

Ein Heilgeschenk der Natur:

Heidelbeeren

Stärken die Augen und den Darm – und machen stressfest

Sie schmecken nicht nur köstlich. Sie können ganz gewaltig unsere Gesundheit positiv beeinflussen.

Heidelbeeren versorgen uns mit reichlich **Vitamin C** gegen Infektionen, Erkältungen und Stressbelastung. Sie enthalten Gerbstoffe – vor allem Tannin. Und sie verfügen über höchst potente sekundäre Pflanzenstoffe, auch Bioaktivstoffe genannt. Das ist der blaue Farbstoff Anthocyan, auch Myrtilin genannt. Es wirkt wie ein **natürliches Antibiotikum**, hat aber auch noch weitere faszinierende Eigenschaften.

- Der blaue Farbstoff der Heidelbeere geht rasch ins Blut, **macht uns vital** und hält uns lange jung. Das Anthocyan hält die **Blutgefäße elastisch** und **fördert die Blutbildung**.
- So intensiv und schnell wie das Blau der Heidelbeere unsere Zunge färbt, so hartnäckig **bekämpft** es auch **Bakterien** in unserem Körper. Optimal bei allen Magen und Darminfekten!
- Alle, die viel Stress haben, sollten die Kraft der Heidelbeere nützen. Psychologen und Mediziner haben das den Tieren im Wald abgeschaut. Viele Tiere suchen in der Brunftzeit, die für sie einen enormen Stress darstellt, Heidelbeersträucher im Wald und am Waldesrand und fressen die Früchte in großen Mengen. Heidelbeeren **beruhigen die Nerven**.
- Wenn man **entzündetes Zahnfleisch** oder wunde Stellen im Mund hat, dann macht es Sinn, Heidelbeersaft schluckweise zu trinken und jeden Schluck lange im Mund zu belassen, und dann dass die Farbstoff- Moleküle auf die Mundschleimhaut und das Zahnfleisch einwirken können.
- Viele Hausärzte und vor allem Kinderärzte raten **bei Durchfall** nach einer Darminfektion zu einer Heidelbeer- Trinkkur. Man konsumiert jeden Tag 1-2 Gläser - ¼ Liter – Heidelbeersaft. Aber es muss Heidelbeer Vollfrucht sein, wie man es im Reformhaus bekommt. Da sind alle Bestandteile der Heidelbeere enthalten: Schale und Fruchtfleisch, ungesüßt und unkonserviert.
- Der Farbstoff der Heidelbeeren **stärkt** aber auch **die Netzhaut der Augen** und fördert die Bildung des Sehpurpurs Rhodosin in der Netzhaut, das wir zum Farbsehen benötigen. Das Anthocyan der Heidelbeeren vermittelt den Augen **nachts ein besseres Sehen**. Man wird dann auch von den Scheinwerfern entgegenkommender Fahrzeuge nicht so sehr geblendet. Wenn Sie also reisen trinken Sie vorher eine Woche lang täglich ¼ Liter Heidelbeersaft: Heidelbeer Vollfrucht 1 zu 7 mit Wasser verdünnt-
- Weil der blaue Farbstoff die **Ablösung der Netzhaut verhindern** helfen kann, ist für den Diabetiker Heidelbeersaft sehr wichtig.
- Auch **Migräne-Anfälle** werden gemindert oder sogar ganz verhindert.

Es lohnt sich daher immer, Heidelbeer- Vollfrucht zuhause zu haben.

Mit uns bleiben Sie gesund!