

Schwarze Himbeeren sind leicht mit Brombeeren zu verwechseln, aber sie sind nicht gleich. Schwarze Himbeeren sind kleiner, mit winzigen Haaren bedeckt und hohl wie rote Himbeeren.

Schwarze Himbeeren sind aus zwei Gründen selten: Sie erfordern sehr spezifische Umweltbedingungen.

Schwarze Himbeeren haben ein bemerkenswertes gesundheitsförderndes und krebsbekämpfendes Potenzial, vor allem aufgrund ihres hohen Gehalts an Antioxidantien, Anthocyanen und Ellagsäure.

Schwarze Himbeeren haben fast doppelt so viele Anthocyane wie Blaubeeren und fast dreimal mehr als Brombeeren!

Laut Forschern von Cornell:

„Schwarze Himbeeren sind eine ausgezeichnete Quelle für Antioxidantien in der menschlichen Ernährung. Mit einer 10-fachen oder mehr Antioxidationskapazität als viele andere Obst- und Gemüsesorten. Bereits eine geringe Menge schwarzer Himbeeren, die der Nahrung zugesetzt werden, kann den gesamten Antioxidansverbrauch erheblich steigern. Bereits vier durchschnittlich grosse Beeren (jeweils 2,5 g) haben eine grössere antioxidative Kapazität als 100 g vieler Obst- und Gemüsesorten. Mit dieser antioxidativen Kraft können schwarze Himbeeren eine erschwingliche, kalorienarme Quelle für Antioxidantien in jeder Ernährung sein.“

Schwarze Himbeeren eignen sich vor allem bei präkanzerösen oralen Läsionen. Wenn Patienten sechs Wochen lang schwarze Himbeerpaste auf die krebsartige Läsionen auftragen wird der Krebs gestoppt und “umgekehrt”.

Quellen:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.656.6339&rep=rep1&type=pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413833>

<https://www.berrihealth.com/pages/research>

Anmerkung: Eine generell gesunde Ernährung unstützt, dass der Körper heilen kann. Das dürfen Sie nie vergessen.