesel

ist sehr eisenhaltig, wirkt entgiftend und entschlackend, pflegt Leber und Galle.

Cayennepfeffer

klassische Mischung aus verschiedenen Chilisorten, er ist leicht zu dosieren.

Dillkraut

enthält viele Antioxidantien, frisch oder getrocknet passt zu fast allen Salaten Fisch und Gurken, besonders gut sind die feinen Spitzen.

Essig

zu Salaten, naturbelassene Varianten ohne weitere Zusätze, reich an Spurenelementen. Obstessig wirkt blutverdünnend appetitzügelnd.

Estragon

zu Salatsößen, auch getrocknet, sparsam verwenden, wirkt unterstützend auf den Magen-Darm-Trakt und wirkt zusätzlich beruhigend.

Giersch

zu Suppen oder Salaten, wirkt Harntreibend und regt den Stoffwechsel an.

Kapern

zu Saucen, besonders zu Mayonnaise.

Kerbel

zu Suppen, Salat oder Kräuterquark, wirkt reinigend.

Knoblauch

zu Salaten und Soßen, erleichtert die Fettverdauung, senkt hohen Blutdruck.

Knoblauchsrauke (auch Knoblauchskraut, Lauchkraut)

zu Salaten, wirkt positiv auf Verdauungssystem und die Atemwege.

Kümmel

zum Quark, zu Rote Bete, zum Weißkohl, wirkt blähungslösend, verdauungsfördernd.

Kreuzkümmel (Cumin)

zu Suppen, wirkt blähungswidrig, blutfett- und blutzuckersenkend.

Liebstockel(Maggikraut)

stark würzend, immer die jüngsten Blätter verwenden, sparsam gebrauchen, lässt sich auch trocknen.

Muskat

wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, entkrampfend, in großen Mengen ungesund.

Oregano

wirkt Blutverdünnend und ist ein stark fungizides Mittel.

Paprika

getrocknetes Fruchtfleisch der Chilipflanze, ist reich an Vitamin C, fördert die Bildung von Magensaft, wirkt harntreibend.

Petersilie

ungewöhnlich hohe Menge an Vitalstoffen und Spurenelementen, entschlackt und entgiftet.

Pfeffer

ist ein Allroundgewürz, das zu fast zu allen salzigen Gerichten passt. Er verstärkt andere Gewürze.

Wirkt antioxidativ, antibakteriell und entzündungshemmend. Da Piperin die Produktion von Enzymen anregt, die den Gallenfluss fördern, wirkt er sich positiv auf die Fettverdauung aus.

Rosmarin

Würzig und herb, verwendet werden die jungen Spitzen, auch getrocknet, sparsam dosieren.

Sauerampfer

zu Salat, enthält viel Vitamin C, als Tee verdauungsstärkend.

Schnittlauch

Geschmack ist zwiebelähnlich, zu Salaten, Kartoffeln, aufs Butterbrot, appetitanregend, blutreinigend, reich an Vitamin C.

Senf

3 versch. Sorten Schwarzer Senf; Weißer Senf (Gelbsenf); Acker-Senf, verdauungsanregend und durchblutungsfördernd.

Vanille

ist ein natürlicher Aromastoff, gilt als Aphrodisiaka und entspannt, damit Schlaf fördernd.

Waldmeister

wirkt beschwingend, entspannend und reinigt, hemmt die Blutgerinnung.

Zimt

senkt den Cholesterinspiegel und Blutzucker, wirkt förderlich auf die Produktion von Verdauungsenzymen.

Zitronenmelisse

für Salatsoßen, Quark, nicht getrocknet verwenden, krampfstillend, blähungswidrig und herzstärkend.

Zucker

Zucker ist nicht gleich Zucker. Haushaltszucker ist schädlich, während natürlicher Zucker, wie er in Früchten, Gemüse oder vollwertigen Lebensmittel vorkommt, wichtig und gesund ist.

Italienische Kräuter

hierzu zählen Oregano, Salvia(Salbei), Rosmarino(Rosmarin), Maggiorana(Majoran), Basilico(Basilikum),Timo(Thymian).

Gemüse und Sonstiges

Artischocken

fördern den Leberstoffwechsel, die Leberentgiftung und regen den Gallenfluß an. Wirken sich günstig bei Gallensteinleiden aus.

Champingons

wirken blutdrucksenkend und regen bei jungen Müttern die Milchproduktion an.

Dinkel

äußerst verträglich bei Nahrungsmittelallergien, harmonisierende Wirkung auf den Körper, insbesondere auf den Körper.

Erbsen

sind eine gute Eiweiß- und Zuckerart. Sie sind ein gutes Kräftigungs- und Aufbaumittel.

Erdbeeren

es handelt sich nicht um eine Beere sondern um eine Sammelnussfrucht, günstig bei Stoffwechselproblemen.

Gurken

günstig bei Wechseljahrsbeschwerden, Stoffwechselproblemen.

Hafer

ist leicht verdaulich und ein schneller Energielieferant für Gehirn- und Nervensystem.

