

4 Gründe, warum Sie Guaven essen sollten

Alle Früchte können die Gesundheit Ihres Körpers verbessern und Ihre Langlebigkeit erhöhen. Es gibt jedoch bestimmte Früchte, die einfach besser sind als andere. Diese Früchte sind normalerweise exotisch in der Natur und sind vollgepackt mit allen möglichen Vitaminen und Mineralien, die in Ihren alltäglichen Lebensmittelgeschäften nicht zu finden sind. Eine wird insbesondere Guave genannt. Es sind Früchte wie diese, die Ärzte der Naturheilkunde ihren Patienten empfehlen. Diese erstaunliche Frucht stammt aus der Familie der Myrten und ist sehr lecker. Sie werden in Süd- und Mittelamerika und sogar in Florida angebaut. Sie sind in verschiedenen Farben erhältlich, darunter weiß, rosa oder …



Alle Früchte können die Gesundheit Ihres Körpers verbessern und Ihre Langlebigkeit erhöhen. Es gibt jedoch bestimmte Früchte, die einfach besser sind als andere. Diese Früchte sind

normalerweise exotisch in der Natur und sind vollgepackt mit allen möglichen Vitaminen und Mineralien, die in Ihren alltäglichen Lebensmittelgeschäften nicht zu finden sind. Eine wird insbesondere Guave genannt. Es sind Früchte wie diese, die Ärzte der Naturheilkunde ihren Patienten empfehlen.

Diese erstaunliche Frucht stammt aus der Familie der Myrten und ist sehr lecker. Sie werden in Süd- und Mittelamerika und sogar in Florida angebaut. Sie sind in verschiedenen Farben erhältlich, darunter weiß, rosa oder hellgrün. Sie sind rund und manchmal oval mit braunen essbaren Samen im Inneren. Der Geschmack wird je nach Reife als herb 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 Frucht frisch zu konsumieren, um die maximalen Nährstoffe und Vorteile zu erhalten. Sie können einen Arzt für Naturheilkunde konsultieren, um zu erfahren, wie Sie diese und andere gesunde Lebensmittel in Ihre tägliche Ernährung integrieren 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 eigentlich beeindruckend ist, ist sein 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 viele Ballaststoffe, die für eine schnelle und effektive Verdauung Ihrer Nahrung unerlässlich sind. Dies ist wichtig, um Ihren Dickdarm zu reinigen, was wiederum dazu beiträgt, Dickdarmkrebs zu verhindern. Eine andere Möglichkeit wäre eine Chelat-Therapie, die dazu beiträgt, angesammelte Giftstoffe aus Ihrem Körper zu eliminieren. In naturheilkundlichen Zentren wird auch eine Ozontherapie angeboten, die zur Behandlung verschiedener Krebsarten eingesetzt werden kann.

In der Vergangenheit wurden Guaven zur Behandlung von Ruhr- und Durchfallsymptomen verwendet. 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 Bluthochdruck und möglichen Herzproblemen wie Herzinfarkt und Schlaganfall führen kann. Wenn Sie bereits mit diesen Bedingungen zu tun haben, kann Guave helfen, sie zu verbessern. Es wurde eine Studie mit 120 Teilnehmern mit Bluthochdruck durchgeführt. Sie alle erhielten über einen Zeitraum von 12 Wochen vor jeder Mahlzeit Guave. Am Ende der Studie waren alle ihre Blutdruckwerte gesunken.

Senken Sie Ihren Blutzuckerspiegel

Schließlich kann der Verzehr von Guaven helfen, Ihren Blutzuckerspiegel auszugleichen. Die Ballaststoffe im Inneren der Guave sind 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 den Blutzuckerspiegel senkte. Dieser Effekt hielt bis zu zwei Stunden an.

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

Naturheilkundliche Mediziner helfen Patienten bei einer Vielzahl von Beschwerden. Sie bieten alle Arten von Dienstleistungen an, darunter das Unterrichten von Änderungen des Lebensstils, die Bereitstellung von Ozon- und Chelattherapie und sogar der Hormonersatz. Rücksprache mit a naturheilkundlicher arzt heute, um mehr über die Verbesserung Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils zu erfahren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki