

Kapitel eins

Einführung.

Wenn Sie gebeten würden, Ihre Lieblingsfrüchte aufzulisten, welche wären dann auf Ihrer Liste? Höchstwahrscheinlich werden Sie alle die beliebtesten wie Mangos, Bananen, Äpfel, Orangen, Ananas usw. aufschreiben. Es ist nichts Falsches daran, wenn dies Ihre Favoriten sind, da sie köstlich und nahrhaft sind. Zudem sind sie allgemein in den Märkten zu jederzeit verfügbar. Hier ist eine andere Frage. Haben Sie Guyabano als eine Ihrer Lieblingsfrüchte übersehen? Wenn nein, bedeutet dies, dass Sie zu den Menschen gehören, die die Freude am Essen von Guyabano bereits entdeckt haben. Heilpflanzen wie Guyabano gelten weltweit als Grundlage für die Erhaltung und Pflege der Gesundheit.

Chronisch degenerative Erkrankungen (Diabetes, Herz-Kreislauf und Krebs) haben epidemische Ausmaße erreicht und gelten als ernstes Gesundheitsproblem. Daher sind die Behandlungen dieser Krankheiten von klinischer Bedeutung. Über die medizinische Verwendung der Familie der Annonaceae wurde schon vor langer Zeit berichtet, und seitdem hat diese Art aufgrund ihrer Bioaktivität und Toxizität die Aufmerksamkeit auf sich gezogen. Guyabano (Graviola) ist ein kleiner tropischer immergrüner Laubobstbaum, der zur Familie der Annonaceae gehört und ist verbreitet in tropischen und subtropischen Regionen auf der ganzen Welt.

Die Guyabano findet vielfältige Verwendung: die Früchte werden häufig als Süßwaren für Lebensmittel verwendet, während verschiedene Zubereitungen, insbesondere Abkochungen von Rinde, Früchten, Blättern, Perikarp, Samen und Wurzeln, in der traditionellen Medizin in großem Umfang zur Behandlung mehrerer Krankheiten verwendet wurden und werden. Ein gutes Beispiel hierfür ist unter anderem der weltweite Einsatz bei Krebserkrankungen. In diesem Buch wird ausführlich über die Auswirkungen von Guyabano-Früchten auf die menschliche Gesundheit gesprochen. Wenn Sie diese köstlich gesunde Frucht noch nicht probiert haben, lesen Sie weiter um mehr über Guyabano und seine zahlreichen gesundheitlichen Vorteile zu erfahren.

Die Guyabano – was für eine Frucht ist das eigentlich?



Guyabano ist in verschiedenen Ländern der Welt als Guabano, Soursop, Spiked Cannon, Graviola, Guanabana, Anona, Catoche, Zuurzak, Mang Cau Xiem oder Guyabano bekannt. Diese stachelige grüne Frucht hat eine cremige Textur und einen starken Geschmack, der oft mit Ananas oder Erdbeere verglichen wird. Guyabano wird normalerweise roh gegessen, indem die Frucht halbiert und das Fruchtfleisch herausgeschöpft wird. Die Früchte können eine Größe von bis zu 40cm erreichen. Daher ist es möglicherweise am besten, sie in einige Portionen zu teilen. Das Fruchtgewicht variiert zwischen 500g und 4kg, was weitgehend vom Ausmaß der Bestäubung und Befruchtung abhängt.

Eine normale Guyabano-Frucht ist im Allgemeinen herzförmig. Wenn jedoch eine schlechte Bestäubung vorliegt oder sich unbefruchtete Zellen nicht entwickeln, nimmt die resultierende Frucht unregelmäßige Formen an und ist normalerweise zu klein. Hochwertige Guyabano-Früchte können jedoch online im VITCELLA-Online-Shop (<https://www.vitcella.de>) gekauft werden. Hier bekommen Sie 100% natürliche Guyabano-Produkte ohne jegliche Zusatz- und Konservierungsstoffe. Außerdem erhalten Sie 3% Rabatt, wenn Sie in diesem Online-Shop mit dem Gutscheincode TVOGCPCQROZ8 einkaufen. Interessanterweise werden viele Teile der Guyabano-Frucht medizinisch verwendet, einschließlich der Blätter, Früchte und Stängel. Es wird auch zum Kochen verwendet und kann sogar auf die Haut aufgetragen werden.

