

SUPERFOODS

7 geniale Energielieferanten
für mehr Lebenskraft



Maxim Mankevich



Vitamin D3

Das Sonnen-Vitamin

Vitamin D3 – dieses essentielle Sonnenvitamin ist das Allround-Talent, da es an einer Vielzahl von Stoffwechselfvorgängen und Funktionen im Körper beteiligt ist. Es ist maßgebend für den Aufbau der Knochen, Zähne und Gelenke und es wirkt sich auf das hormonelle Gleichgewicht, sowie ein intaktes Immunsystem aus. Außerdem sorgt es für die Reduktion von Entzündungen im Körper, für geistige Leistungsfähigkeit und reduziert oxidativen Stress.

Dieses Vitamin kann im Gegensatz zu allen anderen Vitaminen vom Körper, unter Einstrahlung von Sonnenlicht (UVB-Strahlung) selbst gebildet werden.

Nur ein winziger Teil wird aus der Nahrung aufgenommen. Dabei wird deutlich, wie wichtig die UVB-Strahlen für unsere Vitamin D3-Versorgung ist. In unseren Breitengraden reicht die Sonnenbestrahlung in den Wintermonaten jedoch meistens nicht aus, um eine ausreichende Menge an Vitamin D3 zu gewährleisten.

Das ist nicht nur schlecht für die Stimmung, sondern auch für die Gesundheit.

Um den Mangel in den Wintermonaten aufzuheben, bedarf es jedoch oft mehr als das Defizit über die Aufnahme der Grundnahrungsmittel auszugleichen. In relevanten Mengen kommt Vitamin D3 in tierischen Lebensmitteln vor - insbesondere in fettreichem Fisch. Aber auch hierbei müssen große Mengen verzehrt werden, um den Tagesbedarf abzudecken.

Beispielsweise müsste ein Erwachsener pro Tag 27 Liter Vollmilch, 15 Eier oder auch 2 Kilogramm Kabeljau verzehren, um die empfohlene Menge an 1000 I.E. aufzunehmen.

60-70 % der Deutschen liegen zu dieser Jahreszeit unter dem empfohlenen Referenzwert, einige sogar im Mangelbereich. Dies äußert sich z.B. durch Symptome wie Müdigkeit, depressive Verstimmungen, ein geschwächtes Immunsystem oder Konzentrationsschwierigkeiten. Es gibt aber auch viele weitere Symptome. In manchen Fällen und bei Risikogruppen kann es daher sinnvoll sein Vitamin D3 in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufzunehmen. Wer ganz sicher gehen möchte kann günstig einen Bluttest machen, um seinen Vitamin D3-Wert festzustellen. Am gesündesten ist es jedoch auch im Winter an die

frische Luft zu gehen und so viel Zeit wie möglich draußen zu verbringen.



Bei der Einnahme von Vitamin D Präparaten solltest Du darauf achten dies mit Vitamin K2 zu tun, denn dieses eignet sich als Transportmittel und sorgt dafür, dass sich nichts in den Arterien ablagert.

Die bewährten Produkte findest Du hier:

D3: www.amzn.to/2HCAKeC

K2: www.amzn.to/2uQVrPb



Moringa

Das Nährstoff-Multitalent

Moringa ist die mit Abstand nährstoffreichste Pflanze weltweit und vereint wertvolle Nähr- und Vitalstoffe im optimal abgestimmten Verhältnis. Äußerst selten lassen sich alle Teile eines Baumes medizinisch verwenden. Doch vom Moringa-Baum kann von der Wurzel bis zu den Blättern alles genutzt werden und entfaltet heilsame Wirkung.

Das Superfood beinhaltet viele wichtige Aminosäuren, welche vom menschlichen Organismus nicht eigenständig hergestellt werden können. Für den Sauerstofftransport, die Konzentrationsfähigkeit und wichtige Gehirnfunktionen sind diese jedoch wichtige Bausteine. Moringa punktet auch besonders bei der Vielzahl an Vitaminen - unter anderem mit Vitamin A, B2, B3, C, E und K.

Besonders interessant ist die seit Jahrtausenden nicht nur in Indien und Afrika als „Wunderbaum“ bekannte Heilpflanze für Vegetarier und Veganer. Sie liefert hochwertiges und pflanzliches Eiweiß und verfügt über zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine, welche bei fleischloser Ernährung manchmal zu kurz kommen. Dies sind häufig Eisen, Jod, Zink, Vitamin D & die B-Vitamine.

Zusätzlich zählt Moringa zu den stärksten Lieferanten des Pflanzenhormones Zeatin. Dieses sorgt für die optimale Aufnahme aller wichtigen Nährstoffe und erhöht somit deren Wirksamkeit.

Moringa ist nicht nur in Form von Pulver, Kapseln oder Tee nützlich, sondern auch äußerlich als Öl anwendbar - z.B. um Schmerzen zu lindern oder die Durchblutung anzuregen. Ein wahrer Boost für straffe und gesunde Haut.



Moringa liefert doppelt so viel hochwertiges und pflanzliches Eiweiß wie Soja, den bisher beliebtesten Rohstoff für Fleischersatz.



