

Vorsorge und Vorrat - Natürliche Mittel aus der Natur, dem Garten Gottes

Acht gesunde Pflanzen, die sich kinderleicht neu ziehen lassen

- von David Gutierrez -

Wer sich ganz neu mit dem Gärtnern befasst, steht manchmal etwas eingeschüchtert vor der Aufgabe, aus winzig kleinen Samen große Pflanzen zu ziehen. Andere finden es knifflig, sich die Samen der Pflanzen sichern zu müssen. Aber jahrein, jahraus neues Saatgut für die immer gleichen Pflanzen kaufen? Das will man dann doch auch wieder nicht.



Zum Glück gibt es sehr viele essbare Pflanzen, die ganz einfach neu gezogen werden können. Sie müssen dafür nur einen kleinen Teil der Pflanze nach dem Ernten wieder einpflanzen.

Wir stellen Ihnen hier acht Pflanzen vor. Wie alle Gemüsearten benötigen sie in erster Linie Licht, Wasser, Luft und Nährstoffe (meistens in Form von Erde). Die meisten gedeihen besser an der frischen Luft, aber sie lassen sich auch alle in der Wohnung ziehen, sofern sie ausreichend Licht bekommen (etwa fünf bis sechs Stunden täglich, auch im Winter!) und für gute Entwässerung gesorgt ist.

Tolle Gewürze

Nur wenige Pflanzen sind so einfach zu ziehen und dabei so lohnenswert wie **Lauchzwiebeln**. Man kann fast die gesamte Pflanze essen, die Blätter schmecken

nach Schnittlauch, die Knolle nach Zwiebel. Ungenießbar sind nur die Wurzeln, aber das macht überhaupt nichts, denn wenn man sie ins Wasser legt, sprießt aus ihnen wieder eine vollständige Pflanze! Man kann also ein und dieselbe Zwiebel wieder und wieder ziehen. Lauchzwiebeln sind eine hervorragende Quelle für Vitamin C und Quercetin, das stark antioxidierend wirkt.

Um **Koriander** zu ziehen, reicht es schon aus, ein einziges Blatt ins Wasser zu legen. Haben sich Wurzeln gebildet, sollten Sie die Pflanze einpflanzen. Koriander gibt Ihrem Essen nicht nur einen feinen Geschmack, er wirkt auch stark antiseptisch und antimykotisch, fördert die Verdauung und hilft dem Körper, giftige Metalle zu entsorgen.

Auch **Basilikum** lässt sich aus einem einzigen Blatt ziehen, solange der Stängel unter fünf Zentimeter lang ist. Topfen Sie die Pflanze ein, sobald sie ihre Größe verdoppelt hat. Die Wissenschaft hat festgestellt, dass Basilikum die Stresshormone senkt, die Leber entgiftet, gut für die Atemwege ist, den Blutzucker senkt und den Blutkreislauf fördert. Basilikum enthält viel Eisen und wirkt stark entzündungshemmend.

Vielleicht das Beste unter den Gewürzen ist **Knoblauch**, ein wahrer König der Superfoods. Beim Knoblauch sind die Blätter essbar, aber am meisten werden die stark riechenden Zwiebeln geschätzt. Legen Sie eine Zwiebel ins Wasser, daraus wird eine ganze Pflanze wachsen. Knoblauch verpasst Ihrem Immunsystem einen ordentlichen Schub und wirkt auf einem unglaublich breiten Spektrum antimikrobiotisch. Knoblauch hilft, Krebs zu verhindern, und kann sogar einige bösartige Tumorarten schrumpfen lassen.

Ständig wachsende Gemüse

Dass Sie aus den Trieben der Kartoffeln neue Kartoffeln ziehen können, wissen Sie ja sicherlich, aber im Vergleich zu den Gemüsen, die wir Ihnen jetzt vorstellen, klingt das ja geradezu nach richtiger Arbeit!

