

Ein Heilgeschenk der Natur:

PHYSALIS

Was ist Physalis?

Physalis sieht aus wie eine kleine gelbe Tomate und wird von einem papierartigen laternenförmigen Schirm ummantelt. Die Physalis enthält viele pflanzliche Proteine. Sie ist bittersüß vom Geschmack. Sie stammt aus einigen Gebieten in Mittelamerika und ist heute in den Anden Südamerikas, in Mexiko und in China weit verbreitet. Sie ist unter vielen Namen bekannt: Inka-Beere, Golden-Beere, Aztek-Beere und peruanische Kirsche.

Was ist an ihr besonders?

Sie ist eine ausgezeichnete Quelle von **Beta-Carotin, Vitamin C, Thiamin, Niacin, Vitamin B12, Phosphor** und **Protein**. Der ist sogar höher als bei der wertvollen Goji-Beere.

Wirkung auf den Körper:

- Die Proteine unterstützen den **Muskelaufbau**,
- stimulieren das **Zellwachstum**,
- helfen beim **Abnehmen**
- Die kleinen kausbaren Samen haben eine **leicht abführende Wirkung**, fördern regelmäßigen Stuhlgang und unterstützen die Gesundheit des Darms.
- Der hohe Phosphorgehalt sorgt für den **Aufbau starker Knochen und Zähne**
- Die vielen Pektine eignen sich als **wunderbares Geliermittel**, regulieren die Verdauung, **senken den Blutzuckerspiegel** und **senken den Cholesterinspiegel**
- Das Immunsystem wird gestärkt und die Ausbreitung von Krebs im Körper verhindert.
- Das in der Physalis enthaltene Melatonin hilft den Biorhythmus zu regeln, **Stress abzubauen** und **Schlafstörungen zu beseitigen**
- Es liefert pflanzliche Antikörper und **unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte**
- Die Bioflavonoide haben antioxidative Eigenschaften und somit anti-sklerotische, antivirale, anti-entzündliche und **Krebs schützende Wirkung**
- Sie gelten als natürliches **Antihistaminikum**
- Sie sind für die **Entgiftung des Körpers**
- Sie verhindern die Anhäufung von atherosklerotischen Plaques in den Gefäßen und **festigen die Kapillare**
- Sie **versorgen die Zellen mit Sauerstoff** und Nährstoffen und stärken dadurch Herz und Kreisläufe
- Durch den hohen Gehalt an Vitamin C bieten sie einen **guten oxidativen Schutz**
- Sie sind sehr kalorienarm (100g=53 kcal)

Nährstoffe:

Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C

Physalis in getrockneter Form sind natürliche, enorme Energie-Booster, sorgen für ein Gefühl des Wohlbefindens, steigern das Energieniveau und erhöhen die geistige Leistungsfähigkeit. Durch ihren Gehalt an Melatonin sorgen sie für einen erholsamen Schlaf.

Mit uns bleiben Sie gesund!