

Superwirksam bei Rheuma, Reizdarm und Co.

# Sanft heilen mit starken Lebensmitteln

**A**nwendungen mit dem, was die Küche so hergibt, sind oft supereinfach. Und günstiger kann man Krankheiten eigentlich nicht behandeln“, sagt Dr. Franziska Rubin, Ärztin und Bestseller-Autorin und ergänzt: „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.



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

## Darm beruhigen

- \* Reizdarmbeschwerden bessern: 10 g frische Ingwerscheiben mit 3/4 l kochendem Wasser übergießen, mind. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. In eine Thermoskanne füllen, über den Tag verteilt trinken.
- \* Das Ingwerwasser tut auch nach reichhaltigen Speisen sehr gut.



## Herpes schnell stoppen

- \* Gut gegen Lippenherpes: Grünkohlblätter von Mittelrippen befreien, pürieren, in ein Tuch geben und den Saft auspressen. Herpes-Stellen mehrmals täglich damit betupfen. Zusätzlich bis zur Besserung 3-mal täglich 1 kleines Glas (insgesamt 250 ml) Kohlsaft (Reformhaus) trinken.
- \* Kohl liefert Kalzium, das Knochen stärkt, Osteoporose vorbeugt.



## Keime abwehren

- \* Goldener Honig mit Kurkuma beschleunigt den Heilungsprozess bei Erkältungen. 100 g Bio-Honig mit 1 EL Kurkumapulver verrühren. Den Mix in ein Schraubglas füllen, bei Zimmertemperatur lagern.
- \* Am ersten Tag der Erkältung stündlich 1/2 TL einnehmen, an den Folgetagen bis zum Abklingen der Beschwerden alle zwei Stunden.



## Akne lindern

Diese Maske bessert bei Akne das Hautbild: 1 EL Naturjoghurt mit 1 Messerspitze Kurkumapulver und 1 TL Honig verrühren. Auf Akne-Stellen 15 Min. wirken lassen. Lauwarm abwaschen (2- bis 3-mal/Woche). Kurkuma enthält Eiweiße, die Entzündungshormone hemmen, ist daher auch ein Topgewürz gegen Rheuma (1-2 TL Pulver/Tag in Speisen geben).



## BUCH-TIPP



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