Olivenöl wird hauptsächlich im Mittelmeerraum verwendet. Es ist vor allem für seine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System bekannt. Gleichzeitig kennt man es auch zur Krebsvorsorge. Überwiegend in der Mediterranen Küche findet es Verwendung. Und das ist auch gut so! Denn Olivenöl entfaltet neben den bekannten Wirkungen eine ganze Reihe weiterer, vorteilhafter Eigenschaften. Dies macht es auch für die Ernährung bei Hashimoto interessant.

Olivenöl kann zunächst einmal wie Ghee teilweise als Ersatz für Butter und andere tierische Fette dienen, die oftmals gesundheitsschädliche und entzündungsfördernde Stoffe enthalten. Allerdings sollte man bei nativem Olivenöl unbedingt beachten, dass man es nicht stark erhitzen darf. Tut man es dennoch, entstehen freie Radikale, die wiederum im menschlichen Körper einigen Schaden anrichten können – bis hin zu einer Krebserkrankung.

Beachtet man jedoch diese Besonderheit, wählt hochwertiges, kaltgepresstes, natives Olivenöl am besten in Bioqualität, hat man ein sehr gesundes Lebensmittel parat.

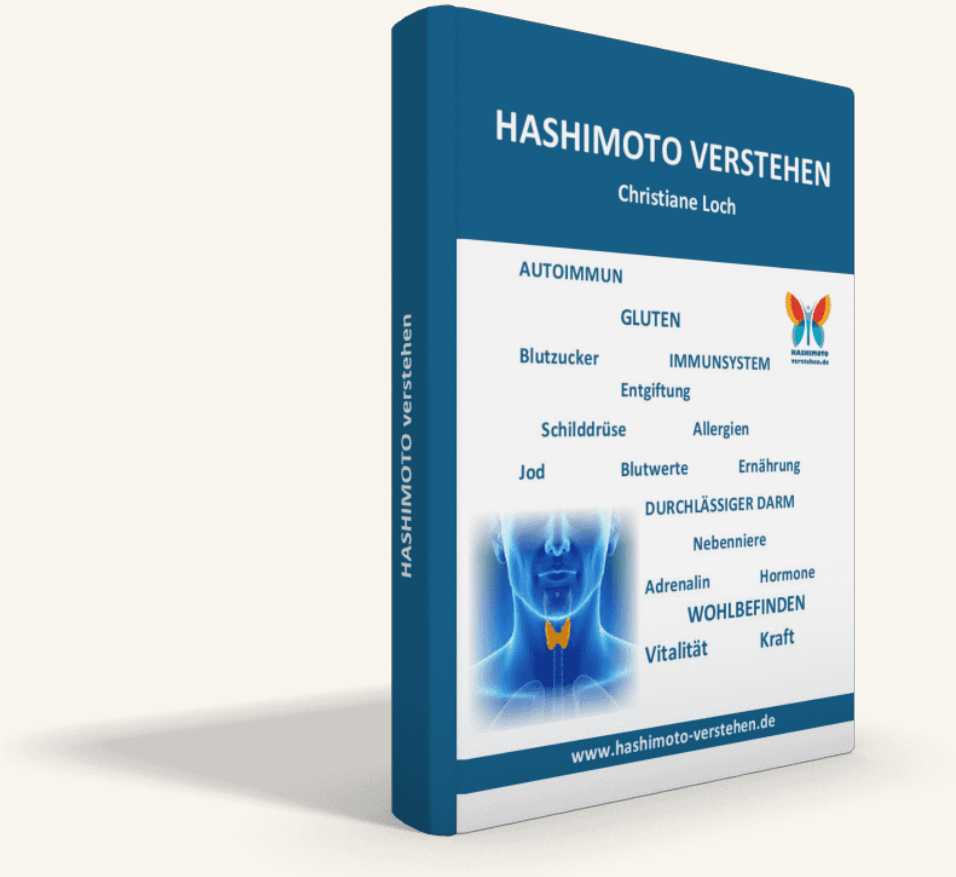
PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

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:
- Entzündungshemmend und abwehrstärkend
- Leberstärkend
- Gegen das Metabolische Syndrom
- Häufig gestellte Fragen zu Olivenöl 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

Entzündungshemmend und abwehrstärkend

Olivenöl enthält jede Menge sekundärer Pflanzenstoffe. Hierzu zählen auch die Polyphenole, die sich positiv auf Entzündungsprozesse im Körper auswirken. Chronische Entzündungen werden gemildert und gestoppt. Eine tolle Eigenschaft, die Menschen mit Hashimoto natürlich zugutekommt.

