



KAKTUSFEIGEN ELIXIER

Kaktusfeigen sind die Früchte der Opuntie (*Opuntia ficus-indica*), der zur Familie der Kakteengewächse gehört. Schon die Azteken rühmen ihn als Heilpflanze und so wurden auch die Spanier auf ihn aufmerksam. Während ihrer Eroberungszüge in Süd- und Mittelamerika brachten sie die Pflanze nach Europa, von wo aus sie sich über alle warmen Mittelmeerländer verbreitete.

Die Opuntie ist ein baumähnliches, strauchig wucherndes Gewächs mit dornigen, scheibenförmigen Sprossen, in denen die Pflanze Wasser für Trockenzeiten einlagert. In der Blütezeit (in Italien von Juli bis September) befruchten Bienen und Hummeln die Blüten, aus denen nun – je nach Sorte – die gelben, orangefarbenen, dunkelbraunen, roten oder grünen Kaktusfeigen reifen. Reife Kaktusfeigen erkennt man daran, dass sie weich und saftig sind. Kaktusfeigen sind aber nicht bloß köstlich, sie weisen einige interessante ernährungsphysiologische Eigenschaften auf.



Sie sind reich an Spurenelementen und Mineralstoffen wie Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium, außerdem enthalten sie die Vitamine B, C und E. Forschungen haben überdies ergeben, dass Feigenkaktus zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen können. Darüber hinaus wirkt sich ihr Genuss günstig bei Diabetes aus und sie sind wirksam bei Magen-Darm-Probleme.

Insbesondere aber ist die Kaktusfeige all jenen zu empfehlen, die eine Diät anstreben. Das Stichwort ist hier der Glykämischen Index, mit dem beschrieben wird, inwieweit sich die in einem Lebensmittel enthaltenen Kohlehydrate auf den Blutzuckerwert auswirken. Die Kaktusfeige sorgt dafür, dass der Körper während der Verdauung nicht zu viel Fett aufnimmt. Hinzu kommt ein reicher Gehalt an Ballast- und schleimbildenden Faserstoffen, die nicht nur das Hungergefühl reduzieren, sondern auch für einen angenehmen Sättigungseffekt sorgen.



Inhaltsstoffe der Kaktusfeige

Kaktusfeigen sind unglaublich reich an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen. Vor allem der recht hohe Kohlenhydratgehalt, die Ballaststoffe und das wenige Fett, welches in Kaktusfeigen enthalten ist, machen sie besonders gesund.

100 g Kaktusfeige bestehen aus:

- Wasser 86,09 g
- Kohlenhydrate 7,1 g
- Fett 0,4 g
- Eiweiß 1 g
- Kilokalorien 46
- Ballaststoffe 5 g

Diese Mineralstoffe stecken in 100 g Kaktusfeigen

- Natrium 4 mg
- Kalium 90 mg
- Magnesium 85 mg
- Calcium 28 mg
- Eisen 0,3 mg
- Phosphor 27 mg
- Kupfer 70 µg
- Zink 25 mg
- Chlorid 18 mg
- Fluorid 20 µg
- Mangan 130 µg

All diese Mineralstoffe haben eine positive Auswirkung auf die Gesundheit und sind sehr wichtig.

1. Wirksames Antibiotikum

Diese Pflanze verhindert die Entwicklung und Vermehrung verschiedener Bakterien. Die Stängel des Feigenkaktus werden für Umschläge verwendet und erzielen auf der Haut ausgezeichnete Ergebnisse. Dies gilt bei Verletzungen als auch bei Entzündungen.

2. Gut bei Arteriosklerose

Diese kardiovaskuläre Entzündung, die durch eine krankhafte Veränderung der Arterien (Verkalkung) entsteht, kann mit Feigenkaktus behandelt werden. Denn er wirkt antioxidativ und entzündungshemmend.

3. Kann das Krebsrisiko verringern

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. Dies kann die Konzentration von möglichen Krebszellen im Darm reduzieren und das Krebsrisiko senken.

4. Regulierung der Cholesterinwerte

Durch die enthaltenen Aminosäuren, Vitamin B3 und Ballaststoffe hilft der Feigenkaktus bei der Regulierung des Blutzuckers und der Umwandlung von Fett. Folglich werden das schlechte Cholesterin, sowie Triglyceride deutlich reduziert. Auch Gallensäften, die sich in Cholesterin umwandeln können, werden eliminiert.

5. Verbessert die Darmfunktionen

Die aktiven Substanzen des Feigenkaktus helfen bei der Absorbierung von Fett und Kohlenhydraten. Des Weiteren halten die Ballaststoffe im Feigenkaktus den Darm gesund und rein und absorbieren zudem die Glukose.

6. Gut bei Diabetes

Der Feigenkaktus hilft bei der Regulierung der Blutzuckerwerte. Daher empfiehlt er sich für Diabetespatienten. Er enthält 18 Aminosäuren, die dem Organismus mehr Energie beisteuern und Müdigkeitserscheinungen reduzieren. Außerdem werden auch die Glukosewerte verringert.

Gleichzeitig werden Leber und Bauchspeicheldrüse gestärkt und der Transport von Glukose zu den Körperzellen wird verbessert (gesteigerte Insulinsensitivität). Die Verdauung von Kohlenhydraten wird reduziert, wodurch auch die Insulinproduktion verringert wird.

7. Bessere Verdauung & Vorbeugung gegen Verstopfung

Die folgenden Vitamine helfen zur Verbesserung der Verdauungsfunktion:

- Vitamine der B-Gruppe (1, 2 und 3)
- Vitamin C
- Kalzium
- Kalium
- Magnesium
- Natrium und
- Eisen

Diese Antioxidantien schützen vor Giftstoffen, die in Nahrungsmitteln enthalten sind. Gleichzeitig reduzieren sie die gesundheitsschädliche Wirkung von Alkohol und schweren Speisen.

Die im Feigenkaktus enthaltenen Ballaststoffe fördern die Verdauung und helfen folglich bei Verstopfung.

8. Gegen Fettleibigkeit



Auch hier wirken die zahlreichen Ballaststoffe ausgezeichnet. Denn sie verzögern die Absorption der Nahrungsmittel und somit die Aufnahme der Nährstoffe ins Blut. Ebenso kommt es zu einer besseren Ausscheidungsfunktion. Die löslichen Ballaststoffe erzeugen ein Sättigungsgefühl und regen außerdem die Darmbewegung an.

Die Flüssigkeiten gelangen schneller in den Blutkreislauf und wirken so gegen Cellulite und Flüssigkeitseinlagerungen.

9. Stärkung des Immunsystems

Da der Feigenkaktus zahlreiche Vitamine enthält (insbesondere A, B und C) stärkt er das Immunsystem. Er liefert er auch Mineralstoffe und Aminosäuren. Diese helfen bei der Ausscheidung von Giftstoffen und der Leberreinigung. Außerdem können sie vor Umweltverschmutzung, Zigarettenrauch und Alkohol schützen, während die enthaltenen photochemischen Wirkstoffe bei Viren und Bakterien hilfreich sind.

10. Schützt das Nervensystem

Der Feigenkaktus wirkt entspannend und verbessert den Gemütszustand. Daher kann er bei Depressionen und bei emotionalem Ungleichgewicht eingesetzt werden.

11. Harntreibende Wirkung

Feigenkaktussaft wird bei Entzündungen des Harnapparats und bei Nieren- und Blasenschmerzen verwendet.

