Weißkohl Brassica oleracea

wildkraeuterwerkstatt.de/weisskohl-brassica-oleracea/

In der Antike war Kohl ein überaus geschätztes Heil- und Nahrungsmittel. Doch schon PLINIUS beklagt sich in seiner „Naturgeschichte" über die Genusssucht seiner Leute, die sich nicht mehr mit dem gesunden Kohl zufrieden geben wollten, sondern rein zur Schlemmerei im Meer nach Austern tauchten! Im Mittelalter wurden Kohlköpfe wieder über alle Maßen gelobt und durften in keinem (Kloster)garten fehlen, und heute ist Kohl wie damals Nahrung und Heilung zugleich.

Inhaltsstoffe: „Anti-Ulcus-Faktor", Senfölglykoside, Mineralien, Spurenelemente.

Wirkungen: Sogenannte „Anti-Ulcus-Stoffe" regen die Schleimhautzellen an, eine Art Schutzschild gegen den Säureangriff zu spinnen. Roh gegessen wirken Kohlgerichte abheilend auf entzündete Magen- und Darmschleimhäute.

Indikationen: Magen-Zwölffingerdarmgeschwüre.

Darreichungsformen: Rohes Gemüse, Frischpflanzenpresssaft.

Tagesdosis: (4 – Wochenkur) mit tgl. ¼ 1 Weißkohlsaft (hat ulcusprotektive Wirkungen, wird aber nicht immer gut vertragen! Bewährt hat sich dann das Würzen mit Basilikum und Kümmel).

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen: Gelegentlich Blähungen.

Präparate: Vit-u-pept Tbl. (bei Sodbrennen)

Teezubereitung: Keine.

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt