

## Kleine Superfood

- **Gojibeeren**  
Von den Tibetern verehrt und dort als "Glücksbeere bezeichnet. Auch von Wissenschaftlern empfohlen, da diese Beere eine einzigartige Gruppe von bioaktiven Molekülen besitzt. Diese kommen in keiner anderen Pflanze der Welt vor. In ihr verborgen sind viel Vitamin A, C, E, Mineralien, Antioxidantien und alle 8 essentiellen Aminosäuren. In der chinesischen Heilkunde sind sie hoch angesehen, weil die Wirkung stimmungsaufhellend ist und sie eine lebensverlängernde Wirkung haben, Ausdauer, Kraft und Jugendlichkeit geben. Als kleiner Snack mit Nüssen sehr wertvoll
- **Acai** : Die Beere stammt aus dem brasilianischen Amazonasgebiet. Die Beautyfrucht, weil man ihr nachsagt, das sie schlank, schön und gesund macht. sie enthält besonders viele Antioxidantien, Als Vitaminbombe enthält Acai B,C,D,E, zudem viele Mineralien, und einen hohen Anteil an omega – 3-Fettsäuren. Sie kurbeln den Stoffwechsel an
- **Granatapfel** : Einer der ältesten HeilFrüchte. Er enthält neben Vitamin A,C und E, Kalium, Kalzium, Niacin und Polyphenole auch hochwertige sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien. Das Immunsystem wird instandgehalten und Entzündungsprozesse entschärft. Auch auf die Libido hat der Granatapfel positiven Einfluss. Er wurde in der Antike auch als Liebesapfel bezeichnet.
- **Aloe Vera** : Die Aloe Vera hat etwa 160 Wirkstoffe von denen 75 nahrungsrelevant sind. Mit 20 Mineralstoffen, 18 Aminosäuren und 12 Vitaminen, darunter sogar B12 ist sie als besonders wertvoll einzustufen. Mit recht wird sie deshalb auch Pflanze der Unsterblichkeit genannt.. Auch der hohe Enzymgehalt und die Vielzahl der essentiellen Fettsäuren tragen zu dieser Auszeichnung bei. Diese Pflanze wächst überwiegend in heißen, trockenen Regionen und Ländern. Sie ist sowohl äußerlich und innerlich zu verwenden. Die im Blatt befindliche gallertartige Masse, ist der Rohstoff, der zu verwenden ist. Das Gel wird äußerlich bei Sonnenbrand, verbrannter Haut, Schürfwunden und Insektenbissen eingesetzt und bringt schnelle Linderung. Es wirkt kühlend und entzündungshemmend und fördert die Wundheilung. Innerlich angewendet wirkt es abführend und immunstimulierend gegen Parasiten, Viren und Bakterien. Regelmäßig eingenommen kann es Arthritis vorbeugen, lindern und auch heilen.

- **Cashews** : Cashews sind ein guter Energielieferant und unterstützen Knochen und Muskelaufbau durch den hohen Eiweiß und Eisenanteil. Sie enthalten Enzyme, Mineralien, Omega -3- Fettsäuren. Außerdem ist sie eine der konzentriertesten Zinkquellen. Auch gern als die Sahne der Veganer bezeichnet.
- **Chilli** : Wird von den Indios in Südamerika schon seit Urzeiten als Heilpflanze verwendet. Es enthält Vitamine A,B,und C, Kalium und Kalzium . Was Chilli so wertvollmacht ist das Alkaloid Capsaicin. Trotz der extremen Schärfe wird die Magenschleimhaut nicht gereizt, sondern vor aggressiven Stoffen geschützt. Capsaicin stimuliert die Speichelbildung, den Gallenfluss und die Kalorienverbrennung. Es wirkt gegen Krämpfe, Blähungen und Magengeschwüre und wirkt stimulierend und schmerzlindernd auf die Nerven. Chili verbessert die Blutzirkulation, verhindert die Bildung von Thrombosen und kann bei Herzinfarkt, Schlaganfall, asthmatischen Anfällen, Demenz , sowie Alzheimer vorbeugen. Chili kann bei sehr vielen Beschwerden eingesetzt werden.
- **Avocado**  
Die Avocado ist eine Frucht, die wegen ihres hohen Kalorie und Fettgehaltes oft gemieden wird. Dabei sorgen diese Fette das das Insulinniveau im Körper niedrig gehalten wird und dadurch der Körper effektiv Fett verbrennt. Sie hat ein Übermaß an Vitaminen, vor allem B6, welches den Blutzuckerspiegel in Balance hält. Der hohe Ballaststoffgehalt unterstützt die Verdauung. Beim Verzehr schleicht sich ein Anti - Aging - Effekt ein, weil die Zellmembran verstärkt wird.
- **Sprossen**  
sind gekeimte Samen, die das ganze Spektrum des Lebens in sich tragen. In Ihnen sind Proteine, Vitamine, essenzielle Aminosäuren und Mineralien besonders hoch konzentriert,  
Im Samen selbst sind diese noch nicht vorhanden, werden aber sobald diese mit Wasser, Luft und Licht in Verbindung kommen aktiviert, und explodieren sodann. Eine große Menge an Chlorophyll zeichnen diese Vitalstoffbomben ebenso aus, wie Niacin, B-Vitamine, Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, und Zink.
- **Maca**  
Ist ein Wurzelknolle und wird ob Ihrer stärkenden Eigenschaften „Königin der Anden genannt. Sie wächst auf 4000 m in den peruanischen Anden. Dort wächst sonst kaum etwas, woraus sich die enorme Wirkkraft ableiten lässt. Durch die Einnahme werden körperliche Energie, Durchhaltevermögen und Libido

