



X undei

TIPP März

DER PRAKTISCHE
X undei's
TIPP! März 2015



Die Papaya: Der beste Service für den Magen



Man nennt sie die Energiebombe aus dem Dschungel: die Papaya - eine Frucht, die vorwiegend in Mexiko, Kenia, Thailand und auf den Philippinen auf Bäumen und Sträuchern wächst.

Das sind die wertvollen Inhaltsstoffe der Papaya:

- Vitamin C für die Immunkraft und gegen Stress
- Vitamin B5 – auch Pantothensäure genannt – für kräftiges Haar und für unsere Zellenergie
- Betacarotin für die Sehkraft, Kalium für Herz, Muskeln und Nerven
- Kalzium für die Knochen

Die entscheidenden Hauptwirkstoffe in der Papaya aber sind die Enzyme Papain, Chymo-Papain und Papaya-Lysozym. Diese Enzyme wirken antibakteriell und können Krankheitserreger ausschalten. Sie aktivieren die Hormonproduktion im menschlichen Organismus, kräftigen Herz und Kreislauf, stärken die natürlichen Abwehrkräfte, aktivieren die Muskelbildung und machen Haut und Haare attraktiver.

- Bei Schnittverletzungen oder Insektenstichen einfach die betroffenen Stellen mit einem Stück Papayafruchtfleisch einreiben - das fördert die Heilung.
- Ein Superrezept gegen Mundschleimhautentzündung: 2 Papayas täglich!
- Frauen, die an ihren monatlichen Tagen starke Schmerzen haben, sollten anstelle von Tabletten täglich 3 Papayas verzehren.
- Wer immer müde und lustlos ist, sollte eine Woche lang täglich 2 Papayas essen. Schon am dritten Tag ist man vitaler und besser gelaunt.
- Die Papaya ist auch ein Schönheitsmittel: Bei rauer Haut oder Hornhaut reibt man die betroffenen Stellen mit der Innenseite einer Papayaschale ein. Bei Altersflecken massiert man die Haut zweimal die Woche mit einem Stück Papayafruchtfleisch.

Im Reformhaus sowie in der Drogerie ist Papayakraut erhältlich. Zum Entsäuern und Entgiften des Körpers sowie gegen Rheuma sollte man täglich 1 Esslöffel davon kauen und tagsüber 2 Liter Wasser trinken. Wer frische Papayas genießen möchte, muss reife Früchte kaufen. Man darf sie zu Hause nur kurz im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahren. Eine Papaya, die aufgeschnitten wurde, muss sofort gegessen werden. Am besten genießt man sie zum Frühstück, da holt man Kraft für den ganzen Tag.

Die klassische Art, eine Papaya zu genießen: schälen, der Länge nach halbieren, mit einem Löffel die Kerne ausschaben, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit etwas Zitronensaft und Grapefruitsaft beträufeln.

Ein schmackhaftes Dessert: Verrühren Sie $\frac{1}{4}$ Liter Biojoghurt, 1 Esslöffel Zitronensaft und 2 Esslöffel Honig und gießen Sie die Masse über die Papayascheiben.

Als Vorspeise serviert man die Fruchtscheiben mit Hüttenkäse.

