

Mehr über David Wolfe und seine Top-Kräuter

David Wolfe ist der Gründer und der führende Mitarbeiter des einzigen Online-Magazins für Höchstleistung und Ernährung im Internet, The Best Day Ever. Und als Teil seines vollen Terminkalenders coacht er auch Hollywood-Produzenten, Prominente und einige der weltweit führenden Geschäftsleute und Unternehmer zum Thema Ernährung. Nicht weniger wird er von seinen Kollegen als eine der führenden Autoritäten auf dem Gebiet der Ernährung angesehen. Und heute werde ich diesen Artikel über Kräuter schreiben, die er uns mitteilen möchte, um ein gesundes Leben mit rohem Bio-Gehalt zu führen. David Wolfe hat bereits Knoblauch, Echinacea und Lomatiumkraut als die drei wichtigsten Kräuter für ihn …



David Wolfe ist der Gründer und der führende Mitarbeiter des einzigen Online-Magazins für Höchstleistung und Ernährung im Internet, The Best Day Ever. Und als Teil seines vollen

Terminkalenders coacht er auch Hollywood-Produzenten, Prominente und einige der weltweit führenden Geschäftsleute und Unternehmer zum Thema Ernährung. Nicht weniger wird er von seinen Kollegen als eine der führenden Autoritäten auf dem Gebiet der Ernährung angesehen. Und heute werde ich diesen Artikel über Kräuter schreiben, die er uns mitteilen möchte, um ein gesundes Leben mit rohem Bio-Gehalt zu führen.

David Wolfe hat bereits Knoblauch, Echinacea und Lomatiumkraut als die drei wichtigsten Kräuter für ihn genannt. Um die Liste abzurunden, seine Top 4 ist der Reishi-Pilz und die Top 5 ist der Astragalus. Worum geht es bei diesen beiden? Nun, hier sind sie.

Der Reishi-Pilz wird in der alten östlichen Medizin als „Pilz der Unsterblichkeit“ und „Medizin der Könige“ gefeiert. Dieser wertvolle Pilz klingt wie ein Allheilmittel, da er möglicherweise das Immunsystem stärken, Krebs bekämpfen, Gesundheitskrankheiten abwehren, die Nerven beruhigen und sowohl Allergien als auch Entzündungen wiederbeleben kann.

Laut Rebecca Wood in ihrem Buch „New Whole Foods Encyclopedia“ ist der Reishi-Pilz ein Immunstimulans, das für Menschen mit AIDS, Leaky-Gut-Syndrom, Epstein-BAarr, chronischer Bronchitis und anderen Infektionskrankheiten hilfreich ist. Es kann auch zur Unterstützung des Schlafes, als Diuretikum, Abführmittel und zur Senkung des Cholesterinspiegels verwendet werden.

Es ist auch ein hervorragendes Immuntonikum, das jeder einnehmen kann. Es ist ein Antioxidans, das den Körper vor Strahlung und freien Radikalen schützt. Es hemmt Bakterien, Viren, behandelt Tumore und seine adaptogene Eigenschaft schützt den Körper vor Stress. Es behandelt auch Herzkrankheiten und Bluthochdruck.

Zusammen mit Astragalus wird es in der Traditionellen Chinesischen Medizin bereits seit Jahrtausenden verwendet. Es

wird oft mit anderen Kräutern kombiniert, um den Körper gegen Krankheiten zu stärken.

Astragalus enthält Antioxidantien, die die Zelle vor Schäden durch freie Radikale schützen und das körpereigene Immunsystem vor Erkältungen und Infektionen der oberen Atemwege schützen und unterstützen, den Blutdruck senken, Diabetes behandeln und die Leber schützen.

In den Vereinigten Staaten haben Forscher bereits entdeckt, dass Astragalus eine mögliche Behandlung für Menschen ist, deren Immunsystem durch Chemotherapie oder Bestrahlung geschwächt wurde. Studien haben gezeigt, dass Astragalus die Genesung beschleunigt und die Lebenserwartung verlängert.

Während Untersuchungen in China gezeigt haben, dass Astragalus Menschen, die an schweren Formen von Herzerkrankungen leiden, antioxidative Vorteile bieten kann, lindert es die Symptome und verbessert die Herzfunktion.

Das war es also schon mit den fünf Lieblingskräutern von David Wolfe. Ich hoffe, dieser Artikel war aufschlussreich. Allen ein schönes Leben!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki