

Kurkuma, eines der besten „Superfoods“ für Hashimoto – einer DER pflanzlichen Entzündungshemmer und Leberfreund

Dem Begriff „Superfood“ begegnet man immer öfter. Doch was hat es genau damit auf sich?
Die Ernährung in unserer Gesellschaft ist geprägt von Fastfood, Geschmacksverstärkern und Genuss(lebens)mitteln. Wir haben es geschafft, Hunger und Unterernährung in unseren Breiten weitgehend zu besiegen. Die Menschen sind wohl genährt, viele sogar übergewichtig. Und trotz dieser Überversorgung entsteht oftmals ein Nährstoffmangel.

Und das hat einen einfachen Grund: Die Körperfunktionen sind abhängig von einer ausgewogenen Ernährung und einer Reihe von Nähr- und Heilstoffen. Viele dieser Stoffe fehlen heute jedoch auf unseren Tellern. So sind wir zugleich überernährt und unterversorgt.

Dies hat schwerwiegende Konsequenzen: Zivilisationskrankheiten nehmen immer weiter zu.

Dazu zählen nicht nur die allseits bekannten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Die Ernährung wirkt sich auf den gesamten Organismus aus, Wechselwirkungen zwischen Organsystemen finden statt und der Körper wird krank. Allgemein gilt eine unausgewogene Ernährung auch als Grund für die Entstehung von Krebs.

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:
- Iss dich gesund
- Doch was genau ist ein Superfood ?
- Superfoods mit Tradition
- Häufig gestellte Fragen zu Superfoods 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

Iss dich gesund

Wenn Ernährung krank machen kann, kann sie meines Erachtens im Umkehrschluss auch heilen.

Mit „Superfoods“ ist es möglich, nicht nur das körperliche Wohlbefinden zu stärken. Durch eine nachhaltige Umstellung der Ernährung und die Integration von Superfoods in den Speiseplan, können Krankheiten aktiv bekämpft und vielleicht auch nachhaltig geheilt werden.

Doch was genau ist ein Superfood ?



Blaubeeren, reich an Antioxidantien
und sekundären Pflanzenstoffen

Der Begriff ist relativ neu, doch die Wirkung solcher Nahrungsmittel ist alt und bekannt.
Unsere Vorfahren wussten sehr genau, welche Nahrung auf ihrem Speiseplan nicht fehlen durfte und welche Wirkungen das jeweilige Superfood zeigt.

Superfoods mit Tradition

Bestes Beispiel ist in unseren Breiten die **Brennnessel**: Sie wirkt entgiftend, enthält wichtige Nährstoffe und ist zudem ein Vitaminlieferant. Nicht umsonst zählt sie daher zu den heimischen Superfoods. Sie gilt als Heilkraut, wird gegen entzündliche Erkrankungen im Blasen-Nieren-Bereich eingesetzt, ebenso gegen Blutarmut. Außerdem ist sie für ihre stoffwechselfördernde und harnsäureabführende und gewöhnlich entgiftende Wirkung bekannt. Und ganz nebenbei schmeckt sie auch noch hervorragend.



Moringa

Neben dieser einheimischen Pflanze finden sich Superfoods mit langer Tradition auch in der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) Dazu zählen der Ginseng oder auch die Goji-Beere. Aber auch roher Kakao, Moringa, Chia, die Açai-Beere oder Maca zählen zum Superfood. Mit ihnen lassen sich viele Krankheiten – über Autoimmunerkrankungen und Diabetes bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wenn nicht heilen, dann zumindest lindern.

Prinzipiell gilt ein Nahrungsmittel als Superfood, wenn es vollwertig ist und biologisch angebaut wurde. Es darf nicht über 42°C erhitzt worden sein, muss einfach zu verdauen und außergewöhnlich nahrhaft sein. Besonders viele Nährstoffe und heilende Eigenschaften muss es ebenso besitzen, wie eine gesunde Verdauung fördern und den Körper dabei unterstützen, Krankheiten und der vorzeitigen Zellalterung vorzubeugen. Superfoods sind reich an Vitaminen, Mineralien, Proteinen und Fettsäuren, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen. Diese dienen der Stärkung des Köpers und der körpereigenen Abwehr.

Besonders bei Krankheiten wie Hashimoto sind es Superfoods, die beste Eigenschaften mitbringen, unser Wohlbefinden langanhaltend zu verbessern. Deshalb habe ich in diesem Blog einen eigenen Bereich für die Superfoods eingerichtet, in dem ich euch diese einzeln ausführlicher vorstellen möchte.

Häufig gestellte Fragen zu Superfoods bei Hashimoto

Sind Superfoods nur ein Marketingtrick?

Teilweise ja – der Begriff „Superfood“ ist nicht geschützt und wird auch als Marketingbegriff genutzt. Das ändert aber nichts daran, dass viele als Superfood bezeichnete Lebensmittel tatsächlich wertvolle Nährstoffe liefern.

Was macht ein Lebensmittel zu einem 'Superfood'?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Doch was genau ist ein Superfood?“ oben im Artikel.

Gibt es auch 'Superfoods mit Tradition' aus der heimischen Küche?

Ja, im Abschnitt „Superfoods mit Tradition“ wird beschrieben, dass auch heimische Lebensmittel wertvolle Nährstoffe liefern können, nicht nur exotische Importe.

Muss ich exotische Superfoods kaufen, um gesund zu essen?

Nein, auch regionale, traditionelle Lebensmittel können wertvolle Nährstoffe liefern. Exotische Superfoods sind eine Ergänzung, keine Voraussetzung für eine gesunde Ernährung.

Wo finde ich mehr zu einzelnen Superfoods?

Auf diesem Blog gibt es einen eigenen Bereich mit ausführlicheren Artikeln zu einzelnen Superfoods wie Chia-Samen, Goji-Beeren oder Kurkuma – verlinkt unter anderem weiter unten in diesem Artikel.

Das könnte dich auch interessieren

Chia-Samen bei Hashimoto →
Kurkuma bei Hashimoto →
Goji-Beere bei Hashimoto →