

Lauri Boone

Das große Buch der Superfoods

Leseprobe

[Das große Buch der Superfoods](#)

von [Lauri Boone](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b15961>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

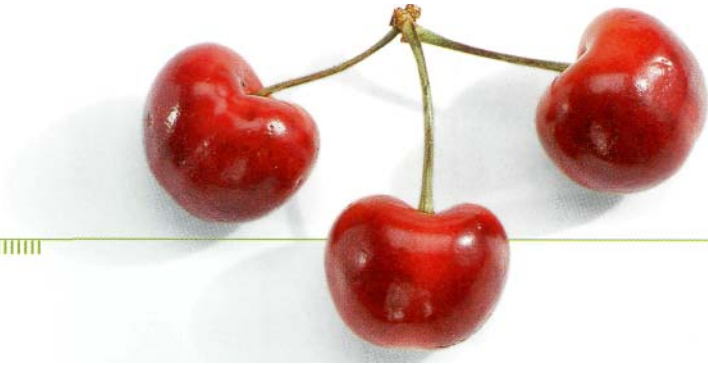
Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



INHALT



Einleitung | 6

Kapitel 1

DIE SUPERBEEREN 10

Agaibeere, Heidelbeere, Camu-Camu-Beere, Cranberry, Gojibeere, Physalis, Maquibeere, Maulbeere, Sanddorn

Kapitel 2

DIE SUPERFRÜCHTE 48

Avocado, Kakao, Kirsche, Kokosnuss, Capuacu (Großblütiger Kakao), Mangostane, Trauben, Noni, Olive, Granatapfel

Kapitel 3

**DIE GRÜNEN SUPER-
NAHRUNGSMITTEL 88**

Blaugrüne AFA-Alge, Spirulina, Brokkolisprossen, Löwenzahnblätter, Grünkohl, Spinat, Chlorella

Kapitel 4

**DIE SUPERGEMÜSE UND
DIE SUPERHÜLSENFRÜCHTE 116**

Johannisbrot (Karob), Maca, Mesquite, Speisepilze, Meeressgemüse, Kürbis, Yacón

Kapitel 5

**DIE SUPERSAMEN
UND DIE SUPERNÜSSE 146**

Chiasamen (Salbeiart), Leinsamen, Hanfsamen, Quinoa, Sacha Inchi-Samen (Inkarnuss), Sesamsamen, Walnüsse

Kapitel 6

**DIE SUPERKRÄUTER
UND DIE SUPERGEWÜRZE | 176**

Cayenne, Zimt, Knoblauch, Ingwer, Oregano, Kurkuma

Kapitel 7

DIE SUPERSTIMULANZIEN | 200

Aloe vera, grüner Tee, Weizengrasssaft, Essig

Anmerkungen | 216

Dank 218

Über die Autorin 219

Verzeichnis der Rezepte 220

Informationen und Bezugsquellen 221

EINLEITUNG

Die Wahrheit in puncto Ernährung ist ganz einfach: Du bist, was du isst. Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was das bedeutet? Nahrung hat die eindrucksvolle Fähigkeit, jede Zelle und jedes System Ihres Körpers zu beeinflussen - zum Positiven wie zum Negativen. Bei jedem Essen treffen Sie eine Entscheidung, die sich auf Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele auswirkt. Sie können sich müde und aufgebläht fühlen oder leicht und voller Energie. Sie können ruhig und klar oder benebelt und erschöpft sein. Sie können schlank bleiben und eine strahlende Haut haben oder zunehmen und ein wenig „aus der Form geraten“ - es kommt ganz darauf an, was Sie essen.

Was Sie zu sich nehmen ist für Ihre Gesundheit und für Ihre Vitalität von großer Bedeutung, und es ist in der Tat eine gute Nachricht, dass die Ernährung so grundlegenden Einfluss nehmen kann. Das bedeutet nämlich, dass Sie sich die Kraft der Nahrung zunutze machen können, um Ihren Körper innerlich und äußerlich zu heilen und zu schützen. Und damit können Sie sofort beginnen - mit den entsprechend hochwirksamen Nahrungsmitteln, die wir im englischen Sprachraum als „Superfoods“ (Supernahrung) bezeichnen.

Das „Magische“ an den Superfoods

Zu den einfachsten Möglichkeiten, Ihre Ernährung aufzuwerten, gehört es, sie mit Supernahrung zu ergänzen. Hierbei handelt es sich um Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte. Sie sind natürlich, vollwertig, unverarbeitet und pflanzlich und enthalten ein großes Spektrum gesundheitsfördernder Wirkstoffe, darunter beachtliche Mengen von Vitaminen und Mineralstoffen, entzündungshemmenden Fetten, leicht verdaulichen Proteinen und herzschützenden Fasern. Die in diesem Buch vorgestellte pflanzliche Supernahrung ist auch reich an den verschiedensten sekundären Pflanzenstoffen¹ und zellschützenden Antioxidantien gegen die zerstörerischen Wirkungen freier Radikale (weitere Informationen finden Sie unter „Erstaunliche Antioxidantien“, siehe rechte Seite).

Von den wohlbekanntesten Nahrungsmitteln wie Heidelbeeren und Grünkohl bis zu den weniger geläufigen wie der Açaibeere² und der Macawurzel³ können diese Superstars (und die in ihnen enthaltenen wertvollen Wirkstoffe) dazu beitragen, Entzündungen zu hemmen und den Alterungsprozess zu verlangsamen, sie können chronische Krankheiten verhüten oder behandeln helfen, das Energieniveau erhöhen, die Stimmung aufhellen, Stress vermindern, den Körper durch Unterstützung seiner natürlichen Entgiftungswege reinigen und noch vieles mehr. Die Superfoods haben zwar nichts mit Magie zu tun, sind aber dennoch in gewisser Weise „magisch“.



Lauri Boone

[Das große Buch der Superfoods](#)

Pflanzliche Supernahrung von Avocado bis Weizengras. Für Gesundheit, Leistungsfähigkeit & das persönliche Wohlfühlgewicht

224 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de