Superfoods

Acai
- schützt vor Arteriosklerose, entzündungshemmend
- Cholesterinsenkend
- nussig, säuerlich
- sehr nahrhaft

Aronia
- schützt vor Arteriosklerose
- blutdruckregulierend
- stoffwechselanregend
- diurethisch

Baobab
- Aus der Frucht des Affenbrotbaums - Afrika
- Karamell/Birnen-Geschmack
- Smoothie, Teig etc.
- 1-3 TL täglich
- entzündungshemmend (Rheuma …), schmerzstillend

Berberitzen
- Anbauort Afrika … auch in Deutschland / auch Essigbeere, Sauerdorn
- säuerlich
- Smoothies, Müsli
- kurz quellen lassen

Chia
- Kraftnahrung bei den Inkas/Maya
- nussig im Geschmack
- 15g pro Tag
- ballaststoffreich - quillt um das 9fache
- Brot, Smoothies, Bubbletea, Pudding …
- Achtung: Allergie Lippenblütler
- positiv für Blutzuckerspiegel
- glutenfrei

Chlorella

- Microalge
- stark entgiftend, blutreinigend, Leber schützend
- keine Pflanze enthält mehr Chlorophyll
- Alterungsprozess wird verlangsamt
- entzündungshemmend
- fördert innere Gelassenheit
- fördert Zellatmung
- stabilisiert Darmflora, regt sie an
- reguliert Blutzuckerspiegel
- jodfrei, da Süßwasseralge
- Gesunde 3 – 4g / Therapeutisch 5 – 10g / Tag – Menge langsam steigern
- viel Trinken, damit Toxine ausgeschieden werden

Gerstengras

Gerstengras wirkt eher beruhigend. Extrovertierte Menschen und Frauen in den Wechseljahren bevorzugen häufig Gerstengras.

- schmeckt nach frischen Erbsen
- Smoothies
- 2 EL pro TAG (Pulver) – nicht erhitzen
- eines der wertvollsten Lebensmittel
- wird VOR der Blüte geerntet, daher glutenfrei
- Saft, Kapseln, Pulver
- alle Vitamine außer Vitamin D
- Eiweißquelle für vegane Bodybuilder
- selbst im Entsafter herzustellen

Gojibeeren

- Ursprungsland Himalaya / Nachtschattengewächs
- schmecken wie Cranberry/Kirschen
- 1 handvoll täglich
- pur essen, Smoothies, Müsli
- wirken basisch
- enthalten 21 Spurenelemente
- durch Lutein – gesunde Augen / gute Sehkraft
- Schwächen Nebenwirkungen der Chemotherapie ab
- bei Darmsanierung 1 handvoll pro Tag
- antientzündlich
- bei Stress (spezielle Aminosäure)
- Vorsicht bei Einnahme von Marcumar

Granatapfel

- antientzündlich
- fermentiert besonders wirkungsvoll bei versch. Krebserkrankungen
- 10-20ml Elixier pro Tag
- Herkunftsland Türkei
- gesteigerte Herzmuskeldurchblutung
- 1/3 weniger Arteriosklerose in der Halsschlagader bei einer Doppelblindstudie nach 1 Jahr (20ml pro Tag)

Hanfprotein

- nussig und cremig im Geschmack
- 50% Eiweiß
- 25% Mehl durch Hanfprotein ersetzen
- Smoothies, Müsli, Saucen
- 4 – 6 EL pro Tag
- man könnte sich Monate ausschließlich davon ernähren – so wertvoll!
- Enthält alle ess. Aminosäuren, bes. die für Muskelaufbau
- wird fast ohne Säurelast verstoffwechselt

Inkabeeren (Physalis)

- schmecken wir zitrusartige Rosinen
- 2 EL pro Tag
- Ursprungsland Peru
- wirkt abführend
- gegen Pilze (antifungizid)
- effiziente Stress- und PMS-linderung
- Enthalten Melantonin (für gesunden Schlaf)

Kakao (roh)

- leicht bitter, schokoladig
- 3 – 6 TL pro Tag
- steigert Energie und Konzentration
- Theobromin: Glücksgefühle
- Kakaonibs: Energiespender
- 1 TL gegen Heißhunger

Kürbiskernöl

- Antioxidant durch viel Vitamin E
- 1 – 2 EL pro Tag
- 30 Kürbisse für 1 Liter Öl
- Blase, Prostata, Harnwege
- Cholesterinsenkend
- Therapie bei Reizblase
- nur kalt verwenden

Lucuma

- Südamerika (Peru)
- sehr, sehr süß und mehlig
- als Pulver zum Süßen verwenden (statt Stevia)

Maca(pulver)

- Wurzelgemüse
- Kressegewächs
- schmeckt schokoladig/vanillig
- Shakes, Müsli & Co
- 1 – 4 EL pro Tag … Wenn täglich, dann 1 Monat Pause nach 1 Glas
- Peru
- Stoffwechselanregend
- Leistungssteigernd / anregend / aufputschend
- Sehnen, Bänder werden gefestigt
- Stimmungsaufhellend
- wirkt Alterungsprozess entgegen
- Sauerstofftransport beschleunigt

Matcha

- gebundenes Coffein
- Chlorophyll
- Vitamin K
- Vorsicht: Oxalsäure (bei Nierensteinleiden)
- dadurch schlechte Ca Resorbtion

Maulbeeren

- süß / honigartig – auch säuerlich
- 30g pro Tag / 1 handvoll
- Smoothies, pur

Palmöl (rot)

- 2 EL pro Tag
- verjüngende Wirkung
- schützt vor Alzheimer
- 1 Monat Verzehr = 40% weniger Cholesterin (gem. Studie amanprana)
- Arteriosklerosepräv ention
- Stoffwechselanregend
- kann auch hoch erhitzt werden … Antioxidantien gehen dann aber kaputt … andere Wirkungen bleiben erhalten

Spirulina

- Chlorophyll
- Alge
- aktiviert Selbstheilungskräfte
- stärkt das Immunsystem
- hemmt Histaminausstoß (Allergie)
- Cholesterinsenkend
- Blutzuckerspiegelsenkend
- entzündungshemmend
- Blutreinigend (durch Chlorophyll)
- Stoffwechselanregend
- konzentrationsfördernd (besonders bei Jugendlichen)
- 3 – 4g pro Tag (Pulver, Kapseln, Presslinge)
- Vorsicht bei Marcumareinnahme
- eventuelle Gasbildung im Bauch ist ein Entgiftungszeichen – verschwindet nach etwa 4 Tagen

Weizengras

Weizengras spendet Kraft und Energie. Es gilt als Muntermacher und wird von ruhigen Menschen geschätzt.

- süßlich, lakritzartig
- 2 EL pro Tag
- Smoothie, Shakes, Salate
- Chlorophyll
- glutenfrei
- wirkt basisch
- http://www.weizengras.ch/