

Nahrungsmittel als Medizin? Oder doch eher Lebensmittel als gesunde Ernährung?

Der Unterschied zwischen pflanzlicher Nahrung und pflanzlicher Medizin ist eigentlich sehr subjektiv. Es gibt einen grossen Bereich der Überschneidung mit beiden Kategorien. Wenn Sie an alle Pflanzen denken, die wir konsumieren, von Nahrungsmitteln auf der einen Seite bis zur Medizin auf der anderen Seite, werden Sie sehen, was ich meine. Auf der Nahrungsseite wären Pflanzen wie Kartoffeln und Karotten – potentiell medizinisch, mild und sicher. Das andere Ende des Spektrums enthält Arzneipflanzen wie Schlafmohn und Fingerhut, die Quelle für Digitalisate – definitiv keine Nahrung, sondern eindeutig ernste Medizin.

Der graue Bereich befindet sich in der Mitte. Nehmen Sie Echinacea. Keiner von uns würde in Betracht ziehen eine Echinacea-Suppe zu kochen. Aber Sie könnten es. Wie wäre es mit Petersilie? In einem Salat zum Beispiel. Als Saft zur Behandlung von Ödemen, und schon handelt es sich um ein Medikament.

Die Wahrheit ist, dass pflanzliche Arzneimittel ungefähr die gleichen chemischen Bestandteile haben wie Nahrungspflanzen. Pflanzliche Arzneimittel werden nur aus Pflanzen ausgewählt, die höhere Wirkstoffkonzentrationen aufweisen, so dass sie einfacher zu verwenden sind.

In der europäischen Kräutermmedizin gibt es keine grossen Überschneidungen zwischen Nahrungspflanzen und pflanzlichen Arzneimitteln. Lebensmittel, die Sie essen und Gewürze lassen das Essen besser schmecken. In der Kräutermmedizin verwenden Sie eine Tinktur. Die asiatischen medizinischen Systeme unterscheiden jedoch nicht zwischen den beiden. Das Essen ist Kräutermmedizin. In jeder Mahlzeit werden Heilkräuter verwendet.

Die komplexen Küchen Chinas und Indiens begannen vor Tausenden von Jahren. Heilkräuter wurden automatisch der Nahrung hinzugeführt. Nach und nach entwickelten sich komplizierte Mischungen von natürlichen Lebensmittelzutaten,

pflanzlichen Arzneimitteln und Aromen zu einem schmackhaften Essen, das die Seele erwärmt, den Körper heilt und den Gaumen erfreut.

Zum Beispiel beginnt das indische Essen normalerweise mit einer Kombination aus „Masala“, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und anderen verschiedenen Gewürzen, die aufgrund ihrer medizinischen Wirkungen und ihres Geschmacks ausgewählt werden. Da viele dieser Kräuter Blähungen verursachen können, werden zusätzliche Kräuter wie Fenchel und Koriandersamen hinzugefügt. Ingwer und Senf beschleunigen beispielsweise den Verdauungsprozess, so dass die Mahlzeit effizient verarbeitet und durch den Verdauungstrakt transportiert wird.

Insbesondere die Familie der Möhren und Petersilie ist eine grosse Quelle von essbaren Pflanzen und gut schmeckenden Medikamenten. Diese Pflanzen wachsen auf der ganzen Welt und werden in einer Vielzahl von Kulturen verwendet. Diese Gruppe von Pflanzenarzneimitteln weist eine ungewöhnliche Chemie auf, so dass sie in den Küchen und in Medizinkästen vieler einheimischer medizinischer Systeme Zuhause sind. Die Samen sind typischerweise der medizinische Teil, es werden jedoch, je nach Pflanze verschiedene Teile verwendet. Einige bekannte Mitglieder dieser Familie gehören Petersilie, Koriander, Fenchel, Anis, Kreuzkümmel und Dill.

Grundwissen für uns, um Ihnen bei Autoimmunerkrankungen, Diabetes usw. weiterhelfen zu können. So erfahren Sie in einer Online-eMail-Beratung, was für Sie die gesündeste Ernährung ist.

Ob das tatsächlich Medizin ist? Sprechen wir doch besser von einer gesunden abwechslungsreichen Ernährung, die uns gesund macht und gesund bleiben lässt.

Dabei berücksichtigen wir auch Nahrungsergänzungen, die nicht, wie wir immer meinen heilend sind. Auf ein paar wenige sind wir vielleicht angewiesen, aber nicht auf das ganze XXXXL-Sortiment, das wir auf zahlreichen Internetseiten finden. Die Werbung für solche Produkte ist immer sehr blumig. Zu blumig!