

Açaí-Beeren wachsen 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.

## **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.