gesteigert. Weil die Wurzel das Hormonsystem stimuliert und die gesunde Sexualfunktion unterstützt, wird sie auch natürliches Viagra genannt. Bei regelmäßiger Einnahme hat sie die Fähigkeit, das Herz – Kreislaufsystem, das Nervensystem, das endokrine System und das Lymphsystem auszubalancieren.

- Camu Camu

Ist die wohl Vitamin C – reichste Frucht auf der Erde. Wächst in Südamerika, vor allem im Amazonasgebiet. Auch Mineralien, Kalzium, Vitamine B1, B2, B3, Phosphor, Eisen und viele Aminosäuren. Im Vergleich mit der Orange weißt die Beere unter anderem einen 30 x höheren Vitamin C – Gehalt und 10 x höheren Eisengehalt auf. Bei Mangel von Vitamin C sehr zu empfehlen.

- Kurkuma

Auch Gelbwurz oder gelber Ingwer genannt. Wird schon seit 4000 Jahren in der Ayurvedischen Medizin eingesetzt und findet immer mehr Befürworter auch hier in der Alternativmedizin als Heilmittel gegen Athrose, Krebs, Diabetes und Alzheimer eingesetzt. Als Gewürz beim Kochen wegen seiner intensiven gelben Farbe und des erdigen Geschmacks sehr beliebt. Die Bioverfügbarkeit wird um das 2000 fache in Verbindung mit schwarzem Pfeffer erhöht.

- Chia

Stammt ursprünglich aus Mexico. Eine sehr alte Pflanze deren Bedeutung schon bei den Mayas bekannt war. Der hohe Gehalt an Omega 3 – u. 6 – Fettsäuren , Antioxidantien, Mineralien, machte Chiasamen zu einem Grundnahrungsmittel. Bei uns beliebt, und besonders bei Sportlern, auch wegen des hohen Eiweißgehalts und der Energiespendenden Eigenschaften. Der angenehme Nebeneffekt bei der Einnahme ist, das Chiasamen sehr sättigend wirkt und so beim Sport und Abnehmen viel Freunde findet.

- Moringa

Wird in Fachkreisen wegen seines unübertroffenen Nährstoffgehaltes auch „Wunderbaum“ genannt. Die Blätter enthalten bei Vitaminen, Kalium, Kalzium, Eisen, Aminosäuren und Spurenelementen ein vielfaches mehr als die bekannten „Lieferanten“ dieser wichtigen Elemente. Besonders herauszuheben sind der hohe Chlorophyllgehalt und das Pflanzenhormon Zeatin, das die Vitalstoffe an den Ort im Körper bringt, wo sie von der Zelle benötigt werden. Auch der besonders hohe Gehalt an den Spurenelementen Mangan, Bor und Chrom, macht Moringa so wertvoll. Sie ist wohl eine der vollkommensten Pflanzen, mit allen Nährstoffen gesegnet, die der Mensch vom Kleinkind bis ins hohe Alter braucht. Hier sei auch

noch erwähnt, das die Samen die Fähigkeit haben, Wasser von Bakterien und Viren zu befreien.