Guyabano-Früchte werden bei voller Reife geerntet und sind dann gelblichgrün. Die reifen Früchte werden normalerweise frisch als Dessert oder Snack verzehrt. Weniger saure und faserarme Linien können nach dem Schneiden in Abschnitten und mit einem Löffel frisch gegessen werden. Die reife Frucht verhindert auch Skorbut, während die unreife Frucht bei Ruhr verwendet werden kann und adstringierende Eigenschaften hat. Die Haut ist mit

hervorstehenden weichen, länglichen, gebogenen und weichen Stacheln bedeckt, die leicht reißen, wenn die Frucht vollreif ist. Die cremefarbene Innenfläche der Haut ist körnig und trennt sich leicht vom Fleisch. Guyabano-Früchte sind reich an Fruktose, den Vitaminen C, B1 und B2, Kalium, Magnesium, Thiamin, Kupfer, Niacin, Folsäure, Eisen, Riboflavin und Ballaststoffen, was sie zu einem gesunden Lebensmittel macht.

Kurze Geschichte der Entdeckung von Guyabano?

Guyabano stammte aus dem zentralamerikanischen Tiefland und wurde 1526 vom spanischen Historiker Gonzalo Fernandez de Oviedo y Valdes dokumentiert. Der Historiker und andere spanische Entdecker waren für die weltweite Verbreitung der Früchte verantwortlich. Sie ist heute auf Bermuda und den Bahamas zu finden und wächst sowohl wild als auch kultiviert, im Flachland und in Höhen bis zu 1.150 m über dem Meeresspiegel. Sie ist mittlerweile in vielen Teilen der Welt beheimatet, unter anderem in Westindien, Südostasien und von Mexiko bis Peru und Argentinien. Guyabano-Früchte waren einer der ersten Obstbäume, die von Amerika in die Tropen der Alten Welt gebracht wurden, wo sie von Südostchina nach Australien und in das warme Tiefland Ost- und Westafrikas weit verbreitet sind.

In Südvietnam wurden sehr große, symmetrische Früchte zum Verkauf angeboten. Dieser hat sich früh auf den Pazifikinseln gut etabliert. Der Baum wurde erfolgreich aufgezogen, hat aber in Israel nie Früchte getragen. In Regionen, in denen süße Früchte bevorzugt werden, wie in Südindien und Guam, erfreut sich der Guyabano großer Beliebtheit. Er wird in Madras nur in begrenztem Umfang angebaut. In Ostindien wurde die Guyabano jedoch als eine der besten lokalen Früchte anerkannt. Auch auf Hawaii wird das Obst gerne verkauft und die Nachfrage übersteigt regelmäßig das Angebot.

Guyabano wächst seit langer Zeit auch in Florida und wurde 1879 von der American Pomological Society als Florida-Frucht aufgeführt. Mittlerweile ist die Guyabano-Frucht hier in fast jedem Garten heimisch geworden. Sie ist eine der am häufigsten vorkommenden Früchte in der Dominikanischen Republik und eine der beliebtesten in Kuba, Puerto Rico, den Bahamas, Kolumbien und im Nordosten Brasiliens. 1887 verkauften kubanische Kaufleute in Key West, Florida, Guyabanos für 10 bis 50 Cent pro Stück.

In früheren Zeiten verwendeten indigene Amazonas-Regenwaldstämme und andere Menschen in anderen Teilen der Welt die Blätter als Tee zur Verringerung der Schwellung der Schleimhaut und als Lösung zur Behandlung von Lebererkrankungen. Sie konsumierten auch viele andere Regenwaldpflanzen, die das Immunsystem unterstützen. In den indigenen Gemeinschaften gibt es sehr niedrige Krebsraten jeglicher Art, insbesondere in den heutigen, bei denen diese Pflanzen und alten Kräuterformeln noch verwendet werden. Es ist allgemein bekannt, dass die Blätter des Guyabano-Baums reich an Verbindungen sind, die eine gesunde Zellteilung fördern können. Dies bedeutet, dass Guyabano spezifisch für die Unterstützung des Immunsystems und für die Beseitigung abnormalen Zell- und Gewebewachstums ist.

