

Herbstzeit ist Kürbiszeit – Rund und g´und

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 Radikalen**.
- Täglich 1 bis 2 Esslöffel Kürbiskerne essen! Am besten morgens und abends!
gut kauen, dass 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).