Das bewährte Produkt findest Du hier:
www.amzn.to/2vxz7CF



Sango

Die Mineralstoff-Quelle

Die Sango-Koralle vereint neben ihrer Vielzahl von mehr als 70 wertvollen Spurenelementen und Mineralien auch besonders wichtige Mikronährstoffe wie Magnesium und Calcium in Perfektion. Magnesium und Calcium sind, nicht nur einzeln für sich betrachtet, für den menschlichen Organismus unverzichtbar, sondern auch untrennbar. So kann Calcium ohne Magnesium kaum zu Höchstleistungen auflaufen und umgekehrt genauso wenig.

Daher ist es ratsam beide zu sich zu nehmen.

Der Vorteil der Sango-Koralle im direkten Vergleich zu handelsüblichen Calciumpräparaten liegt einerseits darin, dass sie auch über Magnesium verfügt und andererseits als natürliche Quelle dient. Dies macht sie für den Menschen sehr verträglich und bringt eine hohe Bioverfügbarkeit mit sich.

Bereits die Einnahme einer minimalen Tagesdosis von 2,4 Gramm Sango-Korallen-Pulver mit 576mg Calcium und 266mg Magnesium entspricht mehr als der Hälfte des täglichen Calciumbedarfs (1000 mg) und gleichzeitig fast dem kompletten täglichen Bedarf an Magnesium (300 - 400 mg).

Die Herkunftsstätte der Sango-Koralle liegt in Japan-Okushima. Genauer gesagt stammt sie aus dem Umkreis von der Insel Okinawa. Man spricht auch von der Insel der Hundertjährigen, da die Einwohner dieser Insel ein überdurchschnittliches Alter erreichen und nur so vor Lebensenergie strotzen.

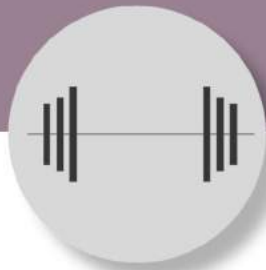
Durch die Vielzahl an Mineralstoffen besitzt die Sango-Koralle viele gesundheitsfördernde Eigenschaften:

- Aufbau und Regeneration von Knochen, Geweben und Zähnen
- starkes Immunsystem
- gesunde und glänzende Haare
- stabile Fingernägel
- gesundes Blutbild

Zu den 70 Spurenelementen und Mineralien zählen unter anderem: Kalzium, Kupfer, Magnesium, Wismut, Bor, Germanium, Eisen, Silizium und Chrom



Das bewährte Produkt
findest Du hier:
www.amzn.to/2fvUB1H



L'ARGININ

Das Power-Paket

L-Arginin bringt Dir mehr Energie im Alltag und eine deutliche Leistungssteigerung.

Es ist eine nicht-essentielle Aminosäure, was bedeutet, dass sie zwar größtenteils im Körper selbst hergestellt werden kann, jedoch nicht immer in ausreichender Menge vorhanden ist. Besonders in körperlich oder psychisch angespannten Zeiten, aber auch während ausdauernden Trainingsphasen, kommt es zum Mangel.

Nicht nur die höhere Leistungsfähigkeit durch L-Arginin ist gerade für Sportler ein Wundermittel, sondern durch die Freisetzung von Wachstumshormonen fördert es auch den Muskelaufbau. Zusätzlich wirkt sich die Aminosäure positiv auf das Immunsystem sowie auf die Fettverbrennung aus.

Neben den sportlichen Vorteilen von L-Arginin ist die wohl bekannteste Wirkung die Steigerung der Erektionsfähigkeit des Mannes.

Argininhaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Kürbiskerne, Walnüsse und Mandeln können dabei unterstützend wirken, jedoch müssen diese in großen Mengen verzehrt werden, um den gewünschten Nutzen zu erreichen.

Auch in eiweißreichen Lebensmitteln, wie Geflügel und Meeresfrüchten steckt natürlicherweise die leistungssteigernde Aminosäure, doch meist ist die enthaltene Menge zu gering.

Um die empfohlene Tagesdosis einfach zu erreichen, ist eine schnelle und effektive Variante die Aufnahme von L-Arginin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. L-Arginin gibt es in Kapseln für eine aufwandfreie Einnahme oder als Pulver für Shakes. Das Pulver lässt sich ebenfalls in Kombination mit Säften trinken.



Arginin-Spitzenreiter sind die Kürbiskerne, die fast vier Mal mehr Arginin enthalten als Fleisch.



Das bewährte Produkt
findest Du hier:
www.amzn.to/2HNbyWc



OPC

Der Jungbrunnen

OPC (Oligomere Proanthocyanidine) ist ein pflanzlicher Vitalstoff mit vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften. Besonders positiv wirkt sich der Pflanzenstoff auf die Haut, die Augen, das Immunsystem und den Hormonhaushalt aus.

Es enthält ein sehr starkes Antioxidans, welches freie Radikale neutralisiert und diese unschädlich macht. Dadurch, dass die Zellen und Zellstruktur geschützt werden, kann das Auftreten von Krankheiten verhindert werden, aber auch bereits vorhandene radikalbedingte Krankheiten mildern.

