



Spargel

Schmackhaftes für Figur, Niere und Haut

Ob frisch auf den Tisch oder zur täglichen Nahrungsergänzung als Kapsel, Spargel ist ein einfaches Gemüse mit großer Wirkung. Er reinigt die Nieren, verschönert die Haut selbst bei Akne und Ekzemen - und lässt uns den Gürtel enger schnallen. Denn Spargel macht sich am Bauch bemerkbar. Entwässernd, entschlackend und gewichtsreduzierend gehört Spargel zu den „Top Ten“ der pflanzlichen Schlankmacher.

Spargel ist nicht nur phantastisch im Geschmack, er ist ein „Heil- und Schönheitsgemüse“ par excellence. Überhaupt, wenn er aus biologischem Anbau stammt. Ende April bis Mitte Juni ist es wieder soweit, dann ist heimischer Spargel erhältlich statt importierte, stark gespritzte, oft halbverdorbenere Massenware.

Als Gemüse hat Spargel einige Vorteile, die ihn zu einem der Spitzenreiter der Gesundheitsküche machen: Spargel ist ausgesprochen kalorienarm, enthält Eiweiß, Ballaststoffe, nur sehr wenig Kohlenhydrate, kein Fett, dafür aber verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Schon eine Portion (500g) kann den täglichen Bedarf des Körpers an Vitamin C und Folsäure zu 100% decken, an Vitamin E zu 90%, an Vitamin B1 zu 50% und an Vitamin B2 zu 45%. Spargel ist reich an Kalium, Phosphor, Eisen und Magnesium. Was auch immer sein Geheimnis ist, jedenfalls schwören viele auf Spargel zum Abnehmen. Denn der Bauch wird kleiner davon, die Verdauung funktioniert sensationell und man entwässert überflüssiges Gewebswasser, was man außer um die Körpermitte, bei geschwellenen Beinen, Fingern oder aufgequollenem Gesicht schnell bemerkt. Bei Bluthochdruck zusammen mit geschwellenen Beinen haben sich übrigens Buntnesselkapseln und dazu Spargelkapseln bewährt. Die Buntnessel stärkt zusätzlich Herzschlag und Puls, Bluthochdruck normalisiert sich, geschwellene Beine verschwinden in wenigen Tagen.

Spargel reinigt die Nieren

Die Nieren haben die Aufgabe Säuren auszuscheiden. Meist sind Stress, ärgerliche oder angsterfüllte Gedanken, falsche Ernährung, Bewegungsmangel und zu wenig Wassertrinken die Ursache für zu viel Säurebildung im Körper. Überschüssige Säuren können oft nicht sofort ausgeschieden werden. Sie müssen mit Mineralstoffen ummantelt und damit entschärft werden. Doch die großen Kristalle sind nicht so leicht ausscheidbar, verbleiben in den Nieren und beeinträchtigen ihre Entgiftungsfunktion, ohne dass es noch zu einem Befund kommt. Der Körper sucht verstärkt den zusätzlichen Entgiftungsweg über die Haut, die als 3. Niere bezeichnet wird. Die Haut reagiert darauf mit entzündeten Hautstellen, Ekzemen, Juckreiz, Unreinheiten.

Eine Spargelkur über mindestens sechs Wochen zeigt hier wirklich gute Erfolge. Auch bei Rheuma, Diabetes, Milz- und Leberleiden, Impotenz und während Gewichtsreduktion wird sie empfohlen. Bei Gicht, Herz- und Nierenleiden sollte man Spargel aber meiden.

Da man es oft nicht schafft, täglich Spargel zu essen (zwei, drei Stangen reichen) und man ihn vielleicht auch nicht immer in biologischer Qualität bekommt, kann man an den Tagen ohne Spargelmahlzeit genauso zu Spargelkapseln greifen. Doch sechs bis zehn Kapseln täglich sollten es schon sein... *J*

> Guarana – Muntermacher aus dem Regenwald

Eine lange Besprechung steht an, die Augen fallen zu, aber Sie müssen aufmerksam bleiben? Der beste Kaffeeersatz für lange Autofahrten oder andere Gelegenheiten, wo man fit und munter bleiben will, ist Guarana. Die Kletterpflanze wächst in Venezuela und Brasilien. Ihr Samen gilt als die stärkste natürlich vorkommende Koffeinquelle. Im Gegensatz zum Kaffee ist das Koffein im Guarana aber gebunden und muss erst vom Körper abgebaut werden. Aus diesem Grund wird das Guarana-Koffein nur langsam vom Organismus aufgenommen und die Wirkung hält 4 bis 6 Stunden an. Guarana ist im Magen bekömmlicher als Kaffee, doch die Nebenwirkungen und Gewöhnungseffekte des Koffeins sind dieselben. Darum soll man sich an Dosierungsempfehlungen halten, nur hin und wieder, aber rechtzeitig eine Kapsel einnehmen, wenn man munterbleiben muss. Die Kombination mit Rhodiola stärkt zusätzlich die Konzentration und das Merkvermögen, Coenzym Q10 schenkt Energie fürs Herz und andere Organe.