



Beste Omega-3-Fett-Quelle: die Walnuss

Walnüsse (Baumnüsse) sind gesund für Ihr Gehirn

Walnüsse sind Kraftpakete an essentiellen Nährstoffen. Gut für Ihr Gehirn und Ihren Körper. Walnüsse haben erhebliche Mengen an Omega-3-Fetten und Antioxidantien (besser als Omega-3-Fetten aus Fischöl aus der Abfallfischindustrie voller Schwermetalle). Darüber hinaus reduziert der tägliche Verzehr von Walnüssen die Bildung freier Radikale, die Ihr Gehirn und andere Gewebe schädigen können. Daher können diese Nüsse die antioxidative Abwehr Ihres Körpers stärken, was Ihrem Gewebe hilft, gesunde Lipide und Proteine zu bilden. Diese Nährstoffe können die allgemeine Gesundheit fördern. Zu den nachgewiesenen Vorteilen von Walnüssen gehören die Verbesserung der Wahrnehmung und die Verlangsamung des Fortschreitens von Gehirnproblemen wie:

- Leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI)
- Alzheimer-Krankheit (AD)
- Demenz
- Depression
- Entzündung
- Linderung von Schädigungen des Verdauungssystems durch nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs)
- Senkung des Cholesterinspiegels und Verringerung von Herzproblemen
- Schutz vor Krebs

Karotten für gesunde Augen

Eine knackige Karotte, ein herrlicher Genuss, ist gut für die Augen und die allgemeine Gesundheit. Karotten sind vollgepackt mit Carotinoiden, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile bieten. Eines dieser Carotinoide, Beta-Carotin, wird in Ihrem Körper in Vitamin A umgewandelt. Dieser Nährstoff ist ein Segen für Ihre Augen und kann einer Erblindung vorbeugen.

Darüber hinaus stoppen Antioxidantien wie Beta-Carotin und Lutein die Produktion freier Radikale (Moleküle, die oxidativen Stress verursachen, der zu Zellschäden und Krankheiten wie Augenkrankheiten führt). Vitamin A wirkt auch mit Rhodopsin (einem rötlich-violetten, lichtempfindlichen Pigment in Ihren Augen) zusammen, um die Nachtsicht zu verbessern.

Die Vorteile des Verzehrs von Karotten in unserem täglichen Leben sind:

- Beugt altersbedingter Makuladegeneration (AMD) vor
- Kann die Herzgesundheit verbessern und den Cholesterinspiegel durch Lycopin, eine andere Art von Carotinoid, senken
- Kann das Krebsrisiko reduzieren
- und das Gewicht senken
- Kann hohe Blutzuckerwerte senken
- Hilft bei Darm- und Magenkrankungen

Tomaten unterstützen ein gesundes Herzen

Tomaten enthalten eine Fülle von Lycopin, das kann, die Gesundheit Ihres Herzens und Ihres Kreislaufsystems verbessern. Darüber hinaus sind sie vollgepackt mit den B- und E-Vitaminen, Kalium und Antioxidantien namens Flavonoide, die ein gesundes Herz fördern. Die in den Tomaten enthaltene Chlorogensäure, ein starkes Antioxidans, kann erhöhten Blutdruck erheblich senken.

Weitere Vorteile:

- Tomaten können das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall senken
- Das LDL (schlechtes) Cholesterin kann gesenkt werden
- Das Risiko von Bluterinnsel wird verringert
- Kann bei Krebserkrankungen helfen

Ingwer hilft der Magengesundheit

Frische, duftende, würzige und pikante Ingwerwurzeln sind ein Segen für die Magengesundheit. Gingerol, ein in Ingwer enthaltenes Molekül, mit antioxidative Eigenschaften reduziert oxidativen Stress und senkt die Produktion von schädlichen freien Radikalen in Ihrem Körper.

Die Vorteile:

- Verbesserung chronischer Verdauungsstörungen
- Hilft bei Entzündungen
- senkt Magenschmerzen und hilft bei Darmerkrankungen
- Verbessert den Appetit
- stoppt Übelkeit und Erbrechen
- Hilft bei Gastroenteritis (Entzündung des Verdauungssystems)
- Senkt das Reizdarmsyndrom (IBS)
- Kann bei Magen-Darm-Krebs helfen
- Kann Dysphagie (Schluckbeschwerden) verhindern oder verbessern
- Darüber hinaus blockiert Ingwer die Wirkung von Lipase, einem Enzym, das von der

Bauchspeicheldrüse produziert wird und Ihren Darm dazu anregt, Fett aufzunehmen. Auf diese Weise kann Ingwer zu einem niedrigeren Gehalt an Fettmolekülen in Ihrem Blut führen und die Fähigkeit Ihres Körpers verbessern, Zucker zu verstoffwechseln.

Die vielen Eigenschaften von Ingwer können helfen, ein gesundes Verdauungssystem zu erhalten. Diese erfrischende Teemischung aus Ingwer, Kurkuma, Zitrone und Zimt ist eine grossartige Möglichkeit, Ihrer Ernährung mehr Ingwer hinzuzufügen. Ingwer kleingehackt in einem Salat peppt ihn ebenfalls auf.

Sellerie für starke Knochen

Der Verzehr von Sellerie (nicht nur der Saft) fördert die Gesundheit Ihres Skeletts. Sellerie ist reich an Vitamin K, das in direktem Zusammenhang mit einer verbesserten Knochengesundheit und einem verringerten Risiko für Osteoporose steht. Ausserdem enthält dieses Gemüse reichlich Silizium, das auch zur Stärkung der Knochen beiträgt.

Sellerie ist vollgepackt mit Kalzium, das der Knochen auch aufnehmen kann. Die weiteren Nährstoffe von Sellerie sind Mangan und Kupfer. Alles essentielle Nährstoffe für die Knochengesundheit.

