

DR. MED. GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ

SUPERFOOD SMOOTHIES

VITALSTOFF-POWER FÜR MEHR ENERGIE

G|U



REGELMÄSSIG, NICHT ÜBERMÄSSIG!

Superfoods enthalten oft Vitamine und andere Pflanzeninhaltsstoffe in höherer Konzentration als andere Pflanzen. Das ist zum einen vorteilhaft, da damit der Bedarf an diesen Stoffen rascher gedeckt ist. Zum anderen gibt es Hinweise, dass beispielsweise eine hohe Konzentration von Spurenelementen in einer Pflanze die Aufnahme von Vitaminen verhindern kann und umgekehrt. Deshalb sollen Superfoods zwar regelmäßig, aber nicht übermäßig konsumiert werden.

SUPERFOOD- WIRKUNG FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER

Der Wert eines Superfoods bestimmt sich hauptsächlich aufgrund der Inhaltsstoffe einer Pflanze: Hohe Konzentrationen an Phytonährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Proteinen etc. sind die Voraussetzung, um als

Superfood zu gelten. Es zeigt sich aber auch, dass eine Pflanze mehr als die Summe ihrer Inhaltsstoffe ist. Über viele Pflanzen gibt es ein Jahrtausende altes auf Erfahrungen basierendes »Gesundheitswissen«, das sich beispielsweise in der Traditionellen Chinesischen Medizin oder im ayurvedischen Gesundheitssystem zu einer Zeit entwickelt hat, als man noch nicht die technischen Möglichkeiten hatte, die chemische Zusammensetzung einer Pflanze zu analysieren. Ein solches Wissen offenbart das »Wesen einer Pflanze, ihre Seele« und ist nach wie vor hochaktuell. Diese Aspekte sollten unbedingt in die Beurteilung von Superfoods einfließen, da sie häufig

Information bieten, die über die rein biochemische Analyse der Inhaltsstoffe hinausgehen.

WARUM SIND SUPERFOOD-SMOOTHIES SO GESUND?

Durch pflanzliche Rohkosternährung werden die wichtigsten Nahrungsmittel, die den Körper schädigen können, vermieden: Tierprodukte und raffinierte Pflanzenprodukte! Richtig zubereitete Superfood-Smoothies sind frei von Cholesterin und Transfetten, enthalten keine raffinierten Kohlenhydrate und krebserregenden Stoffe, die beim Erhitzen von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten gebildet werden, verhindern eine