

Die

MIRACULOUS POWER^{of}

Fruits & Vegetables



Entdecken Sie die verborgenen Heilkräfte
von Obst und Gemüse, um Ihr
Immunsystem zu stärken und Ihre geistige
Klarheit zu schärfen,

Haftungsausschluss

Dieses ebook wurde nur zu Informationszwecken geschrieben. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um dieses E-Book so vollständig und genau wie möglich zu gestalten. Dennoch kann es Fehler in der Typografie oder im Inhalt geben. Außerdem enthält dieses ebook nur Informationen bis zum Datum der Veröffentlichung. Daher sollte dieses ebook als Leitfaden und nicht als endgültige Quelle verwendet werden.

Der Zweck dieses E-Books ist die Aufklärung. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Gewähr für die Vollständigkeit der in diesem E-Book enthaltenen Informationen und sind nicht für Fehler oder Auslassungen verantwortlich. Der Autor und der Herausgeber übernehmen keine Haftung oder Verantwortung gegenüber natürlichen oder juristischen Personen in Bezug auf Verluste oder Schäden, die direkt oder indirekt durch dieses E-Book verursacht wurden oder angeblich verursacht wurden.

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE

Inhaltsübersicht

Kapitel 1: Warum Vitamine und Mineralien die Antwort sind.....	6
Mit Gemüse und Früchten beginnen ist die Lösung	9
Kapitel 2: Eine Einführung in die Vitamine	12
Fettlösliche Vitamine	13
Wasserlösliche Vitamine	15
Kapitel 3: Eine Einführung in Mineralien und andere erstaunliche Nährstoffe in Früchten und Gemüsen.....	18
Andere wichtige Mikronährstoffe	20
Kapitel 4: Obst und Gemüse für sportliche Leistungen	23
Die besten Obst- und Gemüsesorten, die die sportliche Leistung verbessern	24
Rote Bete	24
Kartoffeln.....	25
Spinat.....	25
Grünkohl.....	25
Pilze	26
Karotten	27
Äpfel.....	27

