

Bärlauch



nach Hildegard von Bingen



Bärlauch

Bärlauch wird am besten bei Vollmond gepflückt, weil dann alle Säfte hoch in die Blätter hinaufgestiegen sind.

Er kann roh oder gekocht gegessen werden. Die gekochte Bärlauchsuppe entschlackt den Magen - Darmtrakt auf sanfte Art und Weise. Er produziert im Darmtrakt Heliumgas, ein Heilgas, das schädliche Gase zu neutralisieren vermag.

Der Bärlauch ist sozusagen das erste frische heilkräftige Grün, das Mutter Natur im Frühjahr wachsen lässt. Grün ist die Farbe der Heilkraft und der Energie.

Leidet man nach dem Winter also an der unangenehmen Frühjahrsmüdigkeit und fühlt sich kraftlos, hilft eine Bärlauchkur, die den Körperzellen eine Verjüngungskur verpasst. Dabei isst man über den Tag verteilt etwa drei mit rohem Bärlauch bestreute Scheiben Dinkelbrot, auf Wunsch mit Schafkäse bestrichen und mit Mutterkümmel (der das aggressive Eiweiß neutralisiert) bestreut. Auch auf ein einfaches Butterbrot gestreut schmeckt der Bärlauch vorzüglich.

© Heidemarie Wolf - Therapeutin für Naturheilmedizin und spirituelles Heilen

Am Wassersprung 44/4
A - 2361 Laxenburg

Treustraße 92/6/4/10
A - 1200 Wien

Tel.: +43 664 4089485
Email: hw@heidemarie-wolf.at
Internet: www.heidemarie-wolf.at