Pak Choi beispielsweise können Sie ganz einfach neu ziehen, indem Sie die Wurzeln in Wasser legen. Topfen Sie die Pflanze nach ein, zwei Wochen ein und ernten Sie, wenn die Pflanze ausgewachsen ist. Pak Choi wirkt entzündungshemmend, senkt den Blutdruck und hilft Krebs zu verhindern.

Ein klein wenig mehr Masse benötigt der **Romagna-Salat**, soll er neu gezogen werden. Etwa die Hälfte der Pflanze sollte es schon sein. Legen Sie sie ins Wasser und pflanzen Sie sie ein, sobald die Blätter anfangen nachzuwachsen. Die Blätter sind reich an Vitamin C!

Mohrrüben sind bekannt dafür, sehr viel Beta-Carotin zu enthalten, aus dem der Körper Vitamin A bildet. Aber wussten Sie auch, dass Beta-Carotin dem Körper bei der Bekämpfung von Krebszellen hilft? Und das Beste: Mohrrüben sind extrem leicht zu ziehen. Wenn Sie den oberen Teil abschneiden, werfen Sie ihn nicht weg,

sondern legen Sie ihn einfach ins Wasser. Anschließend können Sie den Wurzeln und Blättern beim Wachsen quasi zusehen!

Eine ganz ähnliche Masche funktioniert beim **Sellerie**. Auch dort schneidet man ja normalerweise die Spitze ab und wirft sie weg. Sobald in der Mitte der Pflanze neue Blätter entstehen, kann man den Sellerie wieder einpflanzen. Über Sellerie heißt es, der Nährwert sei nur gering, tatsächlich enthält das Gemüse jedoch einen hohen Anteil an Mikronährstoffen.

Sellerie wird seit langer Zeit medizinisch genutzt und enthält pflanzliche Verbindungen, die erwiesenermaßen gut für die Immunabwehr sind und das Wachstum von Krebszellen stoppen können.

Copyright © 2016 [Natural News](#) - Bildnachweis pixabay.com Public Domain CC0

Quelle: <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit>

Krebs: Ingwer tötet 10 000-mal mehr Krebszellen ab als Chemotherapie

- von Harold Shaw -

Entzündungen erweisen sich immer wieder als [entscheidende Faktoren](#) für die Beschleunigung des Verlaufs oder überhaupt erst die Auslösung von Krankheiten. Der Körper setzt Entzündungen sozusagen als mechanische Reaktion auf mögliche Bedrohungen in Gang und aktiviert so das Immunsystem.



Die Entzündung bewirkt eine Temperaturerhöhung und eine vermehrte Stoffwechselaktivität im betroffenen Gewebe und trägt zusammen etwa mit [freien Radikalen](#) dazu bei, die als Bedrohung angesehenen Zellen im Körper abzutöten. Aber manchmal schießt sie über das Ziel hinaus und zerstört normale, nichtschädigende Zellen.

Unser Immunsystem unterscheidet nicht immer zutreffend zwischen tatsächlichen Bedrohungen und Falschmeldungen. Schlimmer noch ist aber, dass lang anhaltende Entzündungen den Körper deutlich schädigen und in der betroffenen Person zahlreiche Krankheiten auslösen sowie sogar die [Lebenserwartung verringern](#) können.

Es ist daher nur folgerichtig, davon auszugehen, dass Nahrungsmittel, die reich an [Antioxidantien](#) sind, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen wesentlich fördern. Wenn Sie noch nicht davon überzeugt sind, dass die richtige Ernährung Sie heilen kann, wussten Sie vermutlich auch nicht, dass Ingwer zu den wirksamsten Mitteln gegen Krebs zählt. Wie wirksam ist Ingwer? Er wirkt 10 000-mal stärker als eine Chemotherapie.

Einige Fakten der Universität von Georgia

Seit bekannt ist, dass Entzündungen zum Ausbruch und zur Entwicklung der Mehrzahl aller Krankheiten beitragen, suchen die Wissenschaftler nach Pflanzen, die reich an Antioxidantien sind, um ihre Heilkräfte zur Behandlung, aber auch zur Verhinderung von Krankheitszuständen einzusetzen. Kurkuma stand sehr schnell ganz oben auf der Liste, und ihre Wirksamkeit gegen unterschiedliche Krebsarten, aber auch gegen eine Vielzahl anderer Krankheiten ist heute unbestritten. Ingwer ist ein naher Verwandter der Kurkuma, und so lag es nahe, sich auch genauer mit ihm und seiner möglichen Heilwirkung zu befassen.