- Chlorella

Diese Mikroalge existiert schon einige Milliarden Jahre auf der Erde und ist wohl eine der chlorophyllreichsten Pflanzen. Mit ihre unglaublich hohen Nährstoffdichte mit allen B – Vitaminen, Vitamin C und E, sowie Aminosäuren, Magnesium, Eisen, Spurenelementen ist sie eine der vollständigsten Nahrungsquellen. Außerdem entgiftet Chlorella den Körper sehr stark. Wird gern bei Amalgam und Schwermetallausleitung genutzt. Hier bei immer genügend gutes Wasser trinken, damit die Giftstoffe ausgeleitet werden können. Für Rohköstler besonders wertvoll, da die Alge den Dickdarm in seiner Tätigkeit unterstützt und den Verdauungsprozess verstärkt.

- Spirulina

Auch für diese Alge ist die hohe Nährstoffdichte kennzeichnend. Zudem besteht die Alge bis zu 70 % aus Eiweiß mit allen 8 essentiellen und 10 nichtessentiellen Aminosäuren, die auch immunstärkend und allergiehemmend wirken. Die natürliche Schönheit der Haut wird durch das in Spirulina vorhandene MSM – eine Schwefelart- unterstützt und wirkt zudem entzündungshemmend. Da die Alge auch das das Blutbild stärkt und den Cholesterinspiegel senkt, sollte dieses „Superfood“ mit in die Ernährungsgewohnheiten eingebunden werden.

- Irish Moos(Carrageen)

Angetriebener Knorpeltang, Irish Moos, wurde in Irland und Schottland schon seit langem als Nahrungsmittel gesammelt. Heute wird Irish Moss aber vorwiegend zur Gewinnung des Rohstoffs Carrageen kultiviert. Carageen wirkt durch den hohen Gehalt an Polysacchariden wie ein Emulgator, was es zu einem beliebten Gelier- und Verdickungsmittel für Speisen aller Art macht . Von schmackhaften Dessertcremes, über Eis, Torten bis hin zu leckeren Soßen. Irish Moss ist die perfekte "Küchenhilfe" wenn es darum geht, Speisen zu binden oder zu verdicken. Sehr wohltuend wirkt Irish Moss aber auch auf der Haut, etwa bei Sonnenbrand, dank seiner feuchtigkeitsspendenden Wirkung..

- Hanfsamen

Hanf - eine alte Kulturpflanze wiederentdeckt. Der Hanf wurde wegen seiner heilenden Eigenschaften früher in vielen Kulturen verwendet. Heute dient er in der Küche hauptsächlich als geschälter Samen, Öl und Proteinpulver. Der Hanfsamen ist neben den Algen eine der reichsten Quellen für pflanzliches Eiweiß. Auch die Omega-3- und Omega-6- und 9 –Fettsäuren machen ihn unendlich. Hanfsaat ist eine großartige Gehirnnahrung, hilft, das überschüssige

Fett im Körper zu verbrennen und stärkt das Immunsystem. Die im Hanföl enthaltenen Linol- und Linolensäuren liefern dem Körper Stoffe, die für verschiedene Prozesse im menschlichen Körper wichtig sind.

- **Kakao**

Für die Ureinwohner Amerikas war Kakao, Nahrung der Götter. Für Mayas und Azteken waren Kakaobohnen eine wahre Kostbarkeit und wurden als Zahlungsmittel eingesetzt.

Mit seinen 1200 chemischen Zusammensätzen ist die Kakobohne einer der bedeutendsten Schätze unserer Zeit.. Rohe Bohnen haben eine der höchsten Konzentrationen an Antioxidantien, sowie eine der besten Magnesiumquellen, Zink und Chrom. Sie unterstützen das Herz und das Gehirn. Die schonend getrockneten Kakaobohnen bringen all dies hervor. Erhitzt, in herkömmlicher Schokolade, ist der Kakao wenig wert.

Stecken Sie die Kakaobohne in eine Dattel und erfreuen Sie sich beim langen Kauen einer wertvollen Rohkostlichkeit.

- **Kokosöl**

Ist ein aussergewöhnlich wertvolles Öl für unseren Körper. Neben all seinen Vorteilen für die Gewichtsreduktion, für einen gesunden Cholesterinspiegel, einen aktiven Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem, kann Kokosöl sogar die Symptome von Alzheimer lindern. Dies belegen wissenschaftliche Studien und Fallbeispiele. Es besteht zu 50 % aus Laurinsäure,(auch Bestandteil der Muttermilch) die direkt im Darm zu Monolaurin verarbeitet werden kann. Dieser Stoff sorgt für eine extra starke Abwehrkraft gegen Bakterien und Viren und unterstützt die Produktion des „guten“ und gefäßschützenden HDL – Cholesterins. Auch wunderbar in der Zahnpflege anwendbar.