



Die gesundheitlichen Vorteile von Heidelbeeren

Heidelbeere wird aus einer kleinen blauen Beere hergestellt, die mit Blaubeeren und Preiselbeeren verwandt ist. Heidelbeere ist ein starkes entzündungshemmendes Mittel. Das Kraut ist auch ein starkes Antioxidans und hat Glucoquinin (senkt den Blutzuckerspiegel). Heidelbeere enthält Flavonoide, sogenannte Anthocyanoside, die die Kollagenstrukturen in den Blutgefäßen des Auges schützen. Heidelbeere wird zur Behandlung von Augenproblemen wie Makuladegeneration, diabetischer Neuropathie und / oder Katarakten angewendet. Vorteile von Heidelbeeren
Heidelbeere kommt hauptsächlich in dunkelhäutigen Früchten vor. Es wird zur Behandlung von Durchfall, Vericose-Venen und Schleimhautentzündungen angewendet. Das Kraut ist vorteilhaft bei der Behandlung der Verhärtung der Arterien (Atherosklerose) und bei der Gesundheit der …



Heidelbeere wird aus einer kleinen blauen Beere hergestellt, die mit Blaubeeren und Preiselbeeren verwandt ist. Heidelbeere ist

ein starkes entzündungshemmendes Mittel. Das Kraut ist auch ein starkes Antioxidans und hat Glucoquinin (senkt den Blutzuckerspiegel). Heidelbeere enthält Flavonoide, sogenannte Anthocyanoside, die die Kollagenstrukturen in den Blutgefäßen des Auges schützen. Heidelbeere wird zur Behandlung von Augenproblemen wie Makuladegeneration, diabetischer Neuropathie und / oder Katarakten angewendet.

Vorteile von Heidelbeeren

Heidelbeere kommt hauptsächlich in dunkelhäutigen Früchten vor. Es wird zur Behandlung von Durchfall, Varicose-Venen und Schleimhautentzündungen angewendet. Das Kraut ist vorteilhaft bei der Behandlung der Verhärtung der Arterien (Atherosklerose) und bei der Gesundheit der Augen.

Dieses Kraut kann auch die Nachtsicht unterstützen. Während des Zweiten Weltkriegs aßen britische Piloten Heidelbeermarmelade, bevor sie Nachtflüge unternahmen. Sie behaupteten, es habe ihre Sicht verbessert. Es wird angenommen, dass das Heidelbeerkraut den Augen hilft, sich schnell an Lichtveränderungen anzupassen. Dies ist einer der größten Vorteile von Heidelbeeren und kann laut vielen Studien für die Augen sehr vorteilhaft sein.

In Europa wird es zur Behandlung von Veneninsuffizienz eingesetzt – eine Erkrankung, die Schwellungen und Krampfadern verursacht. Es lindert weiter Schmerzen und Juckreiz und es auch. Hilft bei der Bekämpfung von Hautgeschwüren an den Beinen. Die Reynaud-Krankheit kann von Heidelbeeren profitieren. Reynauds verursacht bei Kälte Schmerzen und Taubheitsgefühl in den äußeren Extremitäten (Finger, Zehen und Nase).

Heidelbeere verbessert die Durchblutung und bildet Arterienwände. Das Kraut kann Entzündungen reduzieren, Magen-Darm-Probleme und Zahnfleischprobleme lindern, die mit Herzerkrankungen in Verbindung gebracht wurden. Durchfall

und Wunden im Mund können ebenfalls von Heidelbeeren profitieren. Heidelbeere hat starke antiseptische Eigenschaften, lindert Magengeschwüre, Diabetes, fibrocystische Erkrankungen und schmerzhafte Menstruation.

Unser Fazit zum Nutzen von Heidelbeeren

Aufgrund der starken antioxidativen Zusammensetzung von Bilberry ist das Kraut ein ausgezeichneter Radikalfänger, der bei der Bekämpfung von Zellschäden hilft, die zu vorzeitigem Altern und Krankheiten führen. Der bekannteste Vorteil, den wir oben kurz erörtert haben, ist die Fähigkeit, eine Reihe von Problemen im Zusammenhang mit der Augengesundheit zu behandeln. Zum Beispiel schützt das Kraut Kollagenstrukturen in den Blutgefäßen der Augen und fördert so gesunde Kapillaren, die viele lebenswichtige Nährstoffe wie sauerstoffreiches Blut zu Ihren Augenmuskeln transportieren.