Dies taten einige Wissenschaftler der Universität des Bundesstaates Georgia mit einer [Untersuchung zu Prostatakrebs](#) bei Mäusen – mit beeindruckenden Ergebnissen. Bei den Mäusen ließ sich eine deutliche Verringerung der Größe der Tumoren um bis zu 56 Prozent feststellen, wenn sie 6-Shogaol zu sich nahmen. 6-Shogaol ist ein Abbauprodukt der Substanz Gingerol, die Ingwer seinen typischen scharfen Geschmack verleiht und entsteht, wenn Ingwer getrocknet oder gekocht wird.

Aber das ist noch lange nicht alles: Insbesondere bei Prostatakrebs trägt diese Wurzel anders als etwa eine Chemotherapie dazu bei, dass der Patient am Leben bleibt. Chemotherapien fördern oft die Schwächung des Immunsystems und sogar die Entstehung von Metastasen.

Bei einer Chemotherapie wird praktisch der ganze Körper mit sogenannten »Zytostatika« überschwemmt, die die Zellteilung oder das Zellwachstum insbesondere schnell wachsender Zellen hemmen sollen – und damit zum Zelltod auch gesunder Zellen führen. Als Folge der lokalen Schädigung besteht die erhöhte

Gefahr, dass sich erneut Tumore bilden und sich sogar im ganzen Körper ausbreiten. In den meisten Fällen geschieht dies, nachdem sich ein Patient einer Chemotherapie unterzogen hat. Aus diesem Grunde wird fieberhaft nach besseren Behandlungsmethoden gesucht, die den Zustand des Patienten nicht noch weiter verschlechtern.

Die heilende Kraft der Natur

Trotz intensiver Bemühungen der Medizin scheint sich im Zusammenhang mit der Behandlung von Krebs die Lage nicht zu verbessern. Möglicherweise sucht man an der falschen Stelle nach Heilmitteln.

Es ist beunruhigend, dass immer noch tausende Onkologen weltweit Patienten, die sich in einem frühen Stadium der Krankheit befinden, diese Medikamente verordnen, obwohl die Natur uns doch wirkungsstarke Mittel zur Verfügung stellt, die die meisten Krankheiten, mit denen wir konfrontiert sind, bekämpfen können.

Stattdessen halten wir an »chemischen Keulen« fest, die sich nicht nur als wenig wirksam erwiesen haben, sondern noch dazu im Verdacht stehen, weitere schwere Schäden hervorzurufen.

Ingwer verlangsamt nicht nur nachweislich das Fortschreiten von Krebs, sondern hat sich auch gegen mehr als 100 andere Krankheiten wie Diabetes, Arthrose und durch Chemotherapie ausgelöste Übelkeit als wirksam erwiesen. Ein weiterer Grund dafür, Ingwer unbedingt selbst einmal anzuwenden, liegt darin, dass er praktisch keine Nebenwirkungen hat. Anders als eine Chemotherapie wirkt Ingwer wie ein Heilmittel. Die Traditionelle Chinesische Medizin wendet Ingwer seit mehr als 2000 Jahren erfolgreich an.

Hier bei uns dauert es möglicherweise noch einige Zeit, bis Allgemeinmediziner und andere Ärzte ihren Patienten nach der Untersuchung ein »Rezept« verschreiben, das sie zu einer konkreten Änderung ihrer Ernährungsweise auffordert. Aber wir nähern uns einer solchen Situation immer mehr an.

Medikamente und chemische Substanzen schaden unserer Gesundheit langfristig mehr, als dass sie uns nützen. Warum sollte man dann nicht das Immunsystem dabei unterstützen, Krankheiten, wie es seiner Aufgabe entspricht, auf natürliche Weise zu bekämpfen.

Quelle: <http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit>