

UMEBOSHI

Bei der Ume handelt es sich um eine Marillenart, die in Salz und rote Shiso-Blätter eingelegt wird. Erstaunlicherweise wird sie nie schlecht, man kann sogar solche noch essen, die vor über 100 Jahren eingelegt wurden.

hilft bei. Die Frucht wirkt allgemein stärkend auf den ganzen Organismus und beeinflusst die Darmflora positiv. Umeboshi hilft bei Verstopfung, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Kopfschmerzen, besonders während der Schwangerschaft. In Asien wird sie bei der Krebsdiät empfohlen.

vorbeugung von müdigkeit. Müdigkeit ist gewöhnlich durch eine Säureansammlung bedingt, welche nicht schnell genug vom Körperstoffwechsel abgebaut wird. Unser Blut wird sauer durch z.B. Zucker, raffiniertes Mehl, Alkohol ..., wie auch durch eine mangelnde Sauerstoffaufnahme (oft bedingt durch Bewegungsmangel). Übersäuerung des Blutes macht uns anfälliger für infektiöse Krankheiten. Umeboshi liefert uns die Substanz, welche einen schnellen Abbau überschüssiger Säuren im Körper sicherstellt.

Umeboshi dienen der Verjüngung des Körpers und der Steigerung der Lebenskraft.

einnahme. Ganz einfach so essen oder die Umeboshi in heißem Wasser oder Banchatee einweichen.

mitkochen. Umeboshi kann auch in Reis, anderem Getreide oder Gemüse mitgekocht werden.

tipp. Sie eignet sich hervorragend als Katerfrühstück, wenn man sich einmal an ihren für uns ungewöhnlichen Geschmack gewöhnt hat.