Die Vorteile:

- Regenerieren und Stärkung der (geschädigte) Knochen
- Hilft bei Osteoporose und
- erhält die Knochendichte
- Kann Entzündungen mindern

Süsskartoffeln für eine gesunde Bauchspeicheldrüse

Mit Süsskartoffeln, die einen niedrigen glykämischen Index haben, können Sie Ihren Blutzucker im Griff haben. Infolgedessen könnten Süsskartoffeln helfen, die Bauchspeicheldrüse zu unterstützen, die den Zuckerspiegel in Ihrem Körper reguliert.

Ausserdem enthalten Süsskartoffeln Vitamin A, das den ins.-produzierenden (Zensus) Betazellen in der Bauchspeicheldrüse hilft, richtig zu arbeiten. Es hilft ausserdem, genügend Ins. bereitzustellen, um den Bedarf des Körpers zu decken.

Süsskartoffeln unterstützen die normale Funktion der Bauchspeicheldrüse durch:

- Aufrechterhaltung eines gesunden Zuckergleichgewichts und einer Insulinproduktion, die zur Kontrolle von Typ-2-Diabetes beitragen könnte
- Senkung von Krebsrisiken, da Süsskartoffeln reich an Antioxidantien sind

Avocado für die Gesundheit der Gebärmutter

Die aussergewöhnlich nahrhafte und köstliche Avocado hat mehrere Vorteile für die Gebärmutter und das weibliche Fortpflanzungssystem. Avocado enthält Magnesium, B6, Vitamin C, Vitamin E und Folsäure.

Das Vitamin E in Avocados kann die Gebärmutterschleimhaut und die Durchblutung verbessern und kann die Fruchtbarkeit fördern.

Darüber hinaus enthält Avocado andere Verbindungen wie Ballaststoffe, einfach ungesättigte Fette und fettlösliche Antioxidantien, die direkt mit einer besseren Gesundheit der mütterlichen Organe verbunden sind.

Kalium reguliert den Östrogenspiegel in der Gebärmutter, was zu einer gesunden Menstruation und Schwangerschaft führen kann. Darüber hinaus kann Folsäure für eine gute Durchblutung der Gebärmutter sorgen und hilft diesem Organ bestens zu funktionieren.

Zitrusfrüchte für die Brustgesundheit

Zitrusfrüchte wie Limette, Süssorange und Grapefruit sind saftig und farbenfroh und haben grosse Vorteile für Ihre Brustgesundheit. Darüber hinaus haben sie hohe Mengen an Vitamin C, Vitamin B, Kalium, Phosphor, Magnesium und Kupfer. Dies sind nützliche Nährstoffe, die helfen, gesund zu bleiben und vor Krankheiten zu schützen.

Flavonoide und Carotinoide sind Moleküle mit entzündlichen und antioxidativen Wirkungen, die sich hervorragend für die Brustgesundheit eignen. Viele Studien haben den Verzehr von Zitrusfrüchten mit einem verringerten [Brustkrebsrisiko in Verbindung gebracht](#). Ein möglicher Grund könnte sein, dass diese Lebensmittel Flavonoide enthalten, die zum Schutz vor verschiedenen Krebsarten beitragen können.

Zitrusfrüchte sind auch gut für stillende Mütter, da sie hohe Dosen an Vitamin C enthalten. Dieser Nährstoff ist wichtig für die Milchproduktion. Alle diese [bioaktiven Verbindungen](#) können zusammen das Krebsrisiko reduzieren und können eine gesunde Laktation fördern, was sowohl Müttern als auch Kindern zugute kommen kann.

Trauben für gesunde Lungen

Trauben, vollgepackt mit Resveratrol, sind besonders vorteilhaft für Menschen mit Lungenproblemen wie Asthma und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD). Eine [Studie](#) ergab, dass Resveratrol Entzündungen in Ihren Atemwegen unterdrücken und gesunde Lungen fördern kann.

Trauben sind auch reich an Antioxidantien, Flavonoiden und Anthocyanen, die eine gesunde Lungenfunktion fördern können. Diese Moleküle können helfen, die Menge an Luft zu verbessern, die Sie ein- und ausatmen.

Zwiebeln zur Unterstützung der Gesundheit von Zellen im ganzen Körper

Zwiebeln haben viele Nährstoffe, Antioxidantien, Vitamine und Mineralien, die verschiedene Körperfunktionen unterstützen. Beispielsweise kann [Vitamin B6](#) Ihrem Körper helfen, gesunde rote Blutkörperchen zu produzieren. Vitamin C, ein Antioxidans, kann auch das Wachstum von Haut- und Haarzellen fördern.

Die reichhaltige Dosis an Antioxidantien in Zwiebeln verlangsamt oxidative Schäden an allen Ihren Körperzellen, was zu gesünderen Zellen, Geweben und Organen führen kann. Quercetin entfernt freie Radikale aus dem Körper, kann Entzündungen reduzieren und vor den schädlichen Wirkungen von Metallionen

schützen.

Die Vorteile:

- Reduzierung von oxidativen Schäden in Zellen
- Bildung neuer Blutkörperchen
- Produktion gesunder Haar- und Hautzellen

Weitere Vorteile der Zwiebel sind antibakterielle Eigenschaften, die Förderung der Knochen- und Herzgesundheit und die Kontrolle des Blutzuckerspiegels.

Anmerkung: Verwenden Sie nur frische Bioprodukte. Denken Sie daran all diese guten Lebensmittel können nur helfen, wenn Sie sich generell gesund ernähren. Eine miserable Ernährung können Sie nicht korrigieren.

Unsere Klienten sind bestens informiert.