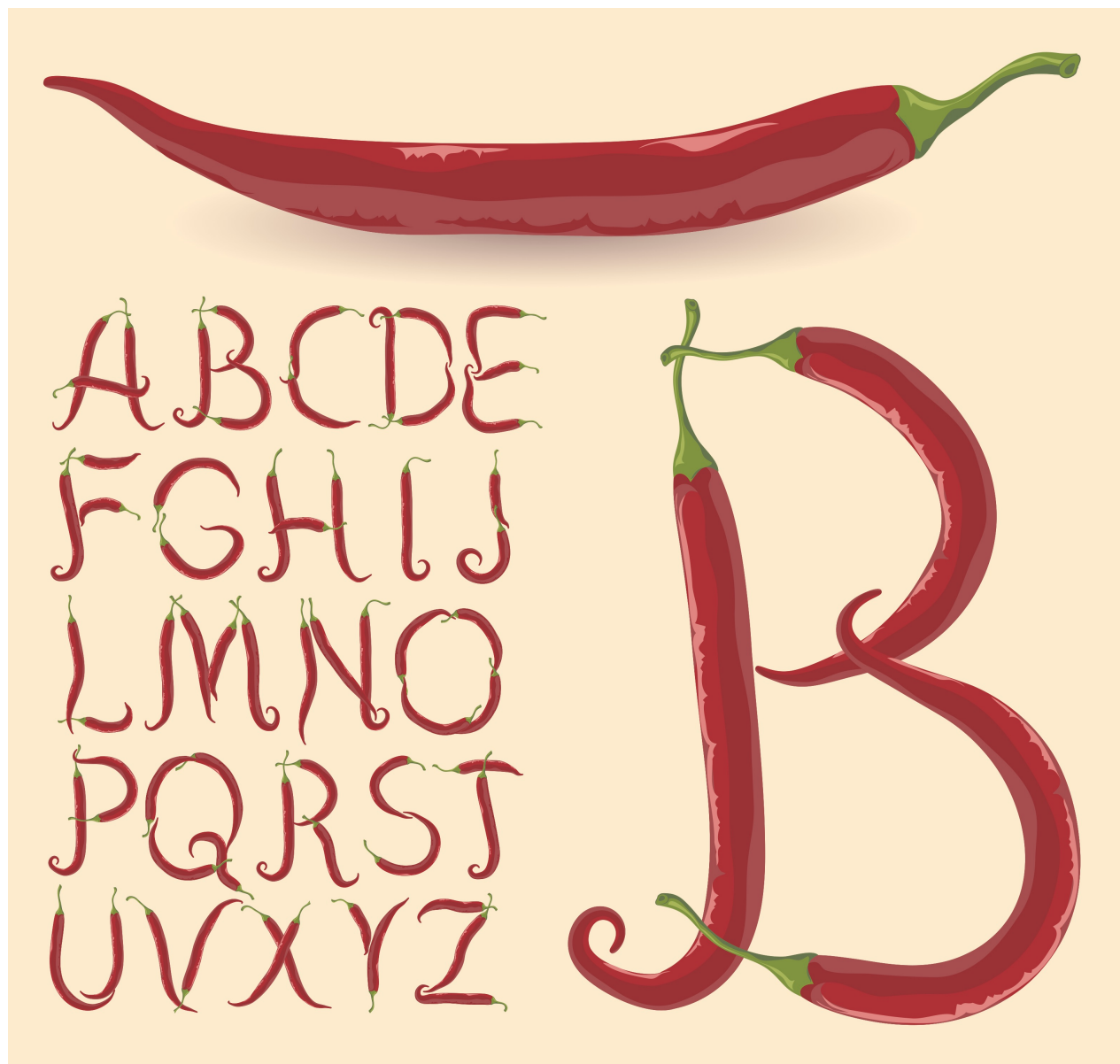




Dr. med. AnnChristin Roeber
Berlin 2015
Copyright – all rights reserved

VORWORT

Von Pierluigi Parisi – Arzt und Philosoph

A wie Anton, B wie Berta, C wie Cäsar, D wie Dora, E wie Emil, F wie Friedrich...

In diesem interessanten Buch stellt die Autorin eine gesunde und heilsame Art und Weise vor, das Alphabet zu buchstabieren. Und wie von Zauberhand kann man jetzt sagen: A wie Ananas, B wie Blaubeeren, C wie Chlorella und so weiter.

Empfehlungen, Speisen, Vitamine und Getränke sind köstliche Zutaten des neuen „Buchstabenrezepts“, mit dem die Ärztin Dr. AnnChristin Roeber uns zu spielen einlädt.

