

# Die Pflaume – das blaue Wunder

Pflaumen fördern unsere Verdauung, „entschlacken“, lassen die Pfunde purzeln – wir werden gesünder und vitaler.

Was ist es, was die Pflaume für unser Wohlbefinden so wertvoll macht?

In umfangreichen, wissenschaftlichen Studien versuchte man, dieser Frage auf den Grund zu gehen, nicht zuletzt, weil man z.B. getrocknete Pflaumen als ideales Mittel (ohne Nebenwirkungen) gegen Verdauungsstörungen kennt. Die Ergebnisse dieser Forschung beweisen eindrücklich:

die vielen gesundheitsfördernden Einzelsubstanzen in Pflaumen ergänzen sich. Zahlreiche Versuche, die gesundheitsfördernden Stoffe zu isolieren, schlugen immer wieder fehl, weil die Wirksamkeit dadurch aufgehoben wurde.

## **Die Powerstoffe in Zwetschgen und Pflaumen**

Pflaumen enthalten Vitamine der B-Gruppe mit Ausnahme von Vitamin B12 und Biotin. Auf den ersten Blick erscheinen die Werte nicht sensationell, doch das Schöne an Pflaumen ist eben diese Kombination der Vitamine der B-Gruppe in Verbindung mit sekundären Pflanzenstoffen, allen voran Anthozyanen und Ballaststoffen. Zusammen mit Vitamin E und C sowie Eisen, Zink, Kupfer und einem harmonisierenden Natrium-Kalium-Verhältnis stärken Pflaumen:

- die Abwehrkräfte,
- schützen vor Infektionen und Entzündungen,
- bringen Wasser aus dem Körper und können, regelmäßig gegessen, z.B. auch in Form von getrockneten Pflaumen, die Verdauung fördern,
- Krebserkrankungen in ihrer Entstehungsphase verhindern.

## **Das Geheimnis der Pflaumen:**

durch die vielfältigen Inhaltsstoffe von Pflaumen werden die Energie- und Verarbeitungsabläufe im Körper auf unterschiedlichen Wegen gefordert und angeregt. Darin steckt das Geheimnis von Pflaumenkuren:

1. Ballaststoffe und Anthozyane regen die Verdauung an, „saugen sich voll“ mit unbrauchbaren Fetten und Bakterien, um den Körper von diesem „Müll“ über den Darm zu erleichtern. Anthozyanen haben sich in vielen wissenschaftlichen Versuchen als starke Schutzstoffe zur Abwehr von Infarkten durch gefässschützende Mechanismen erwiesen. Anthozyanen gehören zu der Gruppe der Flavonoide, die die Wirksamkeit von Vitamin C um ein Vielfaches erhöhen. 100 g Pflaumen enthalten um die 5,4 mg Vitamin C, dessen Wirksamkeit durch weitere Schutzstoffe wie die genannten Anthozyanen, Vitamin B6, Vitamin C und E und Zink um ein Vielfaches gesteigert wird.
2. Vitamine der B-Gruppe kurbeln nicht nur die Umwandlung von Nahrung in Energie an und lassen dabei die Pfunde purzeln, sie verhindern auch depressive Stimmung und nervöse Unruhe.
3. Vitamin E hält die Arterien von innen geschmeidig, glättet aber auch das durch starke Sonneneinstrahlung angegriffene Hautbild.
4. auch Zink, Kupfer und das günstige Natrium-Kalium-Verhältnis verschönern das Hautbild.
5. Kalium wirkt entwässernd und lässt unschöne Cellulite verschwinden.

## **Kleine Warenkunde:**

Was ist der Unterschied zwischen Zwetschge und Pflaume? Weltweit gibt es etwa 2000 verschiedene Pflaumensorten. Dazu zählen auch Mirabellen, Reneclauden und die Zwetschge.

Hinweis:

Die Oberfläche der meisten Pflaumen- und Zwetschgensorten ist von einer natürlichen weißen Wachsschicht überzogen, die nichts mit Chemie zu tun hat.

## **Pflaumenkur:**

Essen Sie täglich drei bis vier Pflaumen zur Regulierung der Verdauung. Sie können sie z.B. zusammen mit ein paar getrockneten und wieder eingeweichten Pflaumen pürieren, mit etwas Ingwer und Muskat abschmecken und als Brotaufstrich verwenden. Pflaumen schmecken auch als Kompott, in Kuchen oder gar als Füllung in Rouladen.