

# Baobab – Maca – Lucuma – Moringa – Camu-Camu

Wichtig ist bei allen hier aufgeführten Nahrungsergänzungsmitteln, dass sie nicht erhitzt werden.

Sie können unter das Frühstücksmüsli gerührt werden, oder einer Salatsoße hinzugefügt werden, ebenso können sie in Joghurt eingerührt werden.

Oder so wie ich es mache, für meinen Frühstücks-Smoothie:

2 gestrichenen Esslöffeln Baobab

1 gestrichener Teelöffel Maca

1 Teelöffel Lucuma

1 Esslöffel Moringa

1 gestrichener Teelöffel Camu-Camu

Gemixt mit Wasser, Milch, Kefir, Molke bzw. Fruchtmolke usw.

Dann esse ich sehr gerne dazu mein selbst hergestelltes Rohkostmüsli aus frisch gemahlenem Dinkel und Hafer, welches ich über Nacht in Flüssigkeit einweiche und am anderen Morgen mit Nüssen, frischen oder getrockneten Früchten, Sahne und Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft bereichere.

So gestärkt gehe in den Tag an und weiß genau, das ich für mich und meinen Körper schon mal was Gutes getan habe. So ein Frühstück belastet meinen Körper nicht und hält lange satt.

## **Baobab**

Der Afrikanische Affenbrotbaum entstammt der Familie der Malvengewächse. Er kann eine Höhe von 19 Metern und einen Stammdurchmesser von 10,64 Metern erreichen. Für uns ist das essbare Fruchtfleisch von Bedeutung.

Schon geringe Vitalstoffmengen können unser Immunsystem beeinträchtigen. Es gibt kein Lebensmittel in unserer Welt, welches alle Nährstoffe enthält, die wir brauchen. Daher ist es wichtig, abwechslungsreich zu Essen um ausreichend Vitamine

und Mineralien zu sich zu nehmen. Baobab kann uns dabei helfen.

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)

2 gestrichenen Esslöffeln für meinen Frühstücks- Smoothie.

## **Maca**

Die Macapflanze gehört zur Gattung der Kressen aus der Familie der Kreuzblütengewächse.

Mit über 60 verschiedenen Vitalstoffen besitzt Maca deutlich mehr gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe als so manche andere Pflanze.

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 Stoffwechselfvorgängen 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.

1 gestrichener Teelöffel für meinen Frühstücks- Smoothie.

### **Lucuma**

Lucuma ist eine süß schmeckende Frucht, die auf dem Lucuma Baum in den Anden Südamerikas und in Peru wächst. Wegen seiner heilenden Wirkungen ist die Frucht sehr begehrt. Die Inkas haben die subtropische Frucht unter anderem als gesunde Zuckerquelle genutzt. Heutzutage wird die nahrhafte Frucht, die reich an Antioxidantien, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien ist, gerne als Inka Gold bezeichnet.

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 raffinierten Zucker sollte als Zuckerersatz generell immer Lucuma verwendet werden. Lucuma hat eine appetitzügelnde Wirkung und kann somit beim Abnehmen helfen.

Hinweis: Zwei Esslöffel Lucuma entsprechen etwa der Süße von einem Esslöffel Zucker.

Wichtiger Hinweis: Das Beta-Carotin ist ein fettlösliches Vitamin (Vorstufe von Vitamin A) und sollte deshalb in Kombination mit Fett verzehrt werden. So kann dieses Vitamin besser vom Körper aufgenommen und seine Wirkungen genutzt werden.

1 Teelöffel für meinen Frühstücks- Smoothie.

### **Moringa**

Moringa oleifera ist in der Himalaya-Region beheimatet und wird der „Baum des Lebens“ genannt.

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

1 Esslöffel für meinen Frühstücks- Smoothie.

### **Camu-Camu**

Camu-Camu ist ein Strauch aus der Familie der Myrtengewächse. Das Besondere an diesem Strauch sind seine Früchte, denn diese besitzen mehr als 30-mal so viel Vitamin C wie Apfelsinen oder Zitronen.

Damit gilt der Camu-Camu Strauch 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.

1 gestrichener Teelöffel für meinen Frühstücks- Smoothie.

Auf meiner Homepage findet ihr unter der Rubrik: INTERESSANTE LINK´S Einkaufsquellen für die hier aufgeführten Nahrungsergänzungsmitteln!

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**

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 Ernährung Ein 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