



## Nüsse – die Heilkraft aus der Natur

Von *Schuetz*

Erstellt am 14 Nov 2012 - 07:33

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.

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 ¼ 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).

Lesestoff (Kochbücher, Pressemeldungen, kostenlose Infos per pdf) finden Sie auf den Webseiten der Buchautoren „Sabine Beuke (Darmerkrankungen)“, Jutta Schütz (Diabetes, Migräne usw.), Christine Erdic und Wolfgang Fiedler.

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Arndtstraße

D-58097 Hagen





[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:43):** <http://medkom24.eu/node/17012>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

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