Verschiedene Studien haben bestätigt, dass die Vorteile von Heidelbeeren noch weiter gehen, als man sich bewusst sein könnte. Das Kraut kann nützlich sein, um vor Makuladegeneration, Katarakten, Nachtblindheit und schlechtem oder verblässigendem Sehvermögen zu schützen. Wir glauben, dass Heidelbeere eines der besten Kräuter ist, die zum Schutz der Augengesundheit erhältlich sind. Klinische Studien haben sogar gezeigt, dass bei oraler Verabreichung an gesunde Menschen die visuelle Genauigkeit verbessert wird. Unsere Schlussfolgerung ist, dass jeder in Betracht ziehen sollte, Heidelbeeren zu konsumieren, da dies im Rahmen der allgemeinen Erhaltung seiner Gesundheit hilfreich ist.

Weitere Vorteile von Heidelbeeren sind die Behandlung von Menstruationsbeschwerden und die Unterstützung bei Magengeschwüren. Krampfadern, Thrombose, Angina pectoris und schlechte Durchblutung können durch die Verwendung von Heidelbeeren ebenfalls verbessert werden, da das Kraut zu einer gesunden Durchblutung beiträgt.

Unser letzter Punkt ist, dass Heidelbeere eine Substanz namens Glucoquinin enthält, die den Blutzuckerspiegel signifikant senken kann und deren Antioxidans Anthocyanin im Kraut selbst den Bluthochdruck senken kann.

Mögliche Vorsichtsmaßnahmen für diejenigen, die die Verwendung von Heidelbeeren in Betracht ziehen

Einige Nebenwirkungen im Zusammenhang mit der Verwendung von Heidelbeeren umfassen die Möglichkeit von:

Magenverstimmung, Schwindel oder Kopfschmerzen. Es könnte Durchfall verursachen und Blut verdünnen. Vorsicht ist geboten, da Heidelbeeren die Medikamente beeinträchtigen können. Es sind jedoch keine nachteiligen Wechselwirkungen mit verschreibungspflichtigen Arzneimitteln bekannt, oder es wurden nach bestem Wissen schädliche Wirkungen in der Literatur für dieses Kraut festgestellt. Verwenden Sie jedoch wie immer Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen: Wenn Sie unerwünschte Nebenwirkungen bemerken, stellen Sie die Anwendung ein oder reduzieren Sie Ihre Dosierung sofort. Denken Sie daran, immer einen qualifizierten Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einer Supplementierung jeglicher Art beginnen.

Schwangere oder stillende Frauen sollten immer auf eine Nahrungsergänzung verzichten, bis sie mit ihrem persönlichen Arzt sprechen.

Unsere Meinung zum Heidelbeerkraut

Die Beweise für die Vorteile von Heidelbeeren als Kraut sind lang, vielfältig und zeigen sich in vielen klinischen Studien, wenn es um die Behandlung von Augenerkrankungen und die Aufrechterhaltung einer klaren Sicht bei gesunden Personen geht. Viele der jüngsten nützlichen Entdeckungen müssen jedoch unserer Meinung nach weiter untersucht werden, um die Vorteile weiter zu validieren. Zu diesen neuen Erkenntnissen zählen die Vorteile von Heidelbeeren bei

Menstruationsbeschwerden und die Behandlung von Magengeschwüren.

Aufgrund der vielen Vorteile von Heidelbeeren und mehr oder weniger unbekannten Nebenwirkungen ist es eine Ergänzung, die es wert ist, überprüft zu werden, zumal es – im Gegensatz zu vielen anderen Kräutern auf dem Markt – an Nebenwirkungen von Heidelbeeren mangelt.

Tipps für die besten Vorteile von Heidelbeeren

1. Stellen Sie sicher, dass Sie ein Heidelbeerpräparat kaufen, das mit einem standardisierten Extrakt hergestellt wurde. Standardisierte Extrakte enthalten den höchsten therapeutischen Nutzen der Kräuter. Die meisten anderen Kräuterzusätze auf dem Markt enthalten jedoch nicht einmal die auf dem Etikett angegebene Menge an Inhaltsstoffen. Dies ist in der Ernährungsindustrie besorgniserregend und die Verbraucher müssen dieses Problem ernst nehmen.

2. Die Dosierungen reichen von 20 bis 160 mg. Menschen, die insgesamt bei guter Gesundheit sind, sollten jedoch niedrigere Dosierungen einnehmen, aber die Langzeitanwendung beibehalten. Personen mit bestimmten Erkrankungen wie Makuladegeneration, Katarakt, Glaukom usw., die oben in unserem Artikel erwähnt wurden, möchten möglicherweise eine Dosierung in höheren Bereichen hinzufügen, gehen jedoch nicht über das hinaus, was wir oben angegeben haben.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki