

●●● Der PGA- Gesundheitstipp ●●●

Herbstzeit ist Kürbiszeit – Rund und g´ sund

Seit dem Spätsommer leuchten uns orange Kugeln aus vielen Gärten entgegen. Schon seit Jahrhunderten spielt der Kürbis in der Küche und für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Bereits die Traditionelle Chinesische Medizin, die Ayurveda-Lehre und die Klosterheilkunde der Benediktiner schätzten seine gesunden Wirkungen. Mit der Kraft der Kürbisse haben auch schon Schamanen der Indianer Brandwunden, Verrenkungen, Probleme mit der Blase, der Leber und der Niere geheilt.

Wie und warum sollten Sie zum Kürbis greifen?

Genießen Sie das Fruchtfleisch des Kürbisses, die Kerne und das daraus gewonnene Öl. Er beinhaltet eine Vielzahl an Vitaminen (A, C, E) und Mineralstoffen, die das Immunsystem stärken. Das Beta-Karotin schützt Ihre Zellen vor dem Angriff der freien Radikale.

Täglich 1 bis 2 Esslöffel Kürbiskerne essen! Am besten morgens und abends gut kauen, das sind etwa 10 bis 15 Gramm. Kürbiskerne enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, Vitamine und Enzyme, die vor allem auf Reizblase und Prostata ihre positive Wirkung entfalten. Man kann diese Menge aber auch als Kürbiskern-Granulat konsumieren: im Joghurt, ins Müsli verrührt oder mit einem geriebenen Apfel.

Bei Husten ist es sinnvoll, das Öl mit etwas Zucker in der Pfanne karamellisieren. Mehrmals am Tag 1 Teelöffel davon einnehmen.

Bei Verstopfung hilft sehr oft die Einnahme von 1 bis zu 2 Teelöffeln purem Kürbiskern-Öl.

Ersetzen Sie tierische Fette durch pflanzliches Öl. Das Kürbiskernöl ist frei von Cholesterin und wirkt so Vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Bei einer medizinischen Therapie gegen eine gutartige Prostatavergrößerung gibt es in der Apotheke hochdosierte Kürbiskern-Extrakte in Form von Kapseln oder Tabletten.

Eine „Kernöl-Packung“ aus 1 Eigelb, 2 Teelöffel Apfelessig, 1 Esslöffel Kürbiskernöl und 2 Esslöffel Avocado Fruchtfleisch (zu einem Brei verrührt und auf Gesicht und Hals aufgetragen) wirkt wohltuend bei trockener Haut. (Einwirkzeit 30 Minuten).

