

# Vitalkost für alle

## Die bekanntesten natürlichen Antibiotika aus dem Pflanzenreich

### Aloe Vera – Arzt im Topf - Vitamin B 12, Schmerzmittel u.v.m.

Aloe Vera beinhaltet an die 160 Inhaltsstoffe, die zusammen ein sehr wirksames Heilmittel bilden. Neben 13 verschiedenen Vitaminen gibt es ebenso viele Mineralstoffe, weiterhin Enzyme, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren.

Die Pflanze hemmt Viren, Bakterien und Pilze, aktiviert die Abwehrkräfte, hat blutreinigende Eigenschaften, regeneriert Gewebe und ist ein wirksames Schmerzmittel.

Die Frischpflanze wird auch als “Arzt im Topf” bezeichnet, da man bei akuten Fällen ein Stück vom Blatt abschneiden kann, was u.a. bei Wundheilung, Haut- und Nagelpilzen hilft.



### Thymian - Wunderpflanze und Gewürz

Thymian ist eine der Wunderpflanzen dieses Planeten. Es wirkt antibakteriell, antiviral, krampf- und schleimlösend und hilft bei Bronchitis, Keuchhusten und Entzündungen im Mundbereich.

Darüberhinaus kann Thymian gut bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt werden.



### Kokosöl - ein natürliches Antibiotika

Kokosöl hat laut wissenschaftlichen Studien eine antibiotische Wirkung. Es ist u.a. auch für die Zahnpflege ideal. BIO – Rohkost - Kokosöl ist eines der ganz wenigen Kokosölprodukte, welches garantiert über natürliche Enzyme verfügt.

Die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosöls wirken antimikrobiell, antiviral und antimykotisch – und zwar sowohl bei innerlicher wie auch bei äußerlicher Anwendung.



# Vitalkost für alle

## Knoblauch, Salbei, Kapuzinerkresse, Kamille und Rosmarin

**Knoblauch und Zwiebeln** wirken keimhemmend; zudem senken sie den Cholesterinspiegel, helfen bei Bluthochdruck, beugen Arterienverkalkung und Thrombose vor und regen den Magen-/Darmtrakt an.

**Salbei** ist am besten frisch aus dem Kräutertopf. Es wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und hilft vor allem bei Husten, Mund-, Rachen- und Mandelentzündung.

**Kapuzinerkresse** ist eine unterschätzte Heilpflanze, die meist nur zum Würzen von Speisen eingesetzt wird. Die orange-leuchtenden zartblättrigen Blüten sind eine hervorragende Zugabe für Salat und geschmackvolle Dekorationen.

**Meerrettich** wirkt gegen Bakterien, einige multiresistente Viren und Pilze. Es hilft gut bei Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung, Grippe- und Harnwegsinfekte.

**Kamille**, der Klassiker in der Kräuterheilkunde, wirkt antibakteriell, krampflösend, entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.

**Rosmarin:** Abgesehen vom klinisch nachgewiesenen Einfluss von Rosmarinöl auf das Gehirn, birgt die Heilpflanze viele weitere Kräfte. So macht sich Rosmarin nicht nur antioxidativ gegen Krebs und Schäden der DNA stark, sondern auch antiseptisch als natürliches Antibiotikum gegen Bakterien, Hefen und Schimmelpilze.

In Form von konzentriertem Rosmarinextrakt wirkt es zudem immunaktivierend, hustenstillend, gallebildend, leberentgiftend, harntreibend, verdauungsfördernd, nervenstärkend, krampflösend, schmerzstillend, hautstraffend und kreislaufanregend.



# Vitalkost für alle

## Zitronen – Rosmarin – Kartoffeln

### Zutaten

|       |                             |         |                   |
|-------|-----------------------------|---------|-------------------|
| 6 EL  | Kokosöl, geteilt            | 1 EL    | Gemüsefond        |
| 400 g | kl. festkochende Kartoffeln | 2 EL    | Frischen Rosmarin |
| 1     | Zitrone                     | 1 Prise | Natursalz         |
| 1     | Knoblauchzehe               | 1 Prise | Pfeffer           |

### Zubereitung

Das Kokosöl im lauwarmen Bad erwärmen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Eine Hälfte des Kokosöls in eine feuerfeste Form geben, die gehackten Rosmarinnadeln einstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die halbierten und ungeschälten Kartoffeln in der Form verteilen und so lange in dem Öl wenden, bis alle Hälften damit bedeckt sind.



Die Kartoffeln etwa 40 - 50 Minuten im Backofen garen. Zwischendurch wenden.

Die Zitrone auspressen, den Saft in eine Schüssel geben und mit dem Gemüsefond zu einer Sauce mischen. Die Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken und mit dem restlichen zuvor erwärmten Kokosöl zur Zitronensauce geben. Mit dem Schneebesen erneut gut durchrühren. Die Sauce über die noch warmen Kartoffeln gießen und gleich servieren.

Ich wünsche viel Freude bei der Zubereitung  
und einen richtig guten Appetit!

Herzlichst Elke Göhler