Ein weiterer Vorteil von OPC ist die Stärkung von Kollagen, was vor dem Verfall und der Alterung der Haut bewahrt und ein schönes, straffes Hautbild schafft. Ein natürliches Anti-Aging-Wundermittel.

Besonders hoch ist der Gehalt an OPC in den faserigen und holzigen Teilen von Obst und Gemüse. Das bedeutet in Schalen von Kernen und Nüssen, sowie in Rinden und Blättern, welche jedoch nur selten essbar sind. Auch in Traubenkernen, Äpfeln, Kokosnüssen und Ginko-Blättern oder in der dünnen roten Haut von Erdnüssen finden wir OPC.

Dadurch, dass heutzutage jedoch die Früchte bzw. das Gemüse meist unreif geerntet wird, besitzen sie nur noch wenig OPC. Dazu kommt, dass der Lebensmittelhandel immer mehr kernloses Obst bevorzugt.



OPC ist als Antioxidans
20-mal stärker als Vitamin C
und 40- bis 50-mal stärker
als Vitamin E.

Das bewährte Produkt
findest Du hier:
www.amzn.to/2vp1hc8



Weizen- & Gerstengras

Die Super-Gräser

Mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen sind die Süßgräser ein wahres Superfood. Sie punkten vor allem mit den Vitalstoffen Eisen, Vitamin C und Magnesium. Weizengras enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren und die wichtigsten Mineralstoffe sowie Spurenelemente für den menschlichen Körper.

Dazu kommt der hohe Eiweißanteil von Weizengras, welcher die Muskelmasse von grasenden Tieren erklärt. Zusätzlich ist der Pflanzenstoff Lutein enthalten, der eng mit Beta-Carotin verwandt ist. Lutein soll vor freien Radikalen schützen und dient zum Erhalt der Sehkraft.

Weizen- und Gerstengras beleben den Körper mit ihrem hohen Nährstoffgehalt und schützen vor einer Vielzahl chronischer Erkrankungen. Frisches Weizengras besteht zu etwa 70% aus dem Blattgrün Chlorophyll, welches sich positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Es fördert den Sauerstofftransport, trägt zur Reinigung von Blut und Leber bei und regt die Bildung neuer Blutzellen an.

Durch den hohen Vitamin C Gehalt des Süßgrases kommt es auch dem gesamten Immunsystem zu Gute.

Weizen- und Gerstengras vereinen in sich einer Kombination an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien, welche sich kaum in einem Lebensmittel finden lässt.

In 100 Gramm Weizengras steckt ein Nährwert der in etwa in zwei Kilogramm Gemüse enthalten ist.



Weizengras:

- 60-mal mehr Vitamin C als Orangen
- 50-mal mehr Vitamin E als Spinat
- 30-mal mehr Vitamin B1 als Kuhmilch
- 11-mal mehr Calcium als Rohmilch
- 5-mal mehr Eisen als Spinat
- 5-mal mehr Magnesium als Bananen

Die bewährten Produkte findest Du hier:

Weizengras: www.amzn.to/2w27MyO

Gerstengras: www.amzn.to/2voLyd5



Chlorella

Die Wunder-Alge

Die Chlorella-Alge hat mit ihrer Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen eine sehr positive Wirkung auf unseren Körper.

Das gesundheitsfördernde Superfood ist besonders effektiv für Haare, Hirn, Haut und Stoffwechsel und enthält alle essenziellen Aminosäuren, welche der menschliche Körper braucht, jedoch nicht selbst herstellen kann. Sie vereint die wichtigen Mineralstoffe Calcium, Magnesium, Eisen und Zink und besteht zu 60% aus Protein. Dazu liefert Chlorella auch den gesamten Vitamin-B-Komplex, sowie Vitamin A, C, D, E, K, Pantothen- und Folsäure.

Die Süßwasseralge ist jedoch nicht nur ein besonderer Lieferant wertvoller Vitalstoffe, sondern wird auch zur Entgiftung und Entschlackung eingesetzt. Sie sorgt dafür, dass Giftstoffe aus Umwelt, Nahrung, Luft etc. im Stoffwechsel gebunden und auf normalem Weg ausgeschieden werden können. Chlorella verhindert, dass sich Schwermetalle speziell in Gewebe und in den Organen ansammeln.

Sie ist die Pflanze mit dem höchsten Gehalt an Chlorophyll, daher kommt auch ihre tiefgrüne Farbe.

Die große Menge an Chlorophyll in der Chlorella-Alge ist besonders gut für die Leber, da es die Leberzellen vor Giften schützt. Zudem stärkt es den Kreislauf, verbessert die Verdauung und gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus.

Chlorella ist eine der am besten erforschten Algen in der Welt und frei von jeden Giften



Die Chlorella-Alge kann als Tablette, Kapsel oder in Form eines Pulvers verzehrt werden. Am besten eignet sie sich vor einer Mahlzeit mit einem Glas Wasser.

Das bewährte Produkt findest Du hier:
www.amzn.to/2vpn5UV