

Die heilende Wirkung der Weintraube



Die Heilwirkung der Traube ist vielseitig. Sie hat ballaststoffreiche Schalen und beseitigt damit Darmträgheit und Verstopfung und wirken gleichzeitig entwässernd und entgiftend. Sie reinigen Nieren, Blase und Harnwege und unterstützen Maßnahmen zur Gewichtsreduktion. Neuesten Studien zur Folge machen Trauben das Blut und den Urin basisch. Dadurch können saure Stoffwechselschlacken wie z. B. Harnsäure leichter ausgeschieden werden. Damit wirkt Sie auch ausgezeichnet gegen Gicht-, Rheuma- und Arthrose schmerzen.

Während Weintrauben vergleichsweise wenig Vitamin C und E enthalten, trumpfen sie mit B-Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen auf – darunter Flavonoide und Resveratrol, ein Pflanzenstoff gegen Stress, Ängste und Depressionen.

Resveratrol ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der zu den Polyphenolen gehört und insbesondere in der Haut und den Kernen von Weintrauben enthalten ist. Auch Kakao und die roten Häutchen der Erdnüsse enthalten Resveratrol, aber nur in geringen Mengen.

Resveratrol zählt zu den Antioxidantien und hat zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Er mindert das Risiko für Grünen Star, wirkt krebshemmend und ist außerdem als Anti-Aging-Stoff bekannt.

Konsumieren kann man die Früchte roh, als Traubensaft oder als Traubenkernöl.

Wichtig dabei ist, dass ihr reife Bio- Früchte esst, da diese die größte Heilwirkung haben.

Eure Dipl. Kräuterpädagogin, Sabine Zimmer