

Sanft heilen mit **star**

Fotos: AdobeStock (5), Dreamstime, iStock, Michael Wiffeling/ZS Verlag (3), ZS Verlag

Anwendungen mit dem, was die Küche so hergibt, sind oft super-einfach. Und günstiger kann man Krankheiten eigentlich nicht behandeln“, sagt Dr. Franziska Rubin, Ärztin und Bestseller-Autorin. „Ein paar gesunde Lebensmittel ersetzen fast eine Apotheke.“ Kohl etwa – einst das Arme-Leute-Essen schlechthin – ist heute ein Superfood. Zu verdanken hat er das seinen krebsvorbeugenden Senfölen. Daneben kann regelmäßiger Verzehr die Knochen stärken und sein Saft

Lippenherpes lindern. Ingwer und Kurkuma, inzwischen überall erhältlich, gehören in Asien seit Jahrtausenden zu den wichtigsten Heilpflanzen, besonders bei Entzündungen. Zu Recht, denn oft sind sie in der Lage, es mit Schmerzmitteln aufzunehmen. „Durch die Forschung verstehen wir heute immer besser, warum das funktioniert“, erklärt Dr. Rubin. Doch grau ist alle Theorie: Probieren Sie es mit den folgenden Rezepten doch mal ganz praktisch aus.

Schmerz vertreiben

- * Bei Kopfweg bringt das Einreiben von Stirn und Schläfen mit etwas Bio-Zitronenschale oft Besserung. Und starker Kaffee mit dem Saft einer 1/2 Frucht kann sogar Migräne vertreiben.
- * Ätherische Zitrusöle wirken entspannend. Ein paar Zitronenscheiben neben dem Bett (Schale mehrfach einstecken) fördern das Einschlafen.



Darm beruhigen

- * Reizdarmbeschwerden lassen sich natürlich bessern: 10 g frische Ingwerscheiben mit 3/4 l kochendem Wasser übergießen, mind. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen (je länger, desto schärfer). In eine Thermoskanne füllen, über den Tag verteilt trinken.

- * Das Ingwerwasser tut auch nach reichhaltigen Speisen sehr gut.



Blutwerte verbessern

- * Hafer liefert viel Eisen. In Kombination mit Vitamin C wird es vom Körper aber besser verwertet. Genießen Sie ein Haferflocken-Müsli also zum Beispiel mit einem Glas Orangensaft.

- * Haferprodukte sind für den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig. Und: Wer zur Verstopfung neigt, sollte sich täglich etwa 2 EL Haferkleie unter Speisen mischen.



Das Ohr befreien

- * Ein Zwiebelsäckchen entfaltet bei Ohrenschmerzen entzündungshemmende und antibakterielle Effekte.

- * So geht's: Eine Zwiebel klein würfeln, dann auf einem umgedrehtem Topfdeckel über Wasserdampf erwärmen, bis sie ihr Aroma verströmt. In eine dünne Baumwollsocke geben, zubinden. Das Säckchen aufschmerzende Ohr und angrenzende Partien legen, mit einer Mütze fixieren. Über Nacht einwirken lassen.



Herpes schnell stoppen

- * Gut gegen Lippenherpes: Grünkohlblätter von Mittelrippen befreien, pürieren, in ein Tuch geben und den Saft auspressen. Betroffene Stellen mehrmals täglich damit betupfen. Zusätzlich bis zur Besserung 3-mal täglich 1 kleines Glas (insgesamt 250 ml) Kohlsaft (Reformhaus) trinken.

- * Kohl liefert viel knochenstärkendes Kalzium, der Verzehr kann daher Osteoporose vorbeugen.



MEDIZIN AUS DER KÜCHE
Ärztin, Autorin und TV-Moderatorin Dr. Franziska Rubin weiß, was hilft (www.franziska-rubin.de)

ken Lebensmitteln



Keime abwehren

* Goldener Honig mit Kurkuma beschleunigt den Heilungsprozess bei Erkältungen. 100 Gramm Bio-Honig mit 1 EL Kurkumapulver verrühren. Die Mischung in ein Schraubglas füllen, bei Zimmertemperatur aufbewahren. Sie stärkt das Immunsystem.

* Am ersten Tag der Erkältung stündlich 1/2 Teelöffel der Mischung einnehmen, an den Folgetagen bis zum Abklingen der Beschwerden alle zwei Stunden. Auch vorbeugend zur Stärkung der Abwehr ist dieser Honig-Mix ideal.



Akne lindern

* Mit einer Kurkuma-Honig-Maske verbessert sich bei Akne das Hautbild: 1 EL Naturjogurt mit 1 Messerspitze Kurkumapulver und 1 TL Honig verrühren. Auf Akne-Stellen 15 Min. wirken lassen. Lauwarm abwaschen (zwei- bis dreimal pro Woche).

* Kurkuma enthält Eiweiße, die Entzündungshormone hemmen, es ist auch ein Top-Gewürz für Rheuma-Patienten. Geben Sie 1 bis 2 TL Kurkumapulver täglich in Ihr Essen.



Die Haut heilen

* Dieses Bad bringt Linderung bei juckender Haut: 500 g Kartoffelstärke mit ein paar Tassen kaltem Wasser glattrühren. Den Mix ins Badewasser gießen, etwa 20 Minuten darin entspannen. Anschließend abtrocknen, eincremen und nachruhen.

* Der Juckreiz nach Mückenstichen lässt sich durch rohe, auf den betroffenen Stellen fixierte Kartoffelscheiben lindern.



Kalte Füße wärmen

* Gut gegen kalte Füße vorm Einschlafen: Sole aus 5 g Salz auf 100 ml Wasser herstellen. Baumwollsocken hineinlegen, leicht ausdrücken, anziehen. Dicke Wollsocken darüberziehen, 30 bis 60 Min. einwirken lassen. Füße anschließend warm abspülen, abtrocknen, eincremen.

* Salzsocken wirken auch gegen Schweißfüße und entzündete Zehengrundgelenke bei Gicht.



BUCH-TIPP

Heilen mit Lebensmitteln
Meine Top 10 gegen 100 Krankheiten.
Dr. Franziska Rubin,
24,99 Euro, ZS-Verlag