



Goji-Beeren - Superfood und Wunderfrüchte für alle

Veröffentlicht von: Alpenschau am: 19. Oktober 2015 in: Bewusster leben, Gesunde Ernährung, Gesundheit, Natürlich gesund, Vegeta



Goji-Beeren sind kleine rote Wunderfrüchte. Sie vereinen in sich nahezu alle lebenswichtigen Nähr- und Vital hinaus eine Vielzahl jener sekundären Pflanzenstoffe, die in unserer alltäglichen Nahrung nur noch unzureichend vor Lebensmittel - ein Superfood, das jede Ernährung bereichern und unsere Gesundheit optimieren kann.



Die kleinen olivenförmigen roten Früchte gelten als echtes Superfood. In ihrer Heimat, China und der Mongo Glücksbeere. Seit vielen Jahrtausenden gehört sie bei ganz unterschiedlichen Beschwerdebildern zum festen Bestar

Ihre einzigartige Ansammlung von Super-Nährstoffen macht die Goji-Beere zu einem der besten Lebensmitte langes gesundes Leben. Goji-Beeren gehören wie Kartoffeln, Tomaten und Paprika zur Familie der Nachtschattengew winterhart und kann daher auch in mitteleuropäischen Gefilden gepflanzt werden.

Goji-Beeren enthalten eine außerordentliche Menge an einzigartigen Nährstoffen und Antioxidantien und er

Goji-Beeren enthalten alle essentiellen Aminosäuren, **eine satte Dosis Vitamin A (Beta-Carotin), Vitamin C, Vitam Vitamin-B-Werte**. Goji-Beeren enthalten ausserdem mehr Eisen als Spinat, so daß bereits 50 Gramm getrocknete Go können.

Die kleinen Früchtchen liefern 21 wichtige Spurenelemente (darunter Germanium), die es aufgrund der oft aus Grundnahrungsmitteln heutzutage kaum noch gibt.

Goji-Beeren sind extrem reich an den einzigartigen Phytonährstoffen und Antioxidantien Lutein und Zeaxant Augen und eines gesunden Nervensystems. Sie werden sogar zur Vorbeugung der Makuladegeneration – einer w empfohlen, da sie besonders viel Lutein und Zeaxanthin enthalten.

Ihr enorm hoher Gehalt so genannter Polysaccharide (komplexe Kohlenhydrate) verbessert nachweislich die spezialisierten Abwehrzellen wirken als Feuerwehr im Kampf gegen Krebszellen und Viren.

Die Polysaccharide der Goji-Beere sind ähnlich strukturiert wie die immunstärkenden Stoffe von Echinacea, dem Son



Goji-Polysaccharide sind außerdem eine der bevorzugten Energiequellen für unsere nützlichen Darmbakteri genauso wie Infektionen mit Pilzen oder schädlichen Bakterien und infolgedessen letztendlich auch chronische Entzi Leistungsfähigkeit der Darmflora; sie sind also ein ideales Lebensmittel während und nach einer Darmsanierung.

Aufgrund ihrer anti-entzündlichen Wirkung gehören Goji-Beeren in Asien unbedingt zur Therapie bei chronisc Schmerzzuständen und sogar Krebs und Morbus Crohn.

Für eine richtige Kur eignet sich am besten Beeren aus der hoch gelegenen und sonnenreichen chinesischen biologischem Anbau. Der Saft ist frei von Zusätzen, wie Farb- und Aromastoffen, Zucker oder Konservierungsmitteln getrunken oder mit anderen Säften gemischt werden. 2 × 30 ml täglich.

Die Polysaccharide der Goji-Beeren unterstützen wirkungsvoll die Entgiftung des Körpers, denn sie beschleuni

Goji-Beeren sind ein idealer Snack für Sportler. Die Polysaccharide der Beeren erhöhen die Leistungsfähigkei Abtransport von Stoffwechsel-Abfällen wie zum Beispiel Milchsäure behilflich, die sich bei sportlicher Betätigung in d Andererseits fördern die Polysaccharide auch die Glykogen-Einlagerung in die Muskulatur und reduzieren den oxidat Leistung bringen kann. Auf diese Weise kann der regelmäßige Verzehr von Goji-Beeren zu höherer Fitneß, mehr Mus



Goji-Beeren sind auch eine reichhaltige Quelle für bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die sog. Sesquiterpe Wachstumshormone in der Hypophyse fördern. Außerdem enthalten Goji-Beeren die Aminosäuren L-Arginin und

Nähr- bzw. Mikro-nährstoffe unterstützen ebenfalls eine gesunde Produktion der Wachstumshormone, die übrigens auch für die Erhaltung der Muskulatur wichtig sind. Einerseits unterstützen sie die Erhöhung der Muskelmasse (wichtig für Sportler). Andererseits aber führen sie auch ein Adaptogen – ein Stoff, der die Fähigkeit erhöht, sich erfolgreich an Stress anzupassen.



Wer diese wundervollen Beeren in seinen täglichen Speiseplan integrieren möchte, hat dazu verschiedene Möglichkeiten: Sie können verteilt knabbern, sie in praktischer Pulverform in Getränke mischen oder aber als gepreßten Saft genießen.

Wechselwirkungen mit Blutverdünnern?

Manche Veröffentlichungen warnen Marcumar-Patienten vor dem Verzehr von Goji-Beeren. Die Früchte sollen die Wirkung von Marcumar verstärken und deren Wirkung verstärken – so sehr, dass die Wirkung dieser Medikamente beträchtlich verstärkt werden könnten.

