



## Date - Eine Wunderfrucht aus Arabien

Datteln sind die Früchte der Dattelpalme, die ein Lebensmittel mit hohem Nährwert ist. Sie werden im Monat Ramadan reichlich verwendet, wenn Muslime von morgens bis abends fasten. Die Süße des Dattels lindert den Hunger und dies ist ein weiterer Grund, warum das Fasten mit Datteln geöffnet wird. Dies verhindert, dass eine Person zu viel isst, nachdem sie ihr Fasten geöffnet hat. Datteln enthalten Kalzium, Schwefel, Eisen, Kalium, Phosphor, Mangan, Kupfer, Magnesium, flüchtige Öle, Vitamin B6, Folsäure, Kalium, Eisen und Magnesium, Proteine, Zucker, Vitamine und sind reich an Naturfasern, die zu einer gesunden Gesundheit beitragen Körper und Geist. Datteln liefern natürlichen &hellip;



Datteln sind die Früchte der Dattelpalme, die ein Lebensmittel mit hohem Nährwert ist. Sie werden im Monat Ramadan reichlich verwendet, wenn Muslime von morgens bis abends fasten. Die Süße des Dattels lindert den Hunger und dies ist ein weiterer Grund, warum das Fasten mit Datteln geöffnet wird.

Dies verhindert, dass eine Person zu viel isst, nachdem sie ihr Fasten geöffnet hat.

Datteln enthalten Kalzium, Schwefel, Eisen, Kalium, Phosphor, Mangan, Kupfer, Magnesium, flüchtige Öle, Vitamin B6, Folsäure, Kalium, Eisen und Magnesium, Proteine, Zucker, Vitamine und sind reich an Naturfasern, die zu einer gesunden Gesundheit beitragen Körper und Geist.

Datteln liefern natürlichen Zucker in Form von Glukose und Fruktose, der zur sofortigen Aufnahme bereit ist und Rohrzucker unendlich weit überlegen ist.

Das Essen von Datteln hat große Vorteile, die wie folgt veranschaulicht werden können:

**Verhindert Krebs:** Datteln sind sehr nahrhaft und enthalten Naturfasern. Die moderne Medizin hat gezeigt, dass sie bei der Vorbeugung von Bauchkrebs wirksam sind. Im Allgemeinen weisen Beduinenaraber, die sie regelmäßig essen, eine extrem niedrige Krebsinzidenzrate auf.

**Schwaches Herz:** Datteln sind ein hervorragendes Mittel gegen schwaches Herz. Über Nacht eingeweichte Datteln sollten zweimal pro Woche eingenommen werden, um das Herz zu stärken.

Beduinenaraber, die regelmäßig Datteln konsumieren, weisen eine extrem niedrige Rate an Herzerkrankungen auf.

**Behandlung von Fettleibigkeit:** Die große Auswahl an Nährstoffen in Datteln macht es hungerresistent! Eine Behandlung mit wenigen Datteln bei Hunger hilft also, den Hunger zu reduzieren und satt zu werden. Diese Daten versorgen den Körper mit dem notwendigen Zucker und stimulieren den Darm, wodurch der Hunger stark reduziert und schließlich der Lebensmittelkonsum reduziert wird.

Erleichtert die Geburt eines Kindes: Das Essen von Datteln lindert die Schmerzen bei der Geburt. Wissenschaftlich ist bekannt, dass sie Hormone enthalten, die die Gebärmutter stärken, zur Milchproduktion für stillende Mütter beitragen und auch den Blutverlust nach der Geburt verhindern. (Die reifen Früchte enthalten eine Substanz, die Uteruskrämpfe hervorruft und die Kontraktionen insbesondere während der Entbindung erhöht. Diese Substanz ähnelt Oxytocin, das von der Hypophyse ausgeschieden wird und die Kontraktionen der Gebärmutter fördert. Die Daten enthalten einige Stimulanzien, die die Muskeln stärken die Gebärmutter in den letzten Monaten der Schwangerschaft. Dies hilft bei der Erweiterung der Gebärmutter zum Zeitpunkt der Entbindung und reduziert postnatale Blutungen.