Kapitel 5: Erstaunliche Superfood-Obst- und Gemüsesorten für gute

Laune, Energie, Schönheit und mehr 29

Brokkoli und Blattgemüse für Schönheit und Schwangerschaft 30

Cayennepfeffer für Gewichtsverlust, Testosteron und mehr 32

Holunderbeere bei Entzündungen 34

Kapitel 6: Wie Antioxidantien Ihnen zu einem längeren Leben verhelfen

37

Kapitel 7: Wie Sie mit Obst und Gemüse erfolgreich Ihre Gesundheit

verbessern können 40

Wie viel Obst und Gemüse braucht man wirklich? 41

Die Gefahren von zu viel Obst und Gemüse 42

Kapitel 8: Eine obst- und gemüsereiche Ernährung 44

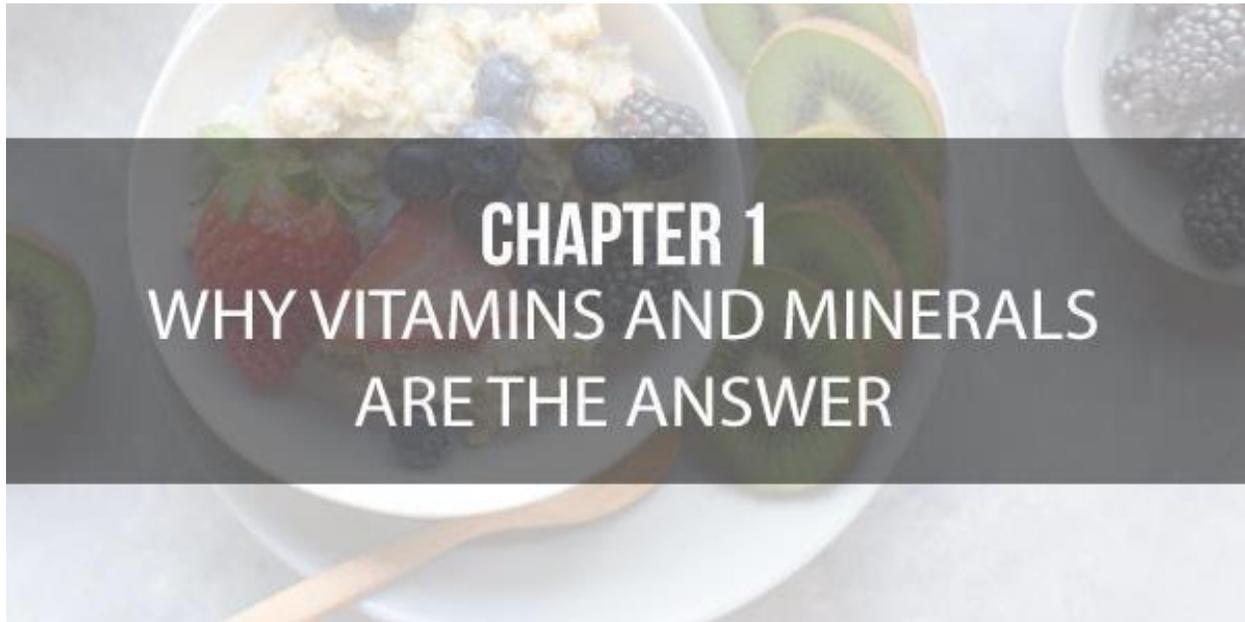
Die Strategie: Das Ziel ist Vielfalt 45

Wie man die Vielfalt von Obst und Gemüse erhöht 47

Kapitel 9: Was ist mit Multivitaminpräparaten? 49

Kapitel 10: Schlussfolgerung - Ihre Blaupause für mehr Gesundheit. 52

Kapitel 1: Warum Vitamine und Mineralien die Antwort sind



So viele von uns wünschen sich mehr Energie, bessere Bauchmuskeln und einen schärferen Blick. Auch wünschen wir uns oft, wir hätten eine bessere Haut oder besseres Haar. Wir wünschen uns, dass wir nachts besser *schlafen* könnten und dass das Aufwachen ein bisschen leichter wäre (die letzten beiden Punkte hängen übrigens zusammen!).

Dies hat zur Entstehung zahlreicher Branchen geführt, die alle darauf ausgerichtet sind, uns zu helfen, uns besser zu fühlen, besser auszusehen und leistungsfähiger zu werden. Wir geben Unmengen von Geld für Hautpflegeprodukte, Schlafmittel und Mitgliedschaften im Fitnessstudio aus. Wir probieren alle möglichen verrückten Dinge aus, sei es, dass wir uns auf ein Bett

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE

aus sanften Stacheln legen, um besser zu schlafen (ja, das gibt es wirklich!), oder dass wir die ganze Zeit eine Sonnenbrille mit Blausperre tragen.

oder das Tragen von Energieheilkristallen (die genauso wirksam sind, wie sich etwas zu wünschen!).

Wir versuchen diese Dinge, weil wir nach Antworten suchen und verzweifelt sind. Wir sind bereit, *alles zu* versuchen. Und wir hoffen jedes Mal, dass wir über die Antwort stolpern und unser volles Potenzial freisetzen.

Wir hoffen, dass EINES dieser Dinge die Antwort liefert und uns hilft, uns GROSSARTIG zu fühlen, weil wir wissen, dass wir es wirklich können.

Aber nur sehr wenige dieser Strategien bewirken einen spürbaren Unterschied.

Das Problem? Wir machen die Dinge zu kompliziert. Und das liegt vor allem an der riesigen Menge an Marketing, mit der wir täglich konfrontiert werden.

In Wahrheit ist es ganz einfach, Ihr Aussehen und Ihr Wohlbefinden zu verbessern: Es geht um die Grundlagen!