Goji-Beeren sind ein natürliches Lebensmittel. Wenn Menschen sich jedoch auf Medikamente verlassen und sich gleichzeitig Nahrungsergänzungsmitteln vertragen, dann kann das Problem nicht beim Lebensmittel liegen, sondern an der tragischen Kombination. Man sollte sich ein Arzt, der die Dosierung des Blutverdünners in Einklang mit einer Goji-Beeren-Kur bringt. Dann müßten auch auf die Nebenwirkungen verzichtet werden.

Statt also ein so hervorragendes Superfood als Gefahr darzustellen, sollte man sich – auf Forschungsebene – eher für die positiven Eigenschaften einsetzen könnten. Ein ganzheitlicher Arzt kennt vielleicht die Antwort darauf!

Quelle: Pfiffimed

Linkverweise:

Goji-Bio-Direktsaft – Diese Goji-Beeren wachsen in der hoch gelegenen und sonnenreichen chinesischen Provinz Ningxia kontrolliert biologischem Anbau. Der Saft ist frei von Zusätzen, wie Farb- und Aromastoffe, Zucker oder Konservierungsstoffe.

Bio-Goji Beeren – Die kleinen olivenförmigen roten Früchte gelten als echtes Superfood. Die Tibeter nehmen die Goji-Beeren als wirkungsvoll die Entgiftung des Körpers. **hier erhältlich**

Vitamin-D-Test – Vitamin D gilt allgemein als Wohlfühlvitamin und unterstützt mehr als 30 wichtige Körperfunktionen. Gerade im Winter ist dies bei vielen Menschen in Mittel- und Nordeuropa der Fall. **hier erhältlich**



Wie Kokosöl die Gesundheit fördert und Sie schöner macht – Mit natürlichem Kokosöl schenkt uns die Natur das wir in industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten finden, wirkt das naturbelassene Öl wahre Wunder

Nie mehr müde – Schluss mit dauernder Müdigkeit! Für viele Menschen ist dauernde Müdigkeit eine ständige Bel Ursache dafür: Müdigkeit ist eine Folge mangelnder Durchblutung und nicht... hier weiter

Sole Zahncreme ohne Fluorid – Medizinischer Schutz vor Karies und Zahnstein. Die Weleda Sole-Zahncreme mit ein durch die Neutralisation schädlicher Säuren vor und hemmt somit auch die Neubildung von Zahnstein. Der einzigart

Noni-Saft in Bio-Qualität – In den vergangenen Jahren hat auch die moderne Wissenschaft des Westens die Noni-Fr für diesen Saft wachsen auf den sonnenverwöhnten Polynesischen Inseln der Südsee... hier weiter

Kokoswasser – Die natürliche Quelle ganzheitlichen Genusses und Wohlbefindens. Hatten Sie schon einmal die Gele Kokosnuss zu trinken? Sie werden den Geschmack nicht vergessen, er ist einzigartig... hier weiter

Q10 – Spray – Q10 ist den meisten Menschen als das beste Anti-Aging Mittel bekannt. In Q10 steckt aber offenbar nc Immunsystem, stärkt das Herz und die Nerven und steigert sogar die Fettverbrennung. Wussten Sie das? ... hier weit

Entgiftung – Zellverjüngung und Steigerung der Lebenskraft. Wenn wir nicht heute beginnen uns um unseren Körpe

Mühelose Heilung – Lassen Sie Ihren Körper die Arbeit übernehmen. Von Geburt an haben Sie Anspruch auf eine bl nur nicht selbst im Weg stehen. Der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben liegt in unserer DNA. Wir müssen d

Sie sind nicht krank, Sie sind vergiftet! Eine Aussage, die vermutlich bei mehr als 80 Prozent aller Patienten zutrifft zunehmende Vergiftung durch Umwelt, Industrie und denaturierte Nahrung ist kein klassisches, kein akzeptiertes Kr ignoriert. hier weiter

Zahnschmerzen natürlich loswerden – Wie Sie starke Zahnschmerzen lindern, mit geheimen Hausmittel gegen Zal und für immer loswerden können... hier weiter

Nackenschmerzen – Wie Sie Nackenschmerzen lindern, Verspannungen lösen und die Körperhaltung verbessern kö

Warzen loswerden, die schnelle Lösung! *Die Zeit des Schämens und der Schmerzen ist vorbei....* Es gibt keinen Grun steht hier...

Rheumatoide Arthritis steuern – Wenn Sie an rheumatoider Arthritis leiden, wenn Sie es leid sind, Medikamente zu

Magnesiumöl – Magnesium kann Ihr Leben verändern! Denn das Schlüsselmineral ist an fast allen Vorgängen im Kö haben wollen, ob Sie an bestimmten Symptomen oder Erkrankungen leiden oder sich verjüngen und pflegen möchte

Vital Magnesium-Öl 1000 ml – Dieses Magnesium-Öl stammt aus den Magnesiumchlorid-Ablagerungen des ehema Nordengland über Deutschland bis nach Russland. Es ist vor etwa 250 Millionen Jahren ausgetrocknet und die darin Schichten – abgelagert. hier weiter

Mühelose Heilung – Lassen Sie Ihren Körper die Arbeit übernehmen. Von Geburt an haben Sie Anspruch auf eine bl nur nicht selbst im Weg stehen. Der Schlüssel für ein langes und gesundes Leben liegt in unserer DNA. Wir müssen d