Zugleich stärkt Olivenöl auch das Immunsystem und wie wir wissen, können gerade Menschen, die an einer Autoimmun-Erkrankung wie Hashimoto leiden, jede Unterstützung für die dauerhaft überlastete körpereigene Abwehr gebrauchen.

Wir sind daher allein von diesem Gesichtspunkt aus gesehen gut beraten, vermehrt Olivenöl in unseren Speiseplan einzubauen. Doch damit nicht genug! Es hat noch

sehr viel mehr zu bieten.

Leberstärkend

Wie wir wissen, ist die Leber als Entgiftungsorgan eine wichtige Komponente, wenn es darum geht, die Schilddrüse zu entlasten und Hashimoto nachhaltig zu behandeln. Zugleich steht die Leber ja auch mit der Schilddrüse in direktem Zusammenhang.

Daher ist es wichtig, dieses Organ zu stärken und vor allem auch vor schädigenden Einflüssen zu schützen. Die Leber wird täglich sehr gefordert. Sie baut Stoffwechselgifte ab und ist auch maßgeblich am Stoffwechsel beteiligt. Zugleich landen viele Umweltgifte in ihr. Von diesen auf uns einwirkenden Toxinen gibt es immer mehr in unserer Umwelt.

Bestes Beispiel: Das viel diskutierte „Glyphosat“, das massenhaft auf unseren Tellern landet. Bei über 90 % aller Deutschen ist das Unkrautvernichtungsmittel im Urin zu finden. Es gelangt über die Nahrung, das Trinkwasser und die Luft in den Organismus und steht im Verdacht, Krebs auszulösen.

Dieses Gift also landet, mit vielen weiteren Toxinen, in der Leber, die schließlich diese Gifte (wenn möglich) ausleitet oder neutralisiert und somit den Körper schützt.

Aufgrund der vielen toxischen Belastungen und in Verbindung mit einer nicht leberfreundlichen Ernährungsweise wird das Entgiftungsorgan zunehmend überfordert. Die Entgiftung kann nicht mehr vollumfänglich stattfinden. Die Folgen sind auch für die Schilddrüse fatal. Denn diese reagiert sehr sensibel auf jegliche Gifte.

Zudem ist die Leber sehr wichtig für den Glukosestoffwechsel. Ein Überschuss an Glukose wird in Form von Glykogen in der Leber gespeichert, um bei Bedarf diese Energie abrufen zu können. Auf diesem Wege ist es dem Körper möglich, den Blutzuckerspiegel unabhängig von den Mahlzeiten konstant zu halten.

Ist die Leber jedoch überlastet, kann es auch hier zu Funktionsstörungen kommen.

Wie du in meinem eBook erfahren hast, wirken sich Schwankungen im Insulinspiegel wiederum auch negativ auf die Schilddrüse aus. Die Nebenniere

produziert daraufhin das Stresshormon Cortisol. Und dieses trägt zur Zerstörung der bereits durch Hashimoto vorgeschädigten Schilddrüse bei.

Gegen das Metabolische Syndrom

Außerdem wirkt sich Olivenöl sehr positiv und heilsam auf das Metabolische Syndrom aus.

Noch mehr Informationen zu diesem tollen Öl kannst du bei Hashimoto.Coach erhalten.

Häufig gestellte Fragen zu Olivenöl bei Hashimoto

Welche Wirkung wird Olivenöl bei Hashimoto zugeschrieben?

Olivenöl wird eine entzündungshemmende und abwehrstärkende Wirkung zugeschrieben – beides Themen, die im Zusammenhang mit Hashimoto häufig eine Rolle spielen.

Wie wirkt sich Olivenöl auf die Leber aus?

Im Abschnitt „Leberstärkend“ oben im Artikel erfährst du mehr über die leberstärkende Wirkung, die Olivenöl zugeschrieben wird.

Kann Olivenöl beim Metabolischen Syndrom helfen?

Laut Artikel wirkt sich Olivenöl positiv und heilsam auf das Metabolische Syndrom aus – mehr dazu im Abschnitt „Gegen das Metabolische Syndrom“.

Welches Olivenöl sollte ich bevorzugen?

Generell gilt: je naturbelassener und hochwertiger (z. B. kaltgepresstes, extra natives Olivenöl), desto mehr der ursprünglichen Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

Wie kann ich Olivenöl in meinen Alltag einbauen?

Olivenöl eignet sich zum Beispiel für Salate, zum Verfeinern von Gemüsegerichten oder – bei geringer Hitze – auch zum Braten.

Das könnte dich auch interessieren

Ghee bei Hashimoto →
Kokosöl bei Hashimoto →
Kurkuma bei Hashimoto →