

## Ein Heilgeschenk der Natur:

# Maulbeeren

Immer wieder finden sich in der Natur Beeren, die uns Menschen jede Menge gesundheitsfördernde Eigenschaften bescheren. Hier einmal einiges was ich zur Maulbeere gefunden bzw. gelesen habe:

### Was ist an ihr besonders?

Maulbeeren sind erfrischend süß, herb und einfach lecker. In der chinesischen Medizin wird die Maulbeere wegen ihrer entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkung hoch geschätzt. Sie sorgt für ein gesundes Herz-Kreislauf-System und wirkt effektiv als Anti Aging Mittel. Maulbeeren liefern eine beeindruckende Auswahl an gesundheitsfördernden Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien und Antioxidantien.

### Wirkung auf den Körper:

- **Maulbeeren für die Haut:** das Beta-Carotin der Maulbeere schützt vor Hautschäden, Vitamine A, C und E straffen die Haut- regen die Produktion von Kollagen und Elastin an. Die Melaninsynthese der Haut wird reguliert- dunkle unschöne Flecken werden beseitigt. Maulbeeren regen die Produktion von Körperflüssigkeiten an, verhindern die Entwässerung der Haut und helfen Feuchtigkeitsmangel auszugleichen- trockene Haut wird verhindert, besonders bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- **Maulbeeren gegen Haarausfall:** Der Eisengehalt hilft, Sauerstoff in die Haarfolikel zu transportieren, das Vitamin C fördert die Durchblutung der Kopfhaut, nährt Haarfolikel u. Haarboden. Durch verstärkte Melanin-Produktion wird das Grauwerden der Haare verzögert. Maulbeeren sind reich an Vitamin A- dieses Vitamin unterstützt die Produktion der Öle, die die Kopfhaut nähren und lästige Schuppen beseitigen.
- **Maulbeeren gegen Krebs:** Sie enthalten große Mengen des antioxidativen Resveratrols- das ist ein Phytonährstoff und wirkt aktiv gegen Schäden der freien Radikale. Resveratrol ist in der Lage Krebs zu verhindern, es schützt vor dessen Entstehung, Ausbreitung und hemmt das Wachstum von Prostatazellen (eine gutartige Prostatavergrößerung(BPH) und Tumoren.
- **Maulbeeren für gesundes Blut:** Maulbeeren sind dafür bekannt die Durchblutung zu verbessern, wirken entzündungshemmend und helfen den Blutdruck zu senken- günstig gegen die Entwicklung von Schlaganfall und Herzinfarkt.
- **Maulbeeren steuern den Blutzuckerspiegel:** Sie enthalten Verbindungen, welche die ausgewogene Zucker- und Blutzuckerkontrolle bei Diabetes-Patienten unterstützen. Die sogenannten Flavonoide in der Maulbeere verhindern, den plötzlichen Aufstieg und Abfall des Blutzuckerspiegels.
- **Maulbeeren stärken das Immunsystem:** Sie sind sehr reich an Vitamin C und Flavonoiden. Beide Inhaltsstoffe wirken als natürliche Immun-Booster und senken das Risiko für die Entstehung einer Grippe, Husten und Erkältungen. Zusätzlich werden durch die in der Maulbeere enthaltenen Alkaloide die Makrophagen (weiße Blutkörperchen) des Körpers stimuliert und damit die körpereigenen Abwehrkräfte.
- **Maulbeeren verbessern die Sehkraft:** Sie enthalten reichlich Vitamin A- dieses Vitamin stärkt die Sehkraft und entlastet, vor allem bei Menschen die täglich mehrere Stunden vor dem Computer verbringen, die Belastung der Augen.
- ...