

Syyskuun terveystvinkki: Hildegardin sydänviini



Tarvitset:

1 l hyvää punaviiniä
ruukullinen tai 10 vankkaa vartta tuoretta persiljaa
1-2 rkl valkoviinietikkaa
80–150 g hunajaa

Keitä persiljaa, viiniä ja valkoviinietikkaa 5 minuuttia, lisää hunajaa ja keitä vielä 5 minuuttia. Siivilöi sydänviini ja pullota kuumana puhtaisiin pulloihin. Nauti sydänviiniä 1-3 kertaa päivässä noin 20 ml aterian jälkeen.

Huom! Alkoholi haihtuu viinistä keitetäessä.

Sydänviinin terveystvaikutuksia:

- Punaviini sisältää runsaasti polyfenoleja (punaviinissä tunnetuin resveratrol), jotka ovat voimakkaita antioksidantteja – ne suojaavat soluja vapaiden radikaalien hyökkäyksiltä.
- Eläinkokeissa punaviinin on todettu suojaavan hiiriä painonnousulta. Se paransi hiirien insuliinitoleranssia. Punaviiniä saaneet hiiret olivat myös parempikuntoisia kuin verrokkit.
- Punaviinillä on lievästi verisuonia laajentava sekä kolesterolia alentava vaikutus – suotuista vaikutuksia sydämen verenkiertoon.
- Persilja sisältää runsaasti kaliumia – kaliumrikas ruoka on sydänpotilaalle suositeltavaa, koska se poistaa kehosta nestettä.
- Viinietikassa keittäminen irrottaa persiljasta kaliumia ja hunajasta sydämelle hyödyllisiä sokeryhdisteitä viiniin.

Saksalaisessa Hildegard–kirjallisuudessa pidetään mahdollisena, että sydänviinillä voi välttää varsinaisiin sydänlääkkeisiin siirtymisen ja sitä kannattaisi aina kokeilla. **MUISTA: Jos sinulla on lääkärin määräämä sydänlääkitys, älä mene sitä omin päin muuttamaan, vaikka nautit sydänviiniä. Seuraa tuntemuksiasi ja neuvottele hoitavan lääkärin kanssa lääkityksestä!**

Eheän olon toivotuksin Ulla Jorma, colonicterapeutti

Lähde: Hildegard–uutiset toukokuu 2010 ja Satu Mustaoja (suom.). Hildegardin luontaisterveyttä – ohjeita ja vinkkejä. Julkaisija Pyhän Hildegardin seura, Oulu