

Feigenkaktus

Die Kaktusfeige, auch Nopal genannt, hat entwässernde Eigenschaften, verbessert die Verdauung und enthält wertvolle Ballaststoffe, die Fettleibigkeit vorbeugen können.

Der Feigenkaktus (Nopal) wächst in ganz Amerika wild. Er benötigt nicht viel Pflege und kann überall gepflanzt werden, deshalb ist er auf diesem Kontinent so populär. Er zeichnet sich durch zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften aus und ist deshalb ein ausgezeichnetes Naturheilmittel. Erfahren Sie in diesem Beitrag mehr über die Vorzüge des Feigenkaktus.

Nährwert des Feigenkaktus

Diese Pflanze beinhaltet viel Kalzium, Phosphor, Kalium, Natrium und auch Glucose, stickstoffhaltige Verbindungen, Ballaststoffe, Vitamin A, B, C und K, Chlorophyll, Riboflavin und Proteine. In zahlreichen Studien wurde aufgezeigt, dass der Feigenkaktus ein ausgezeichnetes Heilmittel ist, insbesondere für die Drüsen-, Nerven-, Immun-, Kreislauf-, Verdauungs- und Atemwegssysteme.

Der Feigenkaktus eignet sich auch für verschiedene äußerliche Anwendungen. Er wird für Kosmetika und Schönheitsmittel verwendet, sowohl für die Haut, als auch für Haare. Auch Seifen, Shampoo, Haarspülungen, Feuchtigkeitsgels, Cremes, Lidschatten usw. mit Feigenkaktus sind erhältlich. In der traditionellen Medizin wurde der Feigenkaktus zur Behandlung von Wunden und leichten Hautverbrennungen verwendet.

Diese Pflanze kann auf verschiedene Arten konsumiert werden: in Säften oder Saucen, als Pulver, in Süßspeisen, Eintöpfen, Salaten, Marmeladen, Suppen, mit Cerealien, Früchten oder mit Leinsamen. Die Stängel sind zart wie Gemüse und können zum Beispiel mit einer Marinade zubereitet werden. Auch Kaktusfeigen-Fruchtsäfte sind sehr beliebt.

Gesundheitsfördernde Eigenschaften des Feigenkaktus
Wirksames Antibiotikum: Diese Pflanze verhindert die Entwicklung und Vermehrung verschiedener Bakterien. Die Stängel des Feigenkaktus werden für Umschläge verwendet und bringen auf der Haut ausgezeichnete Ergebnisse, sowohl bei Verletzungen als auch bei Entzündungen. Gut bei Arteriosklerose: Diese kardiovaskuläre Entzündung, die durch eine krankhafte Veränderung der Arterien (Verkalkung) entsteht kann mit Feigenkaktus behandelt werden. Diese Pflanze wirkt nämlich antioxidativ und entzündungshemmend. Konsumieren Sie regelmäßig frischen Feigenkaktussaft oder verwenden Sie das Pulver als Nahrungsmittelergänzung zur Vorsorge gegen diese Krankheit.

Krebshemmend: Der Feigenkaktus beinhaltet einen großen Anteil an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Letztere absorbieren Wasser und verbessern den Transport der Nahrungsmittel durch den Verdauungstrakt. Gleichzeitig wird die Verdauung gefördert und die Konzentration von möglichen Krebszellen im Darm reduziert. So können Sie dieser Krankheit vorbeugen. **Regulierung der Cholesterinwerte:** Durch die enthaltenen Aminosäuren, Vitamin B3 und Ballaststoffe hilft der Feigenkaktus bei der Regulierung des Blutzuckers und der Umwandlung des Fetts. Folglich werden das schlechte Cholesterin sowie Triglyceride deutlich reduziert. Auch Gallensäuren, die sich in Cholesterin umwandeln können, werden eliminiert. **Verbessert die Darmfunktionen:** Die aktiven Substanzen des Feigenkaktus helfen bei der Absorbierung von Fett und Kohlenhydraten und folglich auch bei Fettleibigkeit. Der Feigenkaktus enthält Ballaststoffe, die Glukose absorbieren und den Darm gesund und rein halten.

Gut bei Diabetes Der Feigenkaktus hilft bei der Regulierung der Blutzuckerwerte und ist deshalb für Diabetespatienten empfehlenswert. Er enthält 18 Aminosäuren, die dem Organismus zu mehr Energie verhelfen und Müdigkeitserscheinungen reduzieren. Auch die Glukosewerte werden verringert. Gleichzeitig werden Leber und Bauchspeicheldrüse gestärkt und die Insulinsensitivität gesteigert (der Transport von Glukose zu den Körperzellen wird verbessert). Die Verdauung von Kohlenhydraten wird reduziert, wodurch auch die Insulinproduktion verringert wird. **Bessere Verdauung:** Die Vitamine der B-Gruppe (1, 2 und 3) sowie Vitamin C, Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Eisen helfen zur Verbesserung der Verdauungsfunktion. Diese Antioxidantien schützen vor den in den Nahrungsmitteln

enthaltenen Giftstoffen und reduzieren die gesundheitsschädliche Wirkung von Alkohol und schweren Speisen. Vorbeugung gegen Verstopfung: Die im Feigenkaktus enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und helfen bei Verstopfung. Gegen Fettleibigkeit: Auch hier sind die zahlreichen Ballaststoffe ausgezeichnet, sie verzögern die Absorption der Nahrungsmittel und die Aufnahme der Nährstoffe im Blut. Gleichzeitig kommt es zu einer besseren Ausscheidungsfunktion. Die Flüssigkeiten gelangen schneller in den Blutkreislauf und wirken so gegen Cellulite und Flüssigkeitseinlagerungen. Der Feigenkaktus wird in Säften empfohlen (z.B. mit Orangensaft). Die löslichen Ballaststoffe erzeugen ein Sättigungsgefühl und regen außerdem die Darmbewegung an. Stärkung des Immunsystems: Da der Feigenkaktus zahlreiche Vitamine enthält, insbesondere A, B und C stärkt er das Immunsystem. Er liefert auch Mineralstoffe und Aminosäuren, die bei der Ausscheidung von Giftstoffen und der Leberreinigung helfen. Sie bieten auch Schutz vor Umweltverschmutzung, Zigarettenrauch und Alkohol. Die enthaltenen photochemischen Wirkstoffe schützen auch vor Viren und Bakterien. Schützt das Nervensystem: Der Feigenkaktus wirkt entspannend und verbessert den Gemütszustand. Er kann auch bei Depressionen und bei emotionalem Ungleichgewicht eingesetzt werden. Harntreibende Wirkung: Feigenkaktussaft wird bei Entzündungen des Harnapparats und bei Nieren- und Blasenschmerzen verwendet.