

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 süßsauerlich 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.

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.