



Heilkräfte aus der Natur

Von Schuetz

Erstellt am 16 Mai 2015 - 13:03

Nüsse schützen das Herz und den Kreislauf, sie helfen gegen Kopfschmerzen und stärken das Gedächtnis. Es wird ihnen nachgesagt, dass sie Lungenkrebs vorbeugen und die Haut vor Faltenbildung schützen können. Nüsse sind eine ausgezeichnete Quelle für Magnesium, Kupfer und Kalium und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Eiweiß und Fett.

Z. B. Die Cashewkerne wurden im 16. Jahrhundert in Brasilien entdeckt und werden heute in Indien angebaut. Sie sind reich an Vitamin E (Pressebild).

Macadamia-, Hasel-, Wal-, Pekan-, Para-, Erdnüsse, Mandeln, Cashewkerne und Pistazien haben einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und senken den Cholesterinspiegel. Durch den hohen Gehalt der Fettsäuren und Vitamin E putzen sie die Gefäße und mit vier kleinen Portionen pro Woche senkt man das Risiko für einen Herzinfarkt.

- Die Macadamianüsse haben ihren Ursprung in Australien – heute werden sie meist auf Hawaii angebaut und sie haben den höchsten Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Man sollte sie aber nicht zu lange aufbewahren, denn sie werden schnell ranzig.
- Die Haselnuss zählt nicht zu den Heilpflanzen, sie enthält aber viel Fett, Eiweiße, Kalzium, Eisen und die Vitamine A, B1, B2 und sie ist wie alle anderen Nüsse auch, von hohem gesundheitlichem Wert.
- Die Walnuss, die eigentlich aus Asien stammt, wird heute in ganz Europa angebaut. Schon 100 g der Nüsse decken $\frac{1}{4}$ des Tagesbedarfs an Eisen und Kalium.
- Pekannüsse heilen Entzündungen und sie kommt ursprünglich aus Nordamerika. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren.
- Paranüsse wachsen auf 50 Meter hohen Bäumen im Regenwald. Schon 6 Nüsse enthalten viele Proteine.
- Die Erdnuss gehört zu den Hülsenfrüchten und enthält viel Magnesium. Sie ist ein Wundermittel gegen Migräne und Rückenschmerzen.
- Die Mandel wird vor allem in den USA angebaut und es wird ihr nachgesagt, dass sie den Blutzuckerspiegel senkt und Heißhungerattacken verhindert.
- Cashewkerne wurden im 16. Jahrhundert in Brasilien entdeckt und werden heute in Indien angebaut. Sie sind reich an Vitamin E.
- Pistazien kommen aus den USA, Iran oder aus der Türkei. Sie sind reich an Vitamin E, das das Lungenkrebs-Risiko senkt.

Wer maßvoll und regelmäßig zu den knackigen Schalenfrüchten greift, unterstützt die Gesundheit von Herz und Gefäßen. Das macht sie auch für eine Low Carb Ernährung sehr interessant, egal ob im Büro, auf Reisen oder einfach zwischendurch – sie sind ideal für eine Low Carb Ernährung (Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten).

Alle Low Carb Bücher gibt es im A. S. Rosengarten-Verlag!

Dieses Thema ist aus dem Buch: Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet.

Autorin: Jutta Schütz - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

ISBN-13: 978-3945015094

Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet - mit 200 Low Carb Rezepte.

Eine Ernährungsumstellung sollte gut durchdacht sein, um wirklich zum Ziel zu kommen und dem Lifestyle, den Gewohnheiten und individuellen Präferenzen zu entsprechen. Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung (kohlenhydratreduzierte Kost) wissen müssen. Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der



täglichen Nahrung reduziert wird.

Ein paar Worte zum Verlag:

Immer wieder kann der Verlag Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen.

Die Bücher sind sprachlich anspruchsvoll geschrieben, sie sind spannend, surreal aber tiefsinnig und abgründig, witzig, etwas wunderlich und verschroben und mit einem wunderbaren Gespür für menschliche Gefühlswelten. Es gibt aber auch ernstzunehmende Ratgeber, Selbsthilfebücher und Kochbücher für einen erlesenen Geschmack.

Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ sagt: „Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn damit Denkanstöße vermittelt werden oder über neue Ideen nachgedacht wird, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Inhalte, die man überall antrifft, werden Sie bei uns nicht finden.“

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

E-Mail: angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de [1]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de [3] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@goolemail.com [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:31): <http://www.medkom24.eu/node/20308>

Links:

[1] <mailto:angelika.schweizer@rosengarten-verlag.de>

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[4] <mailto:info.schuetz09@goolemail.com>