



zusammengestellt und erprobt
von Romana Kreppel

"Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"



Foto: © Marina Lohrbach - fotolia.com

Nahrung ist für uns Menschen gemäß Hippokrates, dem griechischen Philosophen und "Vater" der westlichen Medizin, die wichtigste Grundlage für unsere Gesundheit. Der Garten Gottes ist voll mit Kräutern, die durch ätherische Öle, Bitterstoffe und Spurenelemente dazu beitragen, unsere Organe fit zu halten. Besonders die Leber profitiert von Bitterstoffen, ebenso der Darm. Früchte und Gemüse bilden oft ganz natürliche Abwehrstoffe gegen unerwünschte Fressfeinde. Diese von Natur aus gegebenen Wirkstoffe können wir mit der Nahrung ebenso gegen parasitäre Belastungen nützen.

In warmen Ländern werden schon seit Jahrtausenden bestimmte Gewürze verwendet, die sowohl den Genuss von Speisen unterstützen, also auch dafür sorgen, dass Parasiten absterben oder erst gar nicht eindringen. Jede Kultur hat ihre ganz bestimmten Ernährungsvorlieben: Chili, Kurkuma, Oregano, Thymian, Naem sind weltweit dafür bekannt. In unseren Breiten zählen Melisse, Löwenzahn, Klettenwurzel, Petersilie, Brennessel und noch viele andere Kräuter zu den heilkräftigen Pflanzen und dienen nicht nur der Geschmacksverbesserung!

KAPUZINERKRESSE, die wahre Lebensfreude

Haben Sie schon einmal eine so wunderbare Blüte ganz einfach gepflückt und ganz frisch in den Mund gesteckt und den köstlichen leicht scharfen Geschmack gespürt? Die Lichtkraft, die in dieser Blüte gespeichert ist, ruft wahre Lebensfreude in uns hervor. Kapuzinerkresse, umgangssprachlich als "Bauernantibiotikum" bezeichnet, enthält Senföle, die so wie alle scharfen Gewürze abwehrende Eigenschaften gegen Schädlinge besitzen.

Die Blüten und Blätter können verschieden verarbeitet werden: in Essig eingelegt oder geschnitten in Butter vermischt, sind sie eine wahre Köstlichkeit.



Foto: © Romana Kreppel



Kapuzinerkresse-Butter

Foto: © annabell2012 - fotolia.com

STANGENSELLERIE-SAFT, das Lebenselixier

Einen ganz besonderen Saft können Sie aus Stangensellerie herstellen. Nüchtern getrunken reguliert er den Magensaft und schafft im Darm ein basisches Milieu. Er ist reich an Elektrolyten, Mineralsalzen und hilft dem Körper auf vielen Ebenen. Für die Entsaftung empfehle ich einen „slow juicer“ zu verwenden, ein Gerät, das nicht zentrifugiert, sondern sanft den Saft der Früchte und Gemüse herauspresst.

Wir lieben Selleriesaft mit etwas Ingwer und einer „ganzen“ Zitrone (Schale mit pressen).

Aber auch im „smoothie“ verwende ich gerne ein bis zwei Stangen Sellerie, neben Salat, Kohl, Apfel und Banane ergibt es ein schmackhaftes Frühstück.



Stangensellerie-Saft

Foto: © Romana Kreppel



Grüner Smoothie



Heidelbeer- Smoothie

ZITRONE, die besondere Energienahrung

Die Zitrone schmeckt zwar sauer, wird jedoch im Körper basisch verstoffwechselt, vor allem, wenn die Schale mitgegessen wird. Die ätherischen Öle in der Schale haben eine besondere antiparasitäre Wirkung.

Wenn im Sommer die Temperaturen hochklettern, ist eine kühle Zitronenlimo sehr bekömmlich. Fast in allen südlichen Ländern, wo die Zitronenbäume wachsen, ist dies die Spezialität. Mit und ohne Zucker, nur der Saft oder mit Schale und als ganze Frucht gemixt. Die unterschiedlichsten Varianten sind zu bekommen.

Auf jeden Fall ist die "Citrus limonum" ein Superfood. Sie entlastet den Darm, bindet Gifte, die Enzyme der frischen Zitrone wirken sich sogar positiv auf Blutwerte aus. Sie stärkt das Immunsystem, wirkt Entzündungen entgegen, soll bei Rheuma und Gicht helfen und durch die starken Antioxidantien Herzinfarkt und Darmkrebs vorbeugen. - Also worauf noch warten? Ab jetzt ist jeden Tag eine Zitrone dran! **Aber bitte NUR BIO!**

Wussten Sie, dass auch das **Weißer Innere** eine besondere Wirkung hat?



Es enthält Pektine und kann ausgekocht als Gelmittel verwendet werden.

Oder Sie bereiten eine *Gesichtscreme* daraus zu, so wie ich es gemacht habe. - Siehe nächste Seite.



Zitronen-Gesichtscreme:

Das Innere der Zitrone klein schneiden, mit dem Zitronensaft und 1 - 2 Löffel Kokosöl im Mixer fein pürieren. Das ergibt eine bekömmliche Creme, die auch als Gesichtselixier sehr hilfreich sein kann. Vor allem im Sommer, wenn die Haut von zu viel Sonne gerötet ist. Auch bei Altersflecken und bei unreiner Haut kann es wahre Wunder wirken, die Faltenbildung wird reduziert und die Haut wird samtig weich. Ich fülle die Creme in kleine Dosen und bewahre sie im Kühlschrank auf, so hält sie einige Wochen.



Foto: © Romana Kreppel

MEIN TIPP:

Legen Sie immer wieder einen Saft Tag ein. Das entlastet nicht nur Leber und Darm, sondern hilft auch, die im Inneren angesiedelten „unerwünschte Gäste“ los zu werden. Vor allem, wenn Sie zusätzlich bittere Tees trinken. Falls Sie dann auch noch die Haut mit den natürlichen Wirkstoffen der Zitronen-Creme versorgen, haben Sie für Ihre INNERE und ÄUSSERE Schönheit gesorgt.

Guten Erfolg, wünscht
Ihre Romana

Viele weitere Vorschläge finden Sie bei VEGGYFAMILY im Instagram <https://www.instagram.com/vegyfamily/>, einige spezielle Rezepte auch auf meiner Website im Blog unter www.romanakreppel.at. Besonders würde es mich freuen, wenn Sie mir Feedback senden, oder vielleicht haben Sie ja auch spezielle Wünsche zu „genussvollen“ Themen, auf die ich gerne in der kommenden Impuls-Ausgabe eingehen werde.