



Praxis Rundschau Mär 2011

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.7

Das Frühjahr lässt diesmal ganz schön lange auf sich warten. Spätes Ostern bedeutet später Frühling, aber trotzdem Ärger mit Allergien und auch mit der Verdauung.

✂ Ärger mit des Leibes Mitten ✂

Leider leben wir in einer Welt, wo es in den Supermärkten zwar Überfluss an allem gibt, aber leider die Hälfte der angebotenen Waren für den menschlichen Verzehr nicht geeignet sind. Der menschliche Körper, nicht dafür gemacht Kunstvitamine, Konservierungsstoffe, Zuckerersatz und anderes Plastik abzubauen, reagiert sehr häufig mit Darmentzündung, die leider erst sehr spät durch Bauchschmerz auf sich aufmerksam macht. Verbreitete Symptome wie Blähungen, Völlegefühl, unspezifische Druckgefühl werden oft ignoriert bis es zu echten Pathologien kommt. Die reichen von Colitis, über Crohn bis Cöliakie, von Divertikeln bis zum Darmkrebs.

Das muss alles nicht sein. Auch hier ist Vorbeugen besser als hinterher kurieren. Die Fastenzeit hat begonnen, ein idealer Moment den Fleischkonsum etwas herunterzuschrauben und den Darm von lästigen Faulgasen zu befreien. Eine Gemüsesaftkur von Dr. Vogel wäre jetzt angesagt oder aber, einfach und effizient, ein

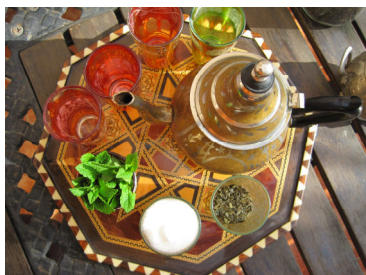
paar Sitzungen Colon Hydrotherapie. Danach ist der Mensch wie neu geboren. Wichtig hierbei zu wissen ist auch dieses: traditionell hat man immer nach Antibiotikatherapie empfohlen den Darm mit Joghurtbakterien wieder aufzurüsten. Jeder normale Naturjoghurt hat es früher getan. Doch unsere Recherchen mit dem Mikroskop brachten eine traurige Wahrheit an den Tag: in den meisten Joghurts befinden sich keine Milchsäurebakterien mehr sondern Hefen. Kein Wunder dass die Welt mit Candidiasis, also einer Verpilzung vom Mund bis zum Darm zu kämpfen hat. Bifidusjoghurts enthalten wenigstens diesen einen wenn auch patentierten Stamm, der wie alles, was in der Nahrungsmittelindustrie Geld bringt, nicht aus der Natur stammt. Da hilft uns dann tatsächlich nur noch der Griff zu probiotischen Kulturen von mehr oder weniger seriösen Firmen. Wir empfehlen immer das französische Labor Nutergia, als Franzosen verstehen sie nicht nur mehr vom Essen sondern auch mehr von Nahrungsergänzung als andere Völker.



Gesundes aus der Küche

Minztee a la marroccaine

Um marokkanischen Minztee zu machen braucht man nicht unbedingt eine



professionelle Kanne mit Storchnschnabel. Aber auf jeden Fall braucht man grünen losen Tee. Die übliche Art der Zubereitung verlangt nach etwa der Hälfte Menge (ca 50 ml) grünen Tee und die doppelte Menge (etwa 100g) Zucker. Dazu kommt die

frische Minze, aus dem Garten, vom Markt oder aus dem Carrefour (wo die geschnittenen Salate liegen). Minze waschen und in der Hand zerquetschen, dann wird alles in die Kanne gegeben und mit etwa 750 ml kochendem Wasser aufgegossen. Der Marokkaner sagt, „der Tee muss die Welt sehen“ bevor er getrunken werden kann: also wird die Kanne hoch gehalten und der Tee aus mindestens 20 cm Höhe in das Glass/Tasse fallen gelassen. Glass halb gefüllt wieder schwungvoll in die Kanne, und weiter geht's mit dem umschwenken: auf diese Weise werden Zucker und Tee gelöst und verbunden. Nach etwa 15 min ist der Tee fertig. Oft legt



Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.7

man ein oder 2 Blätter Minze in das Glass vor dem trinken.

Für den 2. Aufguss bleibt alles wie es ist, kein neuer Tee, ggf etwas mehr frische Minze, und nur Wasser und Zucker zugeben. Tipps: (a) der „echte“ Tee hat ausser grünem Tee getrocknete Minze: einfach die frische Minze in

die Sonne 1 Woche hängen lassen. Die frische Minze kommt dann nur als Zierde hinzu. (b) Auf 10g Minze kommen 1 g Eisenkraut (Verbenna, „Hierba Luisa“) dazu. (c) bei jeden Aufguss 20% weniger Zucker nehmen und 3 statt 2 Aufgüsse aus dem grünen Tee machen.

LLegum

Dies ist einer der typisch valencianischen Eintöpfe. Er besteht aus weißen Bohnen, die man am Tag zuvor eingeweicht hat, außerdem Kartoffeln, ein großes Blatt Mangold und gehackte Petersilie.



Man kann den Eintopf mit Speck und valencianischer Blutwurst gestalten oder das Gericht vegetarisch belassen.

400g weisse Bohnen werden 50 min langsam ohne Salz (!!) gekocht. Dann fügt man

gehackten Mangold, Pfefferminzblätter und die Kartoffeln hinzu. Bis die Kartoffeln weich werden, wird in einem Mörser eine Ñora zusammen mit mit grobem Salz und Safran zerrieben. Dies gibt man in den Eintopf, so dass er seine goldgelbe Farbe und sein Salz erhält.

Dieses Gericht ist extrem magenfreundlich und sehr zu empfehlen nach überwundener Gastroenteritis oder anderen Magen Darmbeschwerden.

Heilpflanzen des Monats

Die marokkanische Minze (*menta piperina*)

Die ätherischen Öle der Minze wirken magenentspannend, krampflösend und regen die Gallensaftproduktion an. Das Menthol wirkt kühlend und schmerzlindernd. Die Bitter- und Gerbstoffe regen die Verdauung an und fördern den Appetit . Pfefferminztee soll ins besondere bei Gallenproblemen helfen. Bei Magengeschwüren ist von dem Tee abzuraten, da er die Schleimhäute zu stark reizt und den Magen übersäuert. Er ist der beliebteste Erkältungstee und wirkt auch auf Hustenreiz entkrampfend. Aber nur die marokkanische Minze ist sanft genug. Bei allgemeinen Verdauungsproblemen nach fetten Speisen, Appetitlosigkeit, Menstruationsschmerzen und Übelkeit kann das Trinken von einer Tasse Pfefferminztee schon die Beschwerden lindern. Äußerlich



wird Minzeöl oder Minzetinktur bei Spannungskopfschmerzen oder Schwellungen verwendet, es kühlt, fördert die Durchblutung und erfrischt. Als Badesalz für Fussbäder löst es die Verspannungen von angespannten, in falsches Schuhwerk eingequetschten Füßen.