

Umeboshi

Umeboshi (wörtl. »getrocknete Pflaume«) ist eine asiatische Aprikosenart, die getrocknet und danach in Fässern mit Meersalz und purpurnen Büffelgrasblättern (diese sind für die rote Farbe der Umeboshi verantwortlich) eingelegt und unter Druck gepökelt wird. Sie wurde als Nahrungs- und Heilmittel in China, Korea und Japan verwendet. Roh ist sie nicht genießbar.

Ume enthalten Proteine, Mineralien und Fette in doppelt so hoher Menge wie andere Früchte. Besonders reich ist die Frucht an Kalzium, Eisen und Phosphor.

Allgemeine physiologische Wirkung der Umeboshi

- Vorbeugung gegen Müdigkeit
(Umeboshi enthalten Substanzen, die einen schnellen Abbau von überschüssigen Säuren im Körper bewirken)
- Vorbeugung vor Alterserscheinungen
(Umeboshi wie auch Tamari-Sojasoße haben eine oxidationsverhütende Wirkung auf das Blut)
- Anregung der Entgiftung
(durch die Unterstützung des Stoffwechsels können die Organe ihre entgiftenden Funktionen besser ausführen).

Umeboshi als Heilmittel:

Umeboshi können pur oder in heißem Wasser eingeweicht und dann gegessen werden, oder als Stückchen in Reisbälle eingelegt werden.

Verwenden Sie Umeboshi in dieser Art bei Fällen von:

- Übersäuerung des Magens
- Darmproblemen
- Müdigkeit
- nach Verzehr eines schädlichen Nahrungsmittels (z.B. Zucker)

Gute Erfolge wünscht
Karen Binder-Neschi