Ihr professionelles Wissen führt den medizinischen Laien durch die gradlinige und unaufdringliche Sprache in die Ernährungswelt des Alltags.

Dieses Buchstabenspiel ist ein wichtiges Vademecum für alle, die sich Kraft und Vitalität durch natürliche Lebensmittel und Verhaltensweisen zurückerobern möchten.

Gesundheit ist ein holistisches Konzept: durch natürliches Nähren können wir nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele nähren.

Das stimulierende Buch der Ärztin AnnChristin Roeber bezieht sowohl den physischen als auch den psychologischen und geistigen Aspekt der Gesundheit mit ein. Wenn wir auf die Weisheit der lateinischen Sprache hören, erfahren wir, daß die Worte „Alma“ (Seele) und „Alimentum“ (Lebensmittel) aus derselben etymologischen Wurzel kommen. Die Seele und der Körper, die materielle und die spirituelle Seite des Lebens sind unzertrennlich miteinander verbunden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Inspiration bei der Lektüre und der Umsetzung der Empfehlungen. Schon Konfuzius wußte:

„Auch der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.“

Pierluigi Parisi, Rom im September 2015

A. „AM ANFANG WAR DIE ANANAS ☺“

Ich werde immer mal wieder gefragt: „Brauchen wir denn exotische Früchte? Tut's der heimische Apfel nicht auch?“

Nun, genetisch sind wir auf exotische Früchte einfach länger programmiert als auf unser heimisches Obst. Lange bevor wir Menschen die nördliche Halbkugel bevölkerten, lebten wir in südlichen Gefilden, in denen exotische Früchte wuchsen.

Barbara Simonsohn berichtet von einem Experiment, das jeder gerne ausprobieren kann: Wenn wir einem Neugeborenen eine Mango oder eine ähnliche exotische Frucht unter die Nase halten, wird es sofort mit Saugbewegungen reagieren. Halten wir ihm dagegen einen heimischen Apfel hin, passiert... nichts! Probier's einfach aus.

Die **Ananas** ist ein fantastisches Lebensmittel:

- sie enthält alle Vitamine, besonders viel Vitamin C, 16 verschiedene Mineralien wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Phosphor, Zink und Jod, Kupfer und Mangan, außerdem β -Carotin und Provitamin A und viele Ballaststoffe
- sie ist ausgesprochen figurfreundlich: 100 g der leckeren Frucht enthalten mal gerade 55 Kcal
- durch ihre leicht basische Wirkung entsäuert sie unseren Körper
- der Saft der Ananas hilft Schwangeren bei morgendlicher Übelkeit und Menschen, die unter Reisekrankheit leiden.
- auch eine stimmungsaufhellende Wirkung wird der Ananas nachgesagt

Den Eingeborenen Zentral- und Südamerikas waren die heilsamen Wirkungen der Ananas schon lange bekannt. Die Indianer nannten den Strunk das „Ananasherz“.

Wir werfen ihn meistens weg☹, dabei ist hauptsächlich im Mittelstrunk das eiweißspaltende Verdauungs-Enzym Bromelain enthalten.

Bromelain

- stärkt das Immunsystem
- hält das Blut flüssig,
- wirkt verdauungsfördernd
- versorgt unser Gehirn mit Nährstoffen,
- wirkt entzündungshemmend
- verbessert die Wundheilung
- lindert Schmerzen
- hemmt das Wachstum von Krebszellen und findet daher Einsatz in der Krebstherapie (Prof. Maurer, FU Berlin, Dr. Taussig, Honolulu)

Die Enzymaktivität von Bromelain bleibt über einen weiten PH-Bereich stabil und ist im gesamten Magen-Darmtrakt aktiv. Da aber Enzyme hitzeempfindlich sind und bei etwas über 45° C zerstört werden, sollte Ananas nur roh verzehrt werden. Eine Dosen-Ananas hat keinen gesundheitlichen Nutzen mehr und sollte da bleiben wo sie ist – in der Dose.

Lassen sich die inneren Blätter einer rohen Ananas leicht herauslösen, so läßt das auf eine reife Frucht schließen. Ananas gibt es heute das ganze Jahr über zu kaufen und kann so leicht in unseren Speiseplan integriert werden.

Quellen: Traussig: „The Enzyme Complex of pineapple and its Clinical Application – an Update, Journal of Etnopharmacology, 1988“

Barbara Simonsohn: „Vitalstoff- und enzymreiche Lebensmittel zur Gesundheitsprophylaxe in Erfahrungsheilkunde, Band 48, 10/99