



Kohl: Gesundheit, Diät, Krebs...

Kohl ist eines der gesündesten Nahrungsmittel überhaupt. In der Fachliteratur wird Kohl sogar als ein Mittel für die Krebsvorsorge gepriesen. Zur Kohl Familie gehören zum einen der Kopf Kohl (Weißkohl und Rotkohl sowie auch der Grün Kohl). Zum anderen auch der Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Blatt Kohlarten.

Kohl als Mittel für die Krebsvorsorge oder sogar gegen den vorhandenen Krebs

Verschiedene Kohlsorten sind auch eines der besten Mittel gegen Krebs. Und dienen in Verbindung mit verschiedenen anderen Methoden der Krebsvorsorge. Um die schlimme Krankheit Krebs vorzubeugen ist natürlich viel mehr erforderlich (in der Regel), als viel Kohlsaft und Kohl zu essen. Und dies gilt noch mehr, wenn man vorhandenen Krebs beseitigen möchte. Jedoch ist Kohl in Verbindung mit vielen verschiedenen anderen Maßnahmen und Nahrungsmitteln ein sehr gutes Mittel um Krebs vorzubeugen und möglicherweise sogar zu beseitigen (siehe unter anderem den Weltbestseller "Krebszellen mögen keine Himbeeren" Kapitel sechs: Krebszellen verabscheuen Kohl!). Sehr interessante oder gute Informationen bezüglich Krebs, Vorsorge gegen Krebs beziehungsweise erfolgreiche (und vor allem dauerhafte!) Beseitigung von Krebs finden Sie auf der Seite: <http://www.7az.de/krebs-krebsheilung-krebsheilmittel-heilung-von-krebs.html>

Weitere empfehlenswerte Informationen über Krebs, Hautkrebs... finden Sie auf der Seite <http://www.7az.de/krebs-hautkrebs-erfolgreich-dauerhaft-vorbeugen-heilen-behandeln.html>

Voraussetzung, damit Kohl ein "Medikament" für die Gesundheit ist

Eine sehr wichtige Voraussetzung dafür, dass man mit dem Kohl die auf dieser Seite gewünschten positiven Eigenschaften für die Gesundheit erhält, ist, den Kohl nicht zu erhitzen. Und frisch gepressten Saft aus den verschiedenen Kohlsorten möglichst frisch zu trinken (beispielsweise der auf dieser Seite beschriebene Weißkohl-Saft). Wenn dies nicht möglich ist, ist eine Alternative, dass man den frischgepressten Weißkohl-Saft möglichst sofort einfriert. Und beim Auftauen möglichst sofort zu sich nimmt, während der Weißkohl-Saft auftaucht. Also nicht zu warten, bis der gesamte Weißkohl-Saft schon aufgetaut ist. Das schluckweise trinken ist sowieso relativ gut. Für wen dies nicht praktikabel ist, wird immer noch gesundheitlichen Nutzen aus dem Weißkohl-Saft ziehen können, wenn er auch schon vollständig aufgetaut oder nicht mehr ganz so frisch ist. Irgendwann wird der Saft allerdings schlecht. Eine weitere Voraussetzung wird weiter unten auf der Seite beschrieben.

Weißkohl-die Verpackung für Vitamine, Mineralien

Gleichfalls sind die Inhaltsstoffe vom Weißkohl ausgezeichnet. Zum Beispiel hat der Weißkohl viel Vitamin C. Gemäß dem Buch "Kalorientabellen" 47 mg pro 100 g. Das ist fast so viel Vitamin C, wie die Orange (Apfelsine) im rohen Zustand hat (50 mg pro 100 g). Und es gibt wenig Nahrungsmittel, die mehr Vitamin C als Orangen haben. Selbst die Grapefruit kommt "nur" auf stolze 44 mg pro 100 g. Zitronen haben 53 mg. Weißkohl hat auch recht viel Vitamin A. 12 mg pro 100 g (Orangen haben übrigens auch recht viel Vitamin A: 11 mg). Und noch andere Vitamine. Und wichtige Mineralien, wie beispielsweise Magnesium, Kalium und Calcium. Und sogar etwas Fluor.

