

## Super Food

Gutes aus der Natur für den Darm und die Mitochondrien

**Unter Angabe von Stoffen mit besonders hohem ORAC Werte als Maß für die antioxidative Wirkung  
Empfohlene Menge: mindestens 5000 ORAC pro Tag**

Allein entscheidend für Ihre Auswahl aus der folgenden Aufzählung ist Ihre persönliche Verträglichkeit. Was SIE NICHT vertragen ist auch für SIE NICHT gesund! Anzeichen für Unverträglichkeit sind bekannte Allergien, allergische Reaktionen, Übelkeit, Müdigkeit, vermehrte Unruhe, saures Aufstoßen, Blähungen, Durchfall, um nur einige zu nennen.

Kriterien für die Verträglichkeit:

Es schmeckt Ihnen und sie fühlen sich nach der Mahlzeit und im Lauf der nächsten 3 Tage wohl.

Der ORAC Wert ist ein Kriterium von mehreren, die hochwertige Nahrung kennzeichnen. Daneben zählen u. a. die Frische, die Herkunft aus Bio Produktion (am besten ist Demeter), möglichst im Freiland oder noch besser aus Wildwuchs (bei Kräutern), möglichst saisonale, hybridfreie und voll reife Produkte.

Super Food zeichnet sich dann durch besonders viele Nähr- und Vitalstoffe aus, die erst die Wirksamkeit ausmachen. Der Verzehr sollte möglichst naturbelassen erfolgen, so sie dies vertragen. Dann wirkt Super Food antioxidativ und entzündungshemmend, Darm und Körper regenerierend, ausleitend und entgiftend.

- **Algen - Spirulina** - eiweißreich und stark entgiftend, kann die Cholesterin-Konzentration im Blut senken.
- **Aloe Vera** - gut für das Immunsystem und heilsam für verletzte und verbrannte Haut, für den Darm Regeneration und v. a. m.
- **Avocado** - reich an Vitamin C und Calcium und kann den Cholesterinspiegel regulieren.
- **Blattgemüse** - es gibt mehr als 50 Arten und jedes enthält viel Eisen, gut für das Blut.
- **Brokkoli** - eine der gesündesten Gemüsesorten, hat kaum Kalorien, besonders heilsam auch bei schweren Erkrankungen. Das enthaltene Sulforaphan hilft beim Entgiften und ist stark gegen freie Radikale
- **Frisches Gemüse** – jeden Tag, roh als Salat (wenn es vertragen wird) oder sanft gegart, möglichst aus Bio Anbau, weil mehr drin ist.

ORAC WERTE auf 100 g:

Gartenbohnen	13727	Artischockenherzen	7904
Kartoffeln	4649	Kidney Bohnen	13259
Zwiebeln	10000		

- **Ginseng** - seit Jahrtausenden ein Allheilmittel, stärkend und mit natürlicher blutverdünnender Wirkung; stimuliert das Immunsystem und die Potenz.
- **Gräser - Gerstengras** - die außergewöhnliche Nährstoffdichte hilft, den Cholesterinspiegel zu senken; gilt als krebsfeindlich.

ORAC WERTE auf 100 g:

Gerstengras	20000
-------------	-------

- **Grüner Tee** - seine Flavonoide, Phenolsäuren und Coumarine schützen vor vielen Krankheiten; wirkt entzündungshemmend und kann den Blutdruck senken.
- **Hafer** - Feuert den ganzen Organismus an; schon 100 g Flocken können den Tagesbedarf an acht wichtigen Aminosäuren decken. Sein besonderes Eiweiß ist ein Kraftspender; gut für Bauchspeicheldrüse, Leber und den Säure-Basen-Haushalt.
- **Ingwer** - wärmt, regt die Darmtätigkeit an

ORAC WERTE auf 100 g:

frischer Ingwer	14840	gemahlener Ingwer	39041
kandierter Ingwer	1607		

- **Kakao - zum Beispiel in dunkler Schokolade ab 80 % Kakaoanteil** – die Inhaltsstoffe Serotonin und Dopamin sorgen für gute Laune **und** helfen bei Depressionen; die Antioxidantien schützen vor freien Radikalen; die Flavanole halten die Blutgefäße elastisch.

ORAC WERTE auf 100 g:

dunkle 70 % Kuvertüre      49926

- **Knoblauch** - Wunderknolle; gesund für Blutgefäße und Herz; desinfiziert den Darm.

ORAC WERTE auf 100 g:

Knoblauch                      5708

- **Kokosöl - Virgin Coconut Oil (VCO)** - ist wegen seiner antibakteriellen, fungiziden, antiviralen und antiparasitären Wirkung ein tägliches Muss, besonders bei chronischen Darmerkrankungen

- **Kurkuma** – hemmend für Entzündungen und Krebs, in Verbindung mit schwarzem Pfeffer steigt die Bioverfügbarkeit (zusammen sind sie stärker) um das 1000-Fache.

ORAC WERTE auf 100 g:

Kurkuma                      160000

- **Küchenkräuter** – reich an sekundären Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen. Ideal für die Verdauung, besonders, wenn sie aus Wildwuchs stammen.

ORAC WERTE auf 100 g:

frischer Salbei	32004	frischer Thymian	27426
frischer Majoran	27297	frischer Oregano	13970
Pfefferminze	13978		

- **Leinöl** - reich an Omega-3-Fettsäuren (54% bis 62%), köstliche Naturmedizin vor allem für den Darm; unterstützt bei extrem vielen Erkrankungen und chronischen Entzündungen; ist auch vorbeugend. Nur Frisch und in Bio Qualität hat es die volle Wirkung.

- **Nüsse** - schützen Bauchspeicheldrüse und Herz; reichlich Eiweiß und Ballaststoffe;

ORAC WERTE auf 100 g:

Haselnusskerne	9275	Walnüsse	13057
Pistazien	7295		

- **Obst** - von Apfel bis Zitrone - ist ein Gesundheitsmix aus wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, jeden Tag genießen, aber bitte nicht zu viel! Eine Mahlzeit, am besten morgens, genügt!

ORAC WERTE auf 100 g:

Holunderbeeren	14697	Aroniabeeren getr.	22824
Granatapfel	10500	wilde Blaubeeren	9621
Erdbeeren	5938	schwarze Johannisbeeren	5347
Pflaumen	5247	Mango frisch	1002
Weintrauben	11000	Aprikosen	1274
Äpfel Gala	3900	Himbeeren	4882
Mangostansaft	17000		

- **Sprossen** – viel hochwertiges Eiweiß, wenig Kalorien und je nach Sorte gut gegen Blähungen

ORAC WERTE auf 100 g:

Bio Brokkoli Sprossen	1997
Brokkoli Sprossen getr.	29849
Alfalfa Sprossen	1510

- **Wildpflanzen** - urheimisch, geschmackvoll, würzig und gesund, wegen ihrer Bitterstoffe ideal für die Verdauung.

- **Zimt** - mehr als 1000 gesunde Substanzen; das Polyphenol senkt den Blutzucker, regt den Kreislauf an, schützt die Blutgefäße. Tipp: Eine Messerspitze in jeden Kaffee.

Beim Kauf auf das Herkunftsland achten: Am besten ist der Zimt aus Ceylon (enthält weniger Cumarin als chinesischer Zimt. Zuviel Cumarin kann die Leber schädigen.)

Lucia's Natürlich(t)