

Heimische Superfoods

heimisches Superfood	Wirkung	teurere, exotische Variante
Heidelbeere	<ul style="list-style-type: none"> - reduziert DNA-Schäden - sind gut für das Gedächtnis 	Acai-Beeren
Johannisbeere	<ul style="list-style-type: none"> - v.a. schwarze Johannisbeeren enthalten viel Vitamin C → stärkt das Immunsystem - verbessert die Darmqualität/-funktion - wirkt entzündungshemmend 	Goji-Beeren
Brombeere	<ul style="list-style-type: none"> - enthält sehr wichtige unterschiedliche Vitamine - enthält Kalzium, Magnesium, Antioxidantien usw. - hilft gegen Entzündungen im Mund- und Rachenbereich 	Aronia-Beeren
Hagebutte, Sanddorn	<ul style="list-style-type: none"> - sehr Vitamin C und A -reich 	Acerola-Kirschen
Hirse	<ul style="list-style-type: none"> - reich an Eisen und Magnesium - gut für die Gelenke, Knochen, Haut und Haare - proteinreiches Getreide - glutenfrei 	Quinoa
Leinsamen	<ul style="list-style-type: none"> - enthalten Omega-3-Fettsäuren - hoher Eiweißgehalt - ballaststoffreich (fördert somit natürlich die Verdauung) - enthält essentielle Aminosäuren 	Chia-Samen
Brennnessel	<ul style="list-style-type: none"> - wirkt entschlackend - wirkt entzündungshemmend - antibakteriell - stärkt das Immunsystem - senkt den Blutdruck 	Matcha
Brokkoli	<ul style="list-style-type: none"> - besitzt viele unterschiedliche Vitamine und Nährstoffe (v.a. Vitamin C) - stärkt das Immunsystem - wirkt entgiftend 	Chlorella
Olive	<ul style="list-style-type: none"> - enthält wichtige, gesunde ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine 	Avocado
Haselnuss	<ul style="list-style-type: none"> - enthält ebenfalls wichtige, gesunde ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine - reich an Kalzium, Magnesium, Zink 	Kokosnuss

Sonstige heimische Superfoods:

heimisches Superfood	Wirkung
Knoblauch	<ul style="list-style-type: none">- Blutdrucksenkend- antibakteriell- stärkt die Immunabwehr
Walnuss	<ul style="list-style-type: none">- hat viele Omega-3-Fettsäuren (verbessert Gesundheit und Stoffwechsel)- hoher Proteingehalt- besitzt sehr viele unterschiedliche Vitamine und Nährstoffe (zum Beispiel Zink)
Paprika	<ul style="list-style-type: none">- enthält viele Vitamine, Nährstoffe und Antioxidantien (v.a. Vitamin C)- stärkt das Immunsystem- kurbelt den Stoffwechsel an- verbessert den Cholesterinspiegel
Grünkohl	<ul style="list-style-type: none">- hat einen sehr hohen Vitamin C -gehalt- sehr kalziumreich- wirkt basisch und entzündungshemmend- fördert die Verdauung