Mit Weißkohl hat man alle erforderlichen Aminosäuren (Eiweiß, Protein)

Und was Weißkohl ganz besonders auszeichnet ist, dass er zu den wenigen Früchten und Gemüsen beziehungsweise Nahrungsmitteln überhaupt zählt, die alle acht Aminosäuren besitzen, die der Mensch von außen aufnehmen muss. Insgesamt gibt es 23 verschiedene Aminosäuren, die alle wichtig sind. 15 Aminosäuren können jedoch vom Organismus selbst hergestellt werden. Acht Aminosäuren müssen aber unbedingt aus der Nahrung kommen. Sonst kommt es zu einem Mangel an Eiweiß (Protein).



Weißkohl ist sogar antibiotisch und hilft während einer Diät beim abnehmen

Wer richtig gut abnehmen möchte, tut gut, Weißkohl als einen guten Tipp zum abnehmen anzusehen. Weißkohl hat wenig Kalorien. Nur 24 Kalorien auf 100 g Weißkohl. Sie können also soviel Weißkohl Essen, wie Sie möchten. Und umso mehr Weißkohl Sie essen, umso mehr werden Sie gesund abnehmen. Vorausgesetzt, alle anderen Komponenten der Diät stimmen auch. Eine Diät, bei der die Gesundheit berücksichtigt werden soll, tut also gut, den Weißkohl zu berücksichtigen. Weißkohl ist sehr gesund. Ist sogar antibiotisch wirkend. Und eine gesunde Nahrung ist besonders während einer Diät wichtig.

Frischer Kohlsaft ist einer der gesündesten Säfte

Selbst hergestellter, frisch gepresster Sauerkrautsaft kann sogar zur Reinigung vom Darm eine sehr nützliche Rolle spielen. Obwohl dann bei einem stark verdreckten Darm damit gerechnet werden muss, dass Luft entsteht, die entweichen möchte (Blähungen). Das ist deshalb der Fall, weil frisch gepresster Kohlsaft reinigende Stoffe enthält, die auf (möglicherweise sehr alte) Verkrustungen im Darm so positiv einwirken können, dass sie aufgelöst werden. Deshalb riechen diese Gase unter Umständen dementsprechend "alt". Man kann also diese Wirkung von Kohlsaft buchstäblich riechen. In diesem Fall sind also tatsächlich Gase einmal sehr zu begrüßen. Vorausgesetzt man hat die Möglichkeit, diese für sich alleine los zu werden. Bei vielen Blähungen durch die Reinigung (durch eine besonders starke Verschmutzung und Vergiftung des Darmes) könnte es empfehlenswert sein, die Därme vorher etwas vorzureinigen. Nicht ganz so reinigend wirkt Karottensaft oder eine Mischung aus Karottensaft und Spinatssaft über zwei oder drei Wochen. Jeweils auf nüchternen Magen. Was übrigens auch auf den Kohlsaft zutrifft, wenn man eine möglichst gute Reinigung erzielen möchte. Man kann den Kohlsaft aber auch mit frischgemahlene Leinsamen zu sich nehmen. Wobei der Leinsamen aufquillt und wie ein Besen im Darm dienen kann. Zu viel des Guten kann allerdings abführend wirken. Möglicherweise ist der Darm dann schon soweit vorgeeignet, dass danach, durch die frischen Kohlsäfte, nicht mehr so viel Gas entsteht.

Warum frischer Saft von Kohl im Darm so reinigend wirkt

Die ungewöhnlich starke Reinigungswirkung von Kohl ist auf seinen hohen Schwefel- und Chlorgehalt zurückzuführen. Übrigens hat Kohl auch einen ziemlich hohen Gehalt an Jod. Im Magen und (besonders wichtig) im Darm bewirken die Verbindungen aus Schwefel und Chlor eine wünschenswerte Reinigung der Schleimhäute. Voraussetzung ist, dass der Kohl Saft in einem rohen Zustand und ohne jegliches Salz getrunken wird. Kohlsaft sollte zudem möglichst frisch getrunken werden.

Kohlsaft geschmacklich verbessern

Zur geschmacklichen Verbesserung von Kohlsaft kann man Zitronen (frisch gepresste Zitrone) und/oder Zimt hinzufügen. Oder den Kohlsaft mit (beispielsweise) Karottensaft mischen.