Überlegen Sie sich, was wahrscheinlich Ihr derzeitiger Lebensstil und Ihre derzeitige Ernährung ist. Heben Sie die Hand, wenn einer dieser Punkte auf Sie zutrifft:

- Sie schaffen es nicht, Ihre fünf Früchte und Gemüse pro Tag zu essen
- Sie essen viele verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte
- Sie gehen höchstens 3 Mal pro Woche ins

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
Fitnessstudio - und sind in der übrigen Zeit nicht
besonders mobil

- Du bekommst nicht genug Schlaf

- Sie befinden sich in einem Zustand chronischen Stresses aufgrund von Arbeit, Familie und finanziellem Druck
- Du verbringst einen Großteil deiner Freizeit auf der Couch und schaust Cartoons
- Sie verbringen mehr als acht Stunden pro Tag vor einem Computerbildschirm, mit gebeugtem Rücken, auf einen hellen Bildschirm starrend
- Sie verbringen kaum Zeit im Freien
- Sie trinken verunreinigtes Leitungswasser
- Sie atmen schädliche, smoghaltige Luft ein

Das ist ein ziemlich düsteres Bild, aber es trifft auf VIELE von uns zu. Wir essen nicht genug Grünzeug, schlafen nicht, schlemmen zuckerhaltige Lebensmittel und sind ständig gestresst. Und dann wundern wir uns, warum wir uns nicht 100%ig wohl fühlen!

Selbst wenn Sie die meisten dieser Dinge richtig verstanden haben, ist die Wahrheit, dass unser moderner Lebensstil einfach absolut schrecklich für unsere Gesundheit ist. Das gilt bis hin zu der Tatsache, dass die meisten von uns zu bequem sind - wir haben uns an einen bequemen, domestizierten Lebensstil "angepasst", und deshalb hat unser Körper vergessen, wie er mit Stress oder Schwierigkeiten umgehen soll.

Gehen Sie zum Beispiel nach draußen. Die meisten von uns tun dies einfach nicht genug, was bedeutet, dass wir nicht den wichtigen Anreiz des Sonnenlichts erhalten, der dazu beiträgt, den Körper zur Produktion von Vitamin D anzuregen, das

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
wiederum Dinge wie die Hormonproduktion reguliert.

Produktion, Schlaf, Stimmung... sogar Appetit! Ohne diesen wichtigen Input (in der wissenschaftlichen Literatur "externer Zeitgeber" genannt) verliert unser Körper einen Teil seines natürlichen Rhythmus und bestimmte Prozesse werden unterbrochen.

Aber dann ist da noch der große Vorteil des Aufenthalts in der Kälte. Selbst wenn die Sonne nicht scheint, trägt der Aufenthalt im Freien dazu bei, den Testosteronspiegel zu erhöhen, unser Immunsystem zu stärken und sogar unsere Fähigkeit zur Regulierung der eigenen Körpertemperatur zu verbessern. Ist es da ein Wunder, dass wir uns immer "stickig" fühlen, wenn wir diesen Teil unserer Gesundheit nie trainieren?

Selbst wenn wir uns barfuß auf der Erde bewegen (was die winzigen Fußmuskeln trainiert), selbst wenn wir ins Wasser tauchen und die Luft anhalten (was unsere Lungen trainiert und unsere CO₂-Bilanz verbessert)... das sind alles Dinge, nach denen sich unser Körper sehnt. Und wir geben ihnen das nicht.

Und unsere Körper werden dadurch massiv geschädigt. Vergleichen Sie einen Wolf in freier Wildbahn mit einem übergewichtigen, verwöhnten Haushund. Was ist gesünder?

SIE sind dieser Haushund. Dazu kommen ein extrem stressiger Lebensstil und Schlafmangel...

Mit Gemüse und Obst zu beginnen ist die Lösung

Die Lösung besteht darin, mit Gemüse und Obst zu
beginnen. Warum?

Es ist ja schön und gut, wenn ich Ihnen sage, dass Sie den ganzen Tag über Sport treiben, dass Sie sich perfekt ernähren und dass Sie morgens lange in eiskaltem Wasser schwimmen gehen sollten.

Das Problem ist, dass wir dafür keine Zeit haben und unser Körper inzwischen so schlecht angepasst ist, dass er das nicht verkraften würde.

Auch die Umstellung der Ernährung - die Beseitigung all der unerwünschten verarbeiteten Lebensmittel, die Reduzierung der Gesamtkalorienzahl, mehr Ballaststoffe, weniger einfache Kohlenhydrate... ist eine Menge Arbeit und kann ziemlich kompliziert werden.

