

Kochen mit der Kraft der Natur – Wie die Liebe in den Kochtopf kommt

Medizin der Natur

Unsere Ernährung zählt zu den wichtigsten Ressourcen die wir haben um selbst etwas für die Gesundheit und den Aufbau des Immunsystems beizutragen.

Regelmäßige und gemeinsame Mahlzeiten sind ein wesentlicher Teil eines gesunden Lebensstils. Dazu ist es notwendig frische wertvolle biologische oder Demeter Lebensmittel – Mittel zum Leben – zu verwenden, regional und saisonal und natürlich Kräuter und Wildpflanzen, die uns von der Natur geschenkt werden.

Selbst gekocht macht nicht nur Freude und ist gesund – es erfüllt sich das ganze Haus mit einem feinen Duft und man spürt die Liebe die in den Kochtopf kommt.

Von medizinischer Seite ist gerade das ein wesentlicher Bestandteil einer guten Verdauung. Die Verdauung beginnt bereits beim Geruch, der Stoffwechsel kommt in Schwung. Dies steigert sich natürlich mit dem Geschmack!

Kochen mit der Kraft der Natur wirkt gesundend und stärkend und ist somit als Heilmittel im Organismus für Körper, Lebenskräfte, Seele und Geist zu sehen.

Besonders in dieser gesundheitlich fordernden Zeit sind frische Garten- und Wildkräuter sehr wertvoll, vorallem auch Bitterstoffe. Sie wirkend stärkend im ganzen Körper und regen die Verdauung und den Stoffwechsel an. In der Natur sprießt überall Löwenzahn, Schafgarbe Brennessel, die jungen Blätter und Blüten sind wunderbar im Salat und in den Suppen.

Warum ist es gerade jetzt so wichtig gesund zu essen und frisch zu kochen?

Gesund zu bleiben ist eine tägliche Herausforderung vom menschlichen Organismus und erfordert eine ständige Aktivität unseres Immunsystems. Wie gut die eigene innere Abwehr ist hängt mit vielen Faktoren zusammen.

Viele Krankheitserreger sind immer in der Gegend anwesend und der Mensch lernt damit umzugehen, vorausgesetzt das Immunsystem schafft es sich abzugrenzen und den Organismus gesund zu erhalten.

Bei viralen Erkrankungen ist die eigene Abwehrkraft die wichtigste Ressource.

Studien zu Covid-19 haben herausgefunden, dass es einen Zusammenhang zwischen gestörter Darmflora und Erkrankungshäufigkeit gibt. Daher ist es besonders jetzt noch wichtiger die Darmflora mit einer guten frischen Ernährung aufrechtzuerhalten.

Kochen mit der Kraft der Natur – so aktuell wie noch nie – wertvolle Rezepte mit Kräutern, die heilen und stärken

Und das Geheimnis „Wie die Liebe in den Kochtopf kommt“.

Dr. Christine Saahs, 2. April 2020

