Übersicht mit KI

Unter dem Begriff "Meerrettich Valet" (oder oft im Kontext "Günter Valet" / "Armora1g") wird ein von Dr. Günter Valet entwickeltes Konzept verstanden, das darauf abzielt, die Schärfe von Meerrettich zu mildern ("entschärfen"), um ihn in höheren Dosen gesundheitlich nutzen zu können.

Hier sind die Kernaspekte dieses Ansatzes:

- **Entschärfung:** Durch spezielle Verarbeitung wird der scharfe Meerrettich milder gemacht, was den Verzehr größerer Mengen (z.B. zwei Teelöffel täglich) erleichtert.
- **Gesundheitlicher Fokus:** Die Anwendung dient der Förderung des Immunsystems, dem Infektionsschutz und der Unterstützung der Haut- und Zahnfleischgesundheit im höheren Alter.
- **Wirkweise:** Der Meerrettich enthält Senföle (Sinigrine), die antibakteriell wirken, bei Erkältungen helfen und die Blase reinigen können.
- **Hintergrund:** Dr. Günter Valet ist bekannt für Forschungen, die Hausmittel mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verbinden. NDR.de +3

Allgemeine Tipps zur Verarbeitung von Meerrettich (Kren):

- **Schutz:** Zum Schutz vor den tränentreibenden Senfölen beim Reiben Handschuhe tragen und am offenen Fenster arbeiten.
- **Lagerung:** Ungeschält hält sich die Wurzel bis zu sechs Wochen, gerieben im Schraubglas etwa drei Wochen.
- **Verwendung:** In der Küche wird Meerrettich idealerweise erst ganz am Schluss an Gerichte gegeben, um das Aroma zu erhalten. EDEKA +1

In der Literatur wird Meerrettich als natürliches Antibiotikum und Heilpflanze (Heilpflanze des Jahres 2021) geschätzt. ARD Mediathek

Entschärfter Meerrettich im höheren Alter:Infektionsschutz ...

Entschärfter Meerrettich im höheren Alter: Infektionsschutz, Haarwuchs, Zahnfleischregeneration, Vermeidung essentieller Fettsäure...

www.classimed.de

Landesschau Rheinland-Pfalz: Das kann Meerrettich - hier ...

19.11.2021 — jetzt gibt es ihn in kleinen mengen aus deutschem anba…

ARD Mediathek ·