Da wir bereits wissen, dass Guyabano (Graviola) Früchte normalerweise oval oder herzförmig sind, kann sie manchmal eine unregelmäßige Form haben, insbesondere aufgrund von Problemen mit Insekten für die Dauer der Entwicklung. Auf dem ersten internationalen Kongress der Agrar- und Lebensmittelindustrie der tropischen und subtropischen Zonen im Jahr 1964 präsentierten Wissenschaftler der Forschungslabors für Nestle-Produkte in Vevey, Schweiz, eine Bewertung weniger bekannter tropischer Früchte und zitierten die Guave, Guyabano, und Passionsfrucht als die drei vielversprechendsten für den europäischen Markt, aufgrund ihrer besonderen aromatischen Eigenschaften und ihrer Eignung für die Verarbeitung in Form von konserviertem Fruchtfleisch, Nektar und Gelee.

Der Zweck der Frucht

Wenn Menschen gesundheitsbewusster werden, ist eine gesunde Ernährung ohne grünes Gemüse und frisches Obst unvollständig. Die Beeren, Karotten und Blattkohl waren ein wesentlicher Bestandteil Ihrer regelmäßigen, gesunden Ernährung. Es ist Zeit herauszufinden, was die Guyabano-Frucht, die beliebte grüne Frucht, hauptsächlich für Ihre Gesundheit tun kann. Die Frucht ist fleischig mit dem weißen, cremigen Fruchtfleisch, so dass die Frucht in Eiscreme und Desserts verwendet werden kann, um den köstlichen Geschmack hinzuzufügen. Das Fruchtfleisch enthält schwarze Samen und die grüne äußere Hülle der Frucht ist hart und dornig. Die Blätter werden oft als Kräuter zur Heilung verschiedener Krankheiten verwendet.

Guyabano-Früchte werden seit vielen Jahren sicher als pflanzliches Heilmittel gegen verschiedene Krankheiten eingesetzt. Untersuchungen haben ergeben, dass die antitumorösen Acetogenine nur für Krebszellen und nicht für gesunde Zellen selektiv toxisch sind - und zwar in winzigen Mengen. Leber- und Brustkrebs sind einige der zerstörerischen Arten von Krankheitszuständen, die der Menschheit in der heutigen Zeit bekannt sind. Guyabano ist bekanntermaßen vorteilhaft, wenn es in der richtigen Dosis und für die richtige Dauer angewendet wird. Dies ist aus der Tatsache ersichtlich, dass es zur Behandlung von Krebsarten vor allem dann verwendet wurde, wenn eine konventionelle Chemotherapie unwirksam ist, oder alternativ, wenn es aufgrund der schwerwiegenden Nebenwirkungen nicht möglich ist, die Therapie fortzusetzen.

Heute wird Guyabano in den USA und in Europa als beliebte ergänzende natürliche Krebstherapie verkauft. Diese Verwendung ist auf veröffentlichte Forschungen zu Guyabano und seinen natürlich vorkommenden Chemikalien zurückzuführen, die Antikrebswirkungen besitzen, und nicht auf die in Südamerika etablierten traditionellen Verwendungen. An diesen wichtigen Annona-Pflanzen und Pflanzenchemikalien wird derzeit Krebsforschung betrieben, da mehrere Pharmaunternehmen und Universitäten weiterhin forschen, testen, patentieren und versuchen, diese Chemikalien zu neuen Chemotherapeutika zu synthetisieren. Tatsächlich scheint Guyabano den gleichen Weg zu gehen wie ein anderes bekanntes Krebsmedikament - Paclitaxel.

Die Samen dieser fleischigen Frucht, die emetische Eigenschaften haben, sind ein starker Kämpfer, der Übelkeit und Erbrechen verhindert. Es ist nicht nur die Frucht, die Sie effektiv nutzen können, auch die Blätter verfügen über eine äußerst große Wirkung auf die

menschliche Gesundheit. Wenn Sie die Blätter zu einer Mischung zusammenfügen, tragen Sie sie auf die Kopfhaut auf. Sie können Läuse reduzieren und die Wurzeln Ihrer Locken stärken. Wenn Sie an einer Wunde leiden, können die frischen, zerdrückten Blätter als Heilmittel für die natürliche Behandlung dienen. Wenn die Notwendigkeit frische Früchte in unsere Ernährung aufzunehmen, mit jedem Tag zunimmt, möchte man dies oft auch in Form eines Fruchtsaftes tun, anstatt Früchte zu kauen.