Superfood – Pulver – Mischung

Baobab
Baobab enthält viel Vitamin C und viel Vitamin B6. Beide Vitamine helfen dem Körper, das Immunsystem intakt zu halten. Außerdem fördert Vitamin C die Aufnahme von Eisen.

Das reine und natürliche Baobab Pulver hat tolle Eigenschaften:
– Probiotisch & präbiotisch wirksam (nährt die Darmflora)
– Hoher Vitamin C-Gehalt (stark antioxidativ)
– Natürlicher Calcium-Gehalt mit einem guten Calcium-Phosphor-Verhältnis
– Ideales Ballaststoffverhältnis (22% löslich & 22% nicht-löslich)

Camu-Camu
Das besondere an diesen Früchten ist sein Vitamin C-Gehalt, denn diese besitzen mehr als 30-mal so viel Vitamin C wie Apfelsinen oder Zitronen.
Damit gilt der Camu-Camu Strauch mit seinen Früchten als die Pflanze mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt weltweit.
Außerdem ist Camu-Camu sehr reich an Eisen.
Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Phosphor, Beta-Carotin, Calcium sowie andere Mineralien und Spurenelemente.
Die in Camu-Camu stärkt durch ihren hohen Vitamin C Gehalt das Immunsystem.
Die Einnahme von Camu-Camu kann die Abwehrkräfte stärken, wirkt sich positiv bei Stress aus und kann Depressionen lindern oder vorbeugen.

Lucuma
Lucuma wirkt sich besonders positiv auf eine gesunde Zellfunktion aus. Durch den hohen Anteil an Mineralstoffen, wie Eisen, Kalium, Kalzium und Phosphor wird ein erheblicher Bedarf der Körperzellen gedeckt.
Durch Antioxidantien wie Beta-Carotin können mit Lucuma die freien Radikale im Körper reduziert werden. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und die Anfälligkeit für Erkältungen wird reduziert.
Ein weiterer Bestandteil ist Niacin. Dies hilft bei der Regulierung des Cholesterinspiegels und der triglyceriden Ebene.

Wichtige Ballaststoffe und eine Vielzahl an B-Vitamine, wie das Vitamin B1, B2, B3 und B5 sind ebenfalls enthalten.
Der niedrige glykämische Wert des Lucuma Pulvers verhindert Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Deshalb ist die Verwendung besonders für Diabetiker empfehlenswert. Statt Süßstoff oder raffinerten Zucker sollte als Zuckerersatz generell immer Lucuma verwendet werden. Lucuma hat eine appetitzügelnde Wirkung und kann somit beim Abnehmen helfen.

Maca

Die getrockneten Wurzeln enthalten 13 bis 16 % Proteine und einen sehr hohen Anteil an essentiellen Aminosäuren und Omega-3-Fettsäuren, die den Körper bei allen wichtigen Stoffwechselvorgängen unterstützen.
Außerdem ist Maca besonders reich an Antioxidantien. Diese mindern den oxidativen Stress im Organismus. Oxidativer Stress gilt als mitverantwortlich für den Alterungsprozess und wird in Zusammenhang mit der Entstehung einer Reihe von Krankheiten gebracht.
Maca ist auch reich an Kalzium und Zink, Jod, Eisen, Kupfer und Mangan.
Ihre Vitamine B2, B5, C und Niacin machen die Maca zu einer wertvollen Pflanze. Darüber hinaus enthält die Maca-Wurzel auch pflanzliche Sterole, die dem Hormon Testosteron ähneln. Diese fördern auf ganz natürliche Weise die Durchblutung des Beckengewebes und stimulieren die Testosteron- und bei Frauen die Östrogenbildung.
Nebenbei können sie den Cholesterinspiegel senken, indem sie die Aufnahme des Cholesterins im Dünndarm hemmen!
Durch diese Fülle an Nähr- und Vitalstoffen ist Maca für uns von Bedeutung, da Maca die Vitalität, Kraft und Ausdauer erhöhen kann.

Matcha

Enthält Koffein und Aminosäuren (besonders L-Theanin), d.h. für den Körper sehr verträglich gebundenes Koffein, sowie Catechine, inklusive EGCG, Antioxidantien (einer der höchsten ORAC-Werte aller Lebensmittel).
Matcha beinhaltet über 130-mal mehr von dem Antioxidants und Haupt-Catechins EGCG als sonstiger grüner Tee und besitzt einen der höchsten ORAC-Werte überhaupt (Oxygen Radical Absorbance Capacity zu Deutsch:

Sauerstoff radikale Absorptionsvermögenskapazität).
Des Weiteren enthält Matcha eine große Menge an besonderen Vitaminen, insbesondere Vitamin A (Beta-Karotin) welches besonders wichtig für die Augen, die Haut, die Schleimhäute und den Stoffwechsel ist.
Mit etwa 10-17 mg Eisen / 100g, je nach Qualität, zählt Matcha zu den eisenhaltigsten Lebensmitteln überhaupt.
Ausserdem enthält Matcha Proteine, Calcium, Kalium, Vitamin B1, B2, B3 (Niacin), Vitamin E, Vitamin K und Chlorophyll.

Moringa
Moringa kann die Konzentration fördern, entschlackt den Körper, fördert die Verdauung, stärkt das Immunsystem und kann sich regulierend auf den Blutzuckerspiegel auswirken.
Wird Moringa direkt auf die Haut aufgetragen, wirkt sie adstringierend (zusammenziehend).
Die Moringa ist eine sehr gute pflanzliche Proteinquelle, beinhaltet zahlreiche Vitamine, Öle, Fettsäuren, Ballaststoffe, Mikro-und Makroelemente, Mineralien und verschiedene Arten von Antioxidantien und enthält sehr wenige Kalorien.

- 100 Gramm frische Moringa Blätter liefern:
- 4- mal mehr Eiweiß als Eier
- 7-mal mehr Vitamin C als Orangen
- 10-mal mehr Vitamin A als Karotten
- 25-mal mehr Eisen als Spinat
- 3-mal mehr Kalium als Bananen
- 17-mal mehr Kalzium als Milch und das
- 10-fache der empfohlenen Tagesmenge an Vitamin E

Ich nehme vom Baobab-, Camu-Camu-, Lucuma-, Matcha-, Maca- und Moringapulver jeweils zwei gestrichenen Esslöffel und fülle alles in ein licht- und luftundurchlässiges Gefäß und vermische es gründlich. Die Aufbewahrung sollte im Kühlschrank erfolgen.

Damit bereichere ich jeden Tag meinen Smoothie oder mein Müsli mit einem gestrichenen Esslöffel von dem Pulvergemisch. Hört sich doch super gesund an, oder nicht?

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch
20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch
18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-

Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung