



4 Gründe, warum Sie anfangen sollten, Guaven zu essen

Alle Früchte können die Gesundheit Ihres Körpers verbessern und Ihre Langlebigkeit verbessern. Es gibt jedoch bestimmte Früchte, die einfach besser sind als andere. Diese Früchte sind normalerweise exotischer Natur und enthalten alle Arten von Vitaminen und Mineralstoffen, die Sie in Ihrem täglichen Lebensmittelgeschäft nicht finden. Eine davon heißt Guave. Es sind Früchte wie diese, die Heilpraktiker ihren Patienten zum Verzehr empfehlen. Diese erstaunliche Frucht stammt aus der Familie Myrtle und ist sehr lecker. Sie werden feststellen, dass es in Süd- und Mittelamerika und sogar in Florida angebaut wird. Sie kommen in verschiedenen Farben, einschließlich Weiß, Rosa oder Hellgrün. Sie sind …



Alle Früchte können die Gesundheit Ihres Körpers verbessern und Ihre Langlebigkeit verbessern. Es gibt jedoch bestimmte Früchte, die einfach besser sind als andere. Diese Früchte sind normalerweise exotischer Natur und enthalten alle Arten von Vitaminen und Mineralstoffen, die Sie in Ihrem täglichen Lebensmittelgeschäft nicht finden. Eine davon heißt Guave. Es

sind Früchte wie diese, die Heilpraktiker ihren Patienten zum Verzehr empfehlen.

Diese erstaunliche Frucht stammt aus der Familie Myrtle und ist sehr lecker. Sie werden feststellen, dass es in Süd- und Mittelamerika und sogar in Florida angebaut wird. Sie kommen in verschiedenen Farben, einschließlich Weiß, Rosa oder Hellgrün. Sie sind rund und manchmal oval mit braunen essbaren Samen im Inneren. Der Geschmack wird je nach Reife entweder säuerlich oder süß beschrieben. Die Früchte, mit denen es oft verglichen wird, sind Erdbeeren und Birnen.

Guaven können in Desserts, Smoothies, Saucen und sogar herzhaften Gerichten gegessen werden. Denken Sie daran, dass es am besten ist, diese Früchte frisch zu verzehren, um die maximalen Nährstoffe und Vorteile zu erzielen. Sie können einen naturheilkundlichen Arzt konsultieren, um zu erfahren, wie Sie dieses und andere gesunde Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung einbeziehen können.

Hier ist ein kurzer Überblick über die wichtigsten Vorteile der Guavenfrucht.

Geben Sie Ihrem Immunsystem einen Schub

Eine ausgezeichnete Immunität ist entscheidend, um Erkältungen, Grippe und andere Viruserkrankungen in Schach zu halten. In jeder Tasse Guave, die Sie konsumieren, erhalten Sie 21 Prozent der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin A, 20 Prozent an Kalium und Folsäure. Was tatsächlich beeindruckt, ist der Vitamin C-Gehalt, der 628 Prozent pro Portion liefert.

Vitamin C stärkt das Immunsystem und ist auch gut für die Gesundheit des Gehirns. Das Essen während der Schwangerschaft kann auch dazu beitragen, dass Ihr Ungeborenes ein gesundes Nervensystem hat.

Verbessern Sie Ihre Verdauung

Guave hat viel Ballaststoffgehalt, der für eine schnelle und effektive Verdauung Ihrer Nahrung unerlässlich ist. Dies ist wichtig für die Reinigung Ihres Dickdarms, was wiederum dazu beiträgt, Darmkrebs vorzubeugen. Eine andere Möglichkeit wäre die Bildung einer Chelat-Therapie, die dazu beiträgt, angesammelte Toxine aus Ihrem Körper zu entfernen. Die Ozontherapie wird auch in naturheilkundlichen Zentren angeboten, die zur Behandlung verschiedener Krebsarten eingesetzt werden können.

In der Vergangenheit wurden Guaven zur Behandlung von Ruhr- und Durchfallsymptomen eingesetzt. Diejenigen, die mit Verstopfung zu tun haben, können Guaven finden, um die Blockade zu beseitigen. Es sind die Samen, die als Abführmittel wirken.

Senken Sie den Blutdruck und fördern Sie die Herzgesundheit

Der regelmäßige Verzehr von Guave kann dazu beitragen, dass sich Ihr Blut nicht verdickt, was zu hohem Blutdruck und potenziellen Herzproblemen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Wenn Sie bereits mit diesen Bedingungen zu tun haben, kann Guave helfen, sie zu verbessern. Eine Studie wurde mit 120 Teilnehmern mit hohem Blutdruck durchgeführt. Sie alle erhielten vor jeder Mahlzeit über einen Zeitraum von 12 Wochen Guave. Am Ende des Versuchs waren alle Blutdruckwerte gesunken.

Senken Sie Ihren Blutzuckerspiegel

Schließlich kann der Konsum von Guaven dazu beitragen, Ihren Blutzuckerspiegel auszugleichen. Die Faser im Inneren der Guave ist für die Regulierung des Glukose- und Insulinspiegels verantwortlich. Es wurde eine klinische Studie durchgeführt, in der gezeigt wurde, dass das Trinken von Tee aus Guavenblättern bei 19 Teilnehmern zur Senkung des Blutzuckerspiegels beitrug. Dieser Effekt hielt bis zu zwei

Stunden an.

Weitere Tests wurden von denselben japanischen Forschern unter Verwendung von 20 Teilnehmern mit Typ-2-Diabetes durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten, dass der Blutzuckerspiegel um über 10 Prozent gesenkt wurde, wenn der Guavenblatt-Tee nach dem Essen getrunken wurde.

Heilpraktiker haben Patienten mit einer Vielzahl verschiedener Krankheiten unterstützt. Sie bieten alle Arten von Dienstleistungen an, einschließlich der Vermittlung von Änderungen des Lebensstils, der Bereitstellung von Ozon- und Chelat-Therapie und sogar des Hormonersatzes. Konsultieren Sie mit a Heilpraktiker Heute erfahren Sie mehr über die Verbesserung Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki