



MEINE 10 EFFEKTIVSTEN LIEBLINGS-SUPERFOODS!

Warum sind das meine 10 Lieblings-Superfoods? Diese Superfoods sind besonders reich an vielen Nährstoffen (N), sie wirken basisch (B) und entgiftend (E). Und unser Stoffwechsel (aktivieren den S) ist dann aktiv, schlank und fit, wenn er mit allen Nährstoffen bedarfsgerecht versorgt wird, wenn er basisch ist und ihn keine Toxine belasten. Also – nehmen Sie die folgenden Lebensmittel regelmäßig in Ihre Ernährung auf:

1. ALGEN (N, B, E, S) Weisen einen hohen Anteil an Mineralstoffen, Vitaminen (von A bis E) und Spurenelementen auf, besonders Jod und Selen. Diese sind für die Produktion der Schilddrüsen Hormone wichtig, diese wiederum sind für die Wärme- und Gewichtsregulation im Körper zuständig. Damit sorgen sie für einen aktiven Stoffwechsel. Algen sind Chlorophyllreiche Lebensmittel, diese sorgen für die Toxinausleitung. Toxine gehören nicht in den Körper, sollten immer ausgeschieden werden, denn sie bremsen den Stoffwechsel eher.

2. AMARANTH (N) ist ein glutenfreies Pseudogetreide, das sich durch seinen hohen Anteil an hochwertigen Proteinen, Mineralien (doppelt bis dreimal so viel wie in anderen Getreidesorten, insbesondere Calcium, Magnesium und Eisen), Vitaminen und Ballaststoffen auszeichnet. Die Stärke des Amaranths ist leicht verdaulich und wird schnell verstoffwechselt.

3. BEEREN (N, B, S) Sind gut für die schlanke Linie, denn die Polyphenole beugen die Einlagerung von Fett vor und hemmen die Bildung neuer Fettzellen. – zumindest im Reagenzglas ist das so...Und sie sind das Obst mit den wenigsten Kohlenhydraten, wirken basisch, dank geballter Nährstoffpower.

4. BRENNESSELTEE, BRENNESSELBLATTPULVER UND BRENNESSELSAMEN (N, B, E, S) kann bei regelmäßiger Anwendung die Gewichtsabnahme unterstützen. Sie enthält wichtige gesundheitsfördernde Wirkstoffe wie Kieselsäure, Eisen, Folsäure, Kalium, Vitamin C, Magnesium, Provitamin A und Chlorophyll. Die Brennnessel gehört zu den basischsten Lebensmitteln. Ihr wird eine entschlackende, entgiftende und heilende Wirkung auf den Körper zugeschrieben, denn die Wirkstoffe reinigen das Blut und wirken harntreibend. Aber Brennnessel wirkt nur auf den Wasserhaushalt, nicht auf den Fetthaushalt aus. Außerdem (z. B. sechs Mal mehr Calcium als Milch, sechs Mal mehr Vitamin C als Apfelsinen).

5. FISCHÖLE/ ALGENÖLE (N, S) sind Omega 3 reich, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure (DPA, EPA). Diese wirken im Körper entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, Blutdrucksenkend und fördern die Konzentration. Für den schnellen Transport der Nährstoffe also wichtig, das sie ankommen, wo sie gebraucht werden.

6. CHILI (S) enthält Capsaicin. Dieser Scharfmacher wirkt appetitzügelnd, antioxidativ, immunstärkend, entzündungs- und schmerzlindernd. Chili hat neben einer appetitzügelnden auch eine verdauungsanregende Wirkung. Also rundum ein Stoffwechselaktivator.

7. GRÜNER TEE (N, B, S) liegt im basischen Bereich und wirkt einer Übersäuerung entgegen. In Asien wird er besonders wegen seiner entgiftenden Wirkung geschätzt. In neueren Studien wird ihm auch die Stoffwechsel anregende Wirkung nachgewiesen. Am besten täglich einen Liter trinken, dann aber auch auf Bio Qualität achten!

8. KARDAMOM (S) wird eine wohltuende Wirkung auf den Magen-Darm-Bereich nachgesagt. Es wirkt verdauungsfördernd und hilft bei Blähungen. Unser 2. Gehirn, den Darm in Schwung zu halten ist oberstes Gebot, denn dann können alle Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, auch resorbiert werden. Kardamom regt Stoffwechsel und Geist an. In Indien ist er «König der Gewürze», wertvolle Zutat und natürliches Heilmittel.

9. PAPAYA (N, B, S) lindert Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Magenverstopfungen und Verstopfungen. Das nährstoffgeladene Fruchtfleisch enthält Papain, ein proteinspaltendes Enzym, das die Verdauung fördert. Neben dem Papain enthält die Papaya hohe Anteile an Vitamin A, C, E und β -Carotin. Darüber hinaus ist sie eine gute Quelle für Magnesium, Kalium und eine Reihe von B-Vitaminen wie Folsäure und Pantothensäure. Alles wichtige Nährstoffe für einen aktiven Stoffwechsel. Rezeptideen gibt es auf meiner Website oder in meinem Buch 30 Tage Detox-Metabolic-Food Box.

10. PETERSILIE (N, B, S) regt den gesamten Verdauungstrakt an und wirkt harntreibend. Wirkt sehr basisch im Körper. Neben einem sehr hohem Gehalt an Vitamin C sind auch die Vitamine A, E und β -Carotin enthalten. Nährstoffpower und Regulation des Säure-Basen Haushaltes machen ihn zu einem leckeren Superfood in meiner Liste. Grundsätzlich ist meine Überzeugung, es gibt keine ungesunden oder gesunden Lebensmittel, denn es macht immer die Menge aus, ein zu viel oder zu wenig. Aber diese Liste hilft einen Start zu finden, sich zu orientieren. Wenn Du weitere Hilfe und Tipps benötigst melde Dich gern. Vielleicht passt eins meiner Angebote gerade genau für Dich.