Deshalb ist es am besten, mit der Behebung eines der *größten* Probleme zu beginnen

Probleme des modernen Lebens. Das heißt: der Mangel an Mikronährstoffen.

Mikronährstoffe sind Vitamine, Mineralien, Aminosäuren, Fettsäuren, Antioxidantien und andere Wirkstoffe in unserer Nahrung, die unser Körper für eine Vielzahl unterschiedlicher Zwecke verwendet.

Was viele Menschen nicht wissen, ist, dass wir buchstäblich *das sind*, was wir essen. Das hört man oft, aber viele nehmen an, dass es sich dabei um eine Art Metapher handelt. Aber nein: Ihr Körper nimmt die Nährstoffe auf, die Sie zu sich nehmen, und verwendet diese Nährstoffe dann, um Ihren Körper *wieder*

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
aufzubauen.

Ihre Knochen bestehen zum Beispiel zum Teil aus Kalzium und Magnesium. Diese helfen auch, Ihr Bindegewebe zu stärken

(Sehnen und Bänder), Ihre Zähne und Ihre Nägel. Auch das Bindegewebe profitiert von Kollagen (das in Knochenbrühe enthalten ist), das auch zur Verbesserung Ihrer Haut beiträgt.

Wenn Sie nur mehr Obst und Gemüse in Ihre Ernährung aufnehmen könnten, *würden* Sie zur gesündesten und leistungsfähigsten Version Ihrer selbst werden. Und das wiederum könnte Ihnen die Energie und Willenskraft geben, den Rest zu tun.

Obst und Gemüse können sogar Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihnen helfen, viel mehr Fett zu verbrennen!

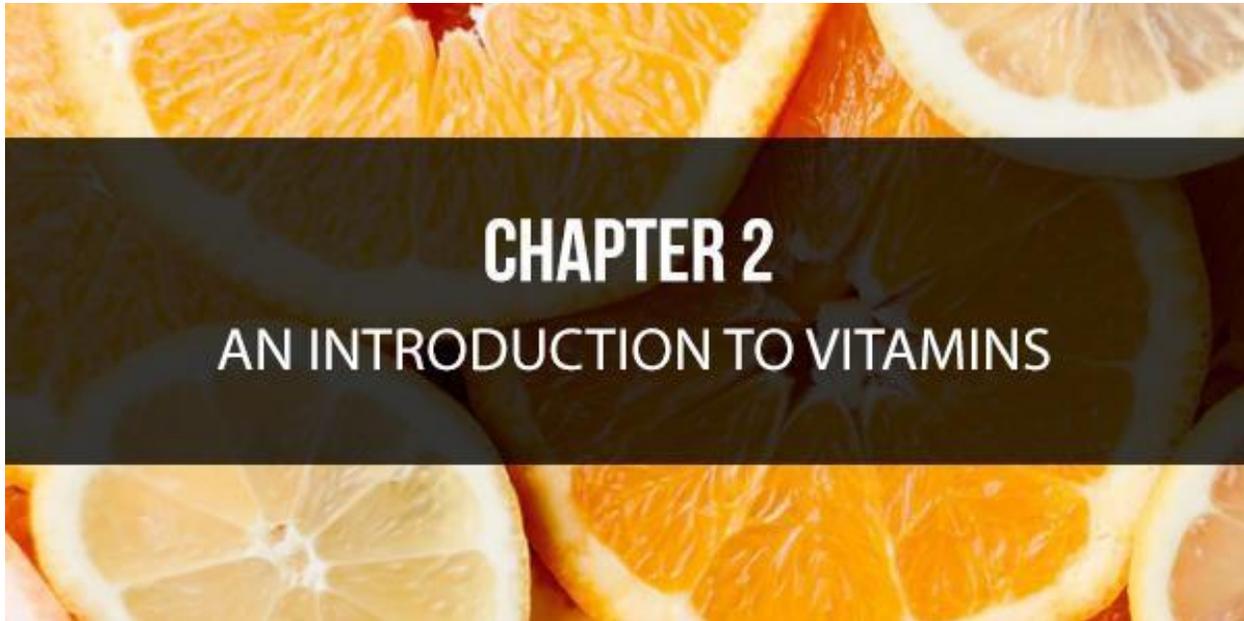
Wie wir im weiteren Verlauf dieses Buches sehen werden, muss es nicht schwierig sein, den Verzehr von Obst und Gemüse zu verbessern. Wenn Sie strategisch vorgehen, können schon ein paar einfache Änderungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern.

