Goji-Beeren stammt aus Asien, aber es kann durchaus sein, dass du sie bereits in Nachbars Garten gesehen hast. Denn der Gemeine Bocksdorn, wie die Pflanze auch genannt wird, wächst ebenso in mitteleuropäischen Breiten. In Tibet und generell in der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) wird die Goji-Beere seit Jahrhunderten traditionell genutzt. Sie ist für ihre Heilkräfte, also ihre gesundheitsfördernde Wirkung bekannt. Und dies nicht ohne Grund: Die Goji-Beere ist prall gefüllt mit gesunden Inhaltsstoffen. Und sie scheint mit ihrer breiten positiven Wirkung auf den Organismus ein ideales Mittel zur Behandlung von Hashimoto.

Goji-Beeren schmecken lecker süßsäuerlich und sollten daher in keinem Müsli fehlen. Neben dem Geschmack sind es jedoch vor allem ihre Inhaltsstoffe, die sie als Superfood interessant machen. Sekundäre Pflanzenstoffe, die Vitamine A, C und E sowie eine große Menge an B-Vitaminen und Eisen sind einige dieser gesunden Bestandteile.

Eine ebensolche Bandbreite wie bei den Inhaltsstoffen, zeichnet sich bei den positiven Auswirkungen auf den Organismus ab.

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:
- Entzündung hemmen, Immunabwehr stärken
- Darmflora regenerieren, Körper entgiften
- Häufig gestellte Fragen zu Goji-Beeren 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

Entzündung hemmen, Immunabwehr stärken

Gerade aufgrund der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken, ist die Goji-Beere das perfekte Superfood, wenn es um die Behandlung einer chronischen Entzündung geht: Die Entzündung der Schilddrüse kann abklingen, die potenzielle Entzündung im Darm – die oftmals in Verbindung mit Hashimoto besteht – wird ebenso positiv beeinflusst.

Gleichzeitig wirken bestimmte Kohlenhydrate in den Beeren stärkend auf das Immunsystem. Dies ist gerade dann wichtig, wenn die körpereigene Abwehr ohnehin mit dem Dauerkonflikt einer Autoimmunerkrankung zu kämpfen hat. In einer solchen Situation kann das Immunsystem jegliche Unterstützung gebrauchen.

Darmflora regenerieren, Körper entgiften

Im Zusammenhang mit Hashimoto und anderen Autoimmunerkrankungen steht, wie du in meinem eBook bereits erfahren hast, oftmals eine bakterielle Fehlbesiedlung des Darms. Nur wenn die Darmflora gesund ist, wenn Bifido- und Milchsäurebakterien die schlechten Keime deutlich überwiegen, kann auch das Immunsystem gesund sein. Es ist daher enorm wichtig, im Zusammenhang mit Hashimoto eine gesunde Darmflora zu fördern.

Und durch den Verzehr von Goji-Beeren tun wir genau dies.

Häufig gestellte Fragen zu Goji-Beeren bei Hashimoto

Welche Wirkung wird Goji-Beeren bei Hashimoto zugeschrieben?

Goji-Beeren wird unter anderem eine entzündungshemmende Wirkung und eine Stärkung der Immunabwehr zugeschrieben – beides Themen, die bei Hashimoto häufig im Fokus stehen.

Wie wirken sich Goji-Beeren auf das Immunsystem aus?

Goji-Beeren enthalten verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem unterstützen können. Details dazu findest du im Abschnitt „Entzündung hemmen, Immunabwehr stärken“ oben.

Welche Rolle spielen Goji-Beeren für die Darmflora?

Goji-Beeren können laut Artikel zur Regeneration der Darmflora und zur Entgiftung des Körpers beitragen – eine gesunde Darmflora wird im Zusammenhang mit Hashimoto oft als wichtig betrachtet.

Wie kann ich Goji-Beeren in meinen Alltag einbauen?

Goji-Beeren lassen sich zum Beispiel pur als Snack, im Müsli, im Smoothie oder als Topping auf Joghurt und Porridge genießen.

Gibt es etwas zu beachten beim Verzehr von Goji-Beeren?

Wie bei jedem neuen Lebensmittel gilt: am besten langsam einführen und beobachten, wie der eigene Körper darauf reagiert.

Das könnte dich auch interessieren

Chia-Samen bei Hashimoto →
Roher Kakao bei Hashimoto →
Açaí-Beere bei Hashimoto →