Ideal für stillende Mütter: Ernährungsberater halten Datteln für das beste Futter für stillende Mütter. Dies liegt daran, dass Datteln Elemente enthalten, die bei der Linderung von Depressionen helfen und die Muttermilch mit den Nährstoffen anreichern, die erforderlich sind, um das Kind gesund und resistent gegen Krankheiten zu machen.

Knochen: Kalzium ist wichtig für starke Knochen, daher ist dies ein zusätzlicher Vorteil, den Datteln bieten. Da Datteln reich an Kalzium sind, tragen sie zu gesunden Knochen bei. Aus diesem Grund wird empfohlen, dass Kinder und ältere Erwachsene, insbesondere Frauen, viel Datteln essen, um ihre Knochen zu stärken.

Die moderne Wissenschaft hat auch die Wirksamkeit von Datteln bei der Vorbeugung von Erkrankungen der Atemwege bewiesen.

Darmstörungen: Das morgendliche Essen von Datteln auf nüchternen Magen tötet Darmwürmer und andere Parasiten ab, da Datteln eine antidotale Potenz haben, die ihr Wachstum hemmt. Laut Metchnikoff, einem großen russischen Wissenschaftler, verhindert die liberale Verwendung von Datteln das Wachstum pathologischer Organismen und hilft, eine

Kolonie freundlicher Bakterien im Darm aufzubauen.

Verbessert das Sehvermögen: Daten sind auch wichtig für die Aufrechterhaltung einer guten Sicht und schützen wirksam vor Nachtblindheit.

Heilt Verstopfung: Datteln sind auch bei der Behandlung von Verstopfung von großem Nutzen, da das von ihnen bereitgestellte Ballaststoffe einen trägen Darm stimulieren. Sie sollten nachts in Wasser getaucht und am nächsten Morgen zu feinem Sirup verarbeitet werden, um eine abführende Wirkung zu erzielen.

Heilmittel gegen sexuelle Schwäche: Dattelsirup kann zur Behandlung von Herzschwächen eingesetzt werden. Es kann auch zur Behandlung von sexueller Schwäche eingesetzt werden. Wenn es mit Milch und Honig gemischt wird, können Datteln als Tonikum zur Behandlung von sexuellen Störungen bei beiden Geschlechtern verwendet werden. Und solcher Sirup stärkt den Körper und erhöht sein Energieniveau. Auch ältere Menschen würden von diesem Sirup profitieren. Es verbessert ihre Ausdauer und reinigt ihren Körper von den Toxinen, die sich im Laufe der Jahre in ihren Zellen angesammelt haben.

Heilmittel gegen Leber und Entzündungen: Datteln heilen den Hebel und reinigen ihn von Giftstoffen. Das Fastenbrechen mit Datteln ist eines der großartigsten natürlichen Heilmittel zur Erhaltung und Reinigung des Hebels von angesammelten Giftstoffen. Und auch Dattelsaft könnte zur Behandlung von Halsschmerzen, verschiedenen Arten von Fieber, Rhinorrhie und Erkältung verwendet werden.

Mittel gegen Vergiftungen: Datteln sind ein ausgezeichnetes Mittel gegen Alkoholvergiftungen. In einem solchen Fall bringt Trinkwasser, in das frische Datteln gerieben oder eingeweicht wurden, eine schnelle Linderung

Kinderkrankheit: Daten, die an ein Handgelenk des Babys

gebunden sind und während der Kinderkrankheiten gesaugt werden dürfen, verhärten das Zahnfleisch und verhindern auch andere Beschwerden wie Unruhe und Durchfall.

Kurz gesagt, ein Datum erfüllt die Mindestanforderungen an eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Wenn Sie also eine gesunde Gewohnheit pflegen, Datteln zu essen, erhalten Sie auf wundersame Weise unsere Gesundheit und erreichen eine lange Lebensdauer.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**