In diesem Buch werden auch viele andere erstaunliche und komplexe Möglichkeiten aufgezeigt, wie Früchte Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit verbessern können - einige davon sind absolut transformativ für die Art und Weise, wie Sie aussehen und sich fühlen.

Sie werden genau wissen, welches Obst und Gemüse Sie brauchen, um Ihre aktuellen Beschwerden zu heilen, und Sie werden genau wissen, wie Sie es bekommen können.

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
Kommen wir zur Sache.

Kapitel 2: Eine Einführung in Vitamine



Bevor wir weitermachen, wollen wir uns die spezifischen Vorteile von Obst und Gemüse genauer ansehen. Als Erstes sollten wir uns natürlich den Vitamingehalt ansehen.

Es mag Sie überraschen, dass Vitamine erst vor weniger als 100 Jahren entdeckt wurden. Bis zu ihrer offiziellen Entdeckung wussten die Ärzte zwar, dass bestimmte Lebensmittel bei bestimmten körperlichen Beschwerden helfen, aber sie wussten nicht, warum. So führte die britische Marine bereits 1795 einen Vorrat an Limetten mit, weil Ärzte festgestellt hatten, dass der tägliche Verzehr einer bestimmten Menge oder das Trinken des Saftes die Seeleute vor Skorbut bewahrte.

Doch erst 1912 wurde von Casimir Funk, der im Vereinigten Königreich und später in den USA arbeitete, der Begriff "Vitamine" geprägt, aus dem später Vitamine wurden.

Seitdem hat sich die Vitaminforschung weiterentwickelt, und obwohl die meisten von uns die Namen der gängigsten Vitamine kennen, wissen wir vielleicht nicht immer, was sie bewirken.

Es gibt zwei Arten von Vitaminen. Das sind fettlösliche Vitamine und wasserlösliche Vitamine.

Fettlösliche Vitamine sind die Vitamine, die der Körper speichern kann. Das heißt, wenn Sie nicht alle Vitamine, die Sie zu sich nehmen, verbrauchen, können sie im Körper gespeichert werden, um sie zu verwenden, wenn der Körper sie braucht.

Der offensichtliche Vorteil der fettlöslichen Vitamine besteht darin, dass bei einem vorübergehenden Mangel an einem dieser Vitamine in der Ernährung die Wahrscheinlichkeit eines Mangels geringer ist. Der Nachteil dieser Vitamine besteht darin, dass Ihr Körper, wenn Sie zu viel von einem dieser Vitamine zu sich nehmen, nicht in der Lage ist, den Überschuss auszuspülen, und Sie an einer Vitaminüberdosis leiden könnten.

Fettlösliche Vitamine

Zu den bekanntesten fettlöslichen Vitaminen gehören Vitamin

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
A, Vitamin D, Vitamin E und Vitamin K.

Vitamin A trägt dazu bei, die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und dafür zu sorgen, dass die Schleimhäute feucht, geschmeidig und glatt bleiben. Außerdem trägt es dazu bei, das Sehvermögen bei schwachem Licht zu erhalten, die Fortpflanzungsorgane gesund zu halten und ein gesundes Knochenwachstum zu fördern. Zu den Vitamin-A-Quellen gehören Vollmilch, Butter, Eier und Leber. Eine Form von Vitamin A, die Carotinoide, sind in rotem, gelbem und dunkelgrünem Gemüse und Obst enthalten.

Vitamin D ist für die Aufnahme von Kalzium durch den Körper unerlässlich. Daher ist es, genau wie Kalzium, für gesunde Zähne und Knochen verantwortlich.

Beide werden jedoch benötigt und wirken zusammen. Vitamin D wird häufig "angereicherten" Lebensmitteln wie Fettaufstrichen und Müsli zugesetzt. Es ist auch als Sonnenscheinvitamin bekannt, da die Hauptquelle für Vitamin D das Sonnenlicht ist.

