Açaí-Beeren wachen in den Tropen, vorwiegend im Amazonasgebiet. Die Beeren erinnern ihrer Form ein wenig an dunkle Weintrauben und wachsen an der bis zu 25 Meter hohen Kohlpalme.
Vor Ort wird die Açaí-Beere als gesundes Nahrungsmittel verwendet, die Ureinwohner schätzen und nutzen ihre gesundheitsfördernden Wirkungen. Und davon gibt es jede Menge.

Deshalb bezeichnet man die Beere nicht umsonst als Superfood. Sie entpuppt sich somit auch zum idealen Mittel, die Hashimoto-Erkrankung positiv zu beeinflussen.

Açaí-Beeren stecken voll gesunder Vitalstoffe, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Zugleich weisen sie nur einen sehr niedrigen Glykämischen Index auf, was die Bauchspeicheldrüse entlastet. Und wie du in meinem eBook bereits erfahren hast, ist es oftmals auch eine überforderte Bauchspeicheldrüse, in Verbindung mit zu hohen oder niedrigen Blutzuckerwerten, die der Schilddrüse über Umwege schwer zusetzen kann.

Nicht umsonst nutzen die Ureinwohner der Tropen diese Beeren traditionell zur Bekämpfung von Krankheiten und auch zur Gesunderhaltung.

Es lohnt sich daher, dass wir uns die Beeren einmal genauer betrachten und sie zur Therapie von Hashimoto gezielt einsetzen.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis



- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:

- Gut für die Verdauung
- Entzündungshemmend
- Häufig gestellte Fragen zur Açaí-Beere bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,

- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Gut für die Verdauung

Dass eine gesunde Darmflora für das Immunsystem und somit für die Behandlung einer Autoimmunerkrankung wichtig ist, hast du bereits in meinem eBook erfahren.

Die Açaí-Beere besteht zu 40 % aus Ballaststoffen. Unsere westliche, ballaststoffarme Ernährung stellt ein zunehmendes Problem für unsere Verdauung dar.

Ballaststoffe sorgen für eine schnelle Passage der Nahrung durch den Darm, sie

unterstützen ein gutes Darmmilieu und somit auch eine gesunde Schleimhaut.

Fehlende Ballaststoffe schädigen auf Dauer das Verdauungssystem. Und ein kranker Darm bedeutet letztlich auch ein krankes Immunsystem.

Von da an ist es nicht mehr weit bis zu einer Autoimmunerkrankung, wie Hashimoto.

Durch den Verzehr von ballaststoffreichen Superfoods wie der Açaí-Beere sorgen wir also für eine gesunde Verdauung, ein gutes Darmmilieu und somit auch für eine starke Immunabwehr.

Entzündungshemmend

Vor allem stecken in der Açaí-Beere auch Antioxidantien, wie Polyphenole. Diese entfalten, neben ihrer krebshemmenden Wirkung, vor allem entzündungshemmende Eigenschaften.

Da es bei Hashimoto zu einer chronischen Entzündung der Schilddrüse kommt, ist der Konsum von Lebensmitteln, die entzündungshemmende Antioxidantien enthalten, angeraten.

Häufig gestellte Fragen zur Açaí-Beere bei Hashimoto

Was macht die Açaí-Beere bei Hashimoto interessant?

Der Açaí-Beere werden eine positive Wirkung auf die Verdauung und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben – beides Themen, die im Zusammenhang mit Hashimoto häufig eine Rolle spielen.

Wie wirkt sich die Açaí-Beere auf die Verdauung aus?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Gut für die Verdauung“ oben im Artikel – die enthaltenen Ballaststoffe werden mit einer unterstützenden Wirkung auf die Verdauung in Verbindung gebracht.

Welche entzündungshemmenden Eigenschaften hat die Açaí-Beere?

Die Açaí-Beere enthält Antioxidantien, denen eine entzündungshemmende Wirkung zugeschrieben wird – relevant, da chronische Entzündungen im Zusammenhang mit Hashimoto diskutiert werden.

In welcher Form bekommt man Açaí-Beeren in Deutschland meist?

Da die Beeren schnell verderblich sind, sind sie hierzulande meist als Tiefkühlpüree, Pulver oder in Smoothie-Bowls erhältlich statt frisch.

Wie kann ich Açaí in meinen Alltag einbauen?

Açaí eignet sich zum Beispiel für eine Smoothie-Bowl, gemischt in einen Smoothie oder als Topping mit Früchten und Nüssen.

Das könnte dich auch interessieren

Goji-Beere bei Hashimoto →
Roher Kakao bei Hashimoto →
Kokosöl bei Hashimoto →