

Die Entgifterin

Auch wenn die Bezeichnung »Peterlein« anderes vermuten lässt: Mit einer Person hat die Petersilie nichts am Hut. Der Name unseres Küchenkrauts leitet sich stattdessen vom lateinischen »petra« ab, was »Stein« bedeutet – und sich direkt auf ihren Effekt bezieht: Aufgrund ihrer entwässernden Eigenschaften wirkt die Petersilie steintreibend, ihr Kraut und ihre Wurzel werden zur Durchspülungstherapie bei Erkrankungen der ableitenden Harnwege und bei Nierengrieß eingesetzt. Ihr hoher Anteil an dem grünen Blattfarbstoff Chlorophyll trägt außerdem zur Blutreinigung bei und hilft der Leber und den Nieren bei der Entgiftung des Körpers. Zudem kräftigt die Petersilie den Verdauungstrakt; sie wirkt magenstärkend und hilft bei Sodbrennen und Aufstoßen.

Die Blätter der Petersilie sind nicht nur beliebtes Gewürz für diverse Gerichte, sondern versorgen den Organismus mit wertvollen Nährstoffen. Das Kraut und

die Wurzel enthalten nämlich überdurchschnittlich viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente: Ihr Vitamin-C-Gehalt etwa ist dreimal so hoch wie bei der Zitrone, und als Fluorquelle lässt das »Peterlein« mit 110 Mikrogramm auf 100 Gramm alle anderen Kräuter auf dem Feld blass aussehen. Damit handelt es sich um ein hervorragendes Antioxidans, welches die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert und bei Erschöpfung die Leistungsfähigkeit steigert. Allerdings verzehrt man die Petersilie nicht in so großen Mengen wie etwa eine Orange oder eine Zitrone. Deswegen wird sie zur Durchspülungstherapie als Saft, Tee oder Fertigarzneimittel zugeführt. Aber auch pur können die Blätter der Petersilie angewendet werden: Zerkaut lindern sie Mundgeruch, und zerrieben auf der Haut helfen sie bei juckenden Insektensätzen.



PETERSILIE (PETROSELINUM CRISPUM) auch Bittersilche, Peterling



Grünes Kraut voll Gesundheit:
Die Petersilie enthält zahlreiche Vitamine: A, B₁ bis B₆, Folsäure, C, K und Beta-Carotin. Besonders hoch ist ihr Vitamin-C-Gehalt – auf

100 g enthält sie rund 160 mg davon. Außerdem ist sie reich an Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Kalium und Schwefel. Weitere Bestandteile sind ätherische Öle, Chlorophyll, Flavonoide und Cumarine. Das ätherische Öl – im Kraut bis 0,9 %, in der Wurzel bis 0,3 % – setzt sich hauptsächlich aus Apiole und Myristicin zusammen, in geringerem Maße aus Terpenen.

BUCHTIPP

Rezepte aus dem Kräutergarten

Christel Rosenfeld

100 Rezepte mit der Vielfalt heimischer Gartenkräuter.

192 Seiten | 19,95 € | DK Verlag

ONLINE BESTELLEN:
WWW.GESUNDBUCHSHOP.DE



portofrei

»Zuweilen braucht die Familie als Suppenkraut die Petersilie.«

Willhelm Busch (1832–1908)

Die Pflanze aus der Familie der Doldenblütler ist seit der Antike als Küchenkraut und Heilpflanze hoch angesehen. Bekannt war schon damals ihre harntreibende und auch menstruationsfördernde Wirkung; im Mittelalter diente sie außerdem als Abtreibungsmittel. Dieser Effekt ist auf die ätherischen Öle der Pflanze zurückzuführen, die die Stoffe Apiol und Myristicin enthalten – sie führen in höheren Dosen dazu, dass die Gebärmutter sich zusammenzieht. Die größten Mengen dieser Öle findet man aber in den Samen, nicht im Kraut der Petersilie. In sehr großen Mengen

können diese ätherischen Öle zum Rausch führen, sind aber in der allgemein gebräuchlichen Menge harmlos. Dennoch sollten Schwangere auf Tees und Präparate mit Wurzeln und Samen der Petersilie verzichten.

Im Mittelalter galt das Kraut außerdem als Aphrodisiakum. In den »Petersiliengassen«, die es in jeder Stadt gab, waren die Bordelle zu finden.

Bewährt bei ...

... Erschöpfung, Blasenbeschwerden, Sodbrennen, Mundgeruch, Nierengrieß, Aufstoßen, Mückenstichen, Erkältung, Nierensteinen

Ursprünglich stammt die Petersilie aus Südeuropa, heute ist sie in jedem Bauerngarten zu finden. Selbst bei starkem Unwetter bleibt die Petersilie unbeschädigt. Daher kommt übrigens die Redensart »Mir hat es die Petersilie verhagelt«. Dies bedeutet, dass etwas fast Unmögliches geschehen ist. ☺ aei

Gartenteppich, Peterchen, Peterlein, Petersillig genannt



PETERSILIE-DRINK

Kleine Entgiftungskur

2 EL Petersiliensaft (erhältlich im Reformwaren-Fachgeschäft) und 250 ml Bio-Möhrensaft gut vermischen und in ein Glas füllen. Frische Petersilie hacken und über das Getränk streuen. Den Drink ein- bis zweimal täglich vor den Mahlzeiten einnehmen – über einen Zeitraum von insgesamt vier Wochen, bei Bedarf auch zwei Wochen länger.

P.Jentschura®
regeneriert wie neugeboren



Der Basen-Tee

Der **7x7® KräuterTee** überzeugt durch die feine Auswahl aus 49 wertvollen Zutaten. Er ist nicht nur der optimale Begleiter beim Fasten, sondern auch im Alltag ein wunderbarer Genuss für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt.

- ✓ reich an sekundären Pflanzenstoffen
- ✓ ohne künstliche Aromazusätze
- ✓ auch kalt ein Genuss



Jetzt Infos und **kostenlose Proben** anfordern:
Telefon: +49 (0) 25 34 - 97 44-0
www.p-jentschura.cominfos