Hirse

kräftigt Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Vene, Knochen und Zähne.

Holunder Blüten und Saft

zählen zu den ältesten Heilpflanzen. Blüten wirken fiebersenkend und schweißtreibend, der Saft stärkt das Immunsystem.

Kichererbsen

dienen vor allem dem Aufbau und Erhalt der Körper- und Muskelsubstanz. Die essentiellen pflanzlichen Aminosäuren sind für die Zellen und den Körper wertvolle Bausteine.

Kohlrabi

kräftigt das Immunsystem, kurbelt Blutbildung und Zellstoffwechsel an.

Lauch

wirkt stoffwechsellanregend, stimuliert die Verdauungsdrüsen. Gleitstoffe schützen und regenerieren die Dün- und Dickdarmschleimhäute und fördern die Ansiedlung positiver Mikroorganismen im Darm.

Löwenzahn

regelt die Verdauung, pflegt Leber und Galle, hilft bei Rheuma, löst Nierensteine auf.

Mais

verlangsamt die Schüldrüsenaktivität, wirkt mäßigend auf den Stoffwechsel.

Melone

wirkt abführend, harntreibend, erfrischend.

Orangen

stärken das Abwehrsystem, fördern den Appetit und regen die Verdauung an, wirken blutreinigend, senken den Blutdruck.

Paprika

wirkt durch Rutin, Vitamin C und Capsaicin durchblutungsfördernd, besonders an den Herzkranz-, Gehirn- und Hautgefäßen. Paprika stimuliert das Immunsystem und hat eine verjüngende Wirkung auf Zellen und Gehirn.

Pastinake

war früher ein Grundnahrungsmittel, werden durch Frost schmackhafter und süßer, wegen niedrigem Nitratgehalt sehr beliebt als Babynahrung und sind hypoallergen. Wirkt entwässernd und entschackend, fördern die Blutbildung, antioxidativ und schützt so die Zellen.

Rhabarber

hilft bei Verstopfung, aktiviert Östrogen, bei Rheuma- und Gichterkrankungen sowie Gallen- und Nierenleiden ist vom Verzehr abzuraten.

Sellerie

geschätztes Würz- und Feingemüse, die Blätter werden roh gehackt als Würze zu Salaten, Suppen und Eintopfgerichten. Er senkt den Blutdruck und ist reich an Mineralstoffen.

Spargel

fördert die Regeneration von Niere und Blase, unterstützt die Gefäß-, Blut und Lymphreinigung.

Spinat

sollte möglichst frisch und unerhitzt verzehrt werden, unterstützt sehr gut den Muskelaufbau.

Tomaten

stoffwechselaktivierend, entwässernd, reinigen das Verdauungssystem durch antibakterielle Wirkung. Unterstützen Leber und Galle.

Zitronen

durch ihren Vitamin C Gehalt hilft die Zitrone auch gegen Frühjahrsmüdigkeit und Abwehrschwäche.

Zucchini

unterstützen die Darmentgiftung. Sie wirken positiv auf die Darmschleimhaut und Darmflora.

Zwiebeln

zu allen grünen Salaten, zum Butter- und Quarkbrot, zu Tomatensalat, roh wirken sie Magen- und Darmstärkend, appetitanregend, antibakteriell.

Fisch

15 -20 % hochwertiges, leichtverdauliches Eiweiß

Kalium, Jod, Fluor, Zink, Vitamin A und D

Viel ungesättigte Fettsäuren – vor allem die essentielle Omega-3-Fettsäure (entzündungshemmend)

Fettarme Sorten: Kabeljau, Seelachs, Schellfisch

Fetteiche Sorten: Hering, Lachs, Thunfisch, Makrele (viel omega-3-FS)

Das Angebot an Fisch ist groß, doch welchen Fisch kann man mit gutem Gewissen essen? Für umweltbewusste Verbraucher ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Bio- und Umweltsiegel helfen beim nachhaltigen Fisch-Kauf. Hierfür ist auch der Fischratgeber/Fischatlas zu empfehlen

www.greenpeace.org/austria/de/multimedia/Publikation/ratgeber/fisch-ratgeber/

Fleisch

Hochwertige Eiweißquelle (alle essentiellen Aminosäuren)

19% Eiweiß, 2-10 % Fett, keine Ballaststoffe und Kohlenhydrate (Ausnahme Innereien), Rest H₂O

Fett: gesättigte Fettsäuren, Cholesterin, Arachidonsäure

100g rohes mageres Fleisch liefert etwa 100 kcal

ausgezeichnete Quelle für

- B-Vitamine Vit. B12 bei Rind-, Kalb- und Lammfleisch
 Vit.B1 bei Schweinefleisch
- Zink
- Selen
- Eisen
- Phosphor

Weißes Hühner- oder Putenfleisch ist leichter verdaulich

Ernährungsempfehlung: 2 – 3 x 150 g Fleisch und 30 g Wurst pro Woche

Der Mensch ist was er ißt.

www.naturheilpraxis-stapf.de

www.zentrum-der-gesundheit.de