Vitamin E ist für die Gesunderhaltung der Muskeln, des Nervensystems und des Fortpflanzungssystems verantwortlich. Außerdem ist es ein Antioxidans. Da es fettlöslich ist, wird es im Körper gespeichert und kann dazu beitragen, die Körperzellen vor den Auswirkungen freier Radikale zu schützen, die andere Körperzellen schädigen können.

Zu den Vitamin-E-Quellen gehören Vollkornprodukte, Nüsse, Weizenkeimöl und grünes Blattgemüse. Eine Überdosierung des Vitamins gilt als gefährlich.

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE

Vitamin K ist hauptsächlich für die Blutgerinnung verantwortlich.

Ohne es würden Sie jedes Mal, wenn Sie sich schneiden, Gefahr laufen, zu verbluten.

Dieses Vitamin bildet auch Nierengewebe und Knochen. Zu den Quellen für Vitamin K gehören Leber, Käse, Getreide, dunkelgrünes Blattgemüse und Obst. Es wird auch im Darm von freundlichen Bakterien gebildet.

Wasserlösliche Vitamine können im Körper nicht gespeichert werden. Das heißt, wenn Sie zu viel von einem dieser Vitamine zu sich nehmen, wird die nicht verbrauchte Menge mit dem Urin ausgeschieden. Der Vorteil von wasserlöslichen Vitaminen ist, dass eine Überdosierung unwahrscheinlich ist.

Der Nachteil dieser Vitamine ist, dass Sie möglicherweise größere Mengen zu sich nehmen müssen, da sie nicht gespeichert werden können. Wenn Ihre Ernährung einen Mangel an einem dieser Vitamine aufweist, und sei es auch nur für kurze Zeit, können Sie unter Symptomen eines Vitaminmangels leiden, da Ihr Körper keinen Vorrat hat.

Wasserlösliche Vitamine

Die bekanntesten wasserlöslichen Vitamine sind Vitamin C und die gesamte Gruppe der B-Vitamine.

Vitamin C ist auch als Ascorbinsäure bekannt. Es trägt dazu bei, das Bindegewebe des Körpers zu erhalten, d. h. das Muskel-, Fett- und Knochengestüst. Es hilft auch, Wunden zu heilen, indem es die Produktion neuer Zellen beschleunigt, ist ein Antioxidans und hilft dem Körper bei der

Eisen zu absorbieren. Eine weitere Funktion von Vitamin C ist der Schutz des körpereigenen Immunsystems, damit es Infektionen bekämpfen kann.

Zu den Vitamin-C-Quellen gehören Obst, Fruchtsäfte und Gemüse. Die Gruppe der B-Vitamine besteht aus B1 oder Thiamin, B2 oder Riboflavin, B3 oder Niacin, B6 oder Pyridoxin und B12 oder Cyanocobalamin. Diese Vitamingruppe ist im Wesentlichen für das reibungslose Funktionieren des Körpers zuständig.

Vitamin B1 ist wichtig, damit der Körper die Energie aus Fetten, Alkohol und Kohlenhydraten verwerten kann. Quellen für dieses Vitamin sind mageres Schweinefleisch, unraffiniertes Getreide, Samen und Nüsse.

B2 hilft dem Körper bei der Verwertung und Verdauung von Kohlenhydraten und Proteinen und sorgt für einen gesunden Appetit. Zu den Quellen für B2 gehören Fisch, Geflügel, Fleisch, Milch und Eier. Bierhefe ist eine gute Quelle für dieses Vitamin, ebenso wie dunkles Blattgemüse.

B3 ist wichtig für das Wachstum und den Sauerstofftransport durch das Körpergewebe. Es ist auch für die Aufrechterhaltung eines gesunden Appetits verantwortlich. Quellen für Vitamin B3 sind angereichertes Brot und Getreide sowie Fleisch.

B6 ist für die Gewinnung von Nährstoffen und Energie aus der Nahrung verantwortlich, die wir essen. Es trägt zur Vorbeugung

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
von Herzkrankheiten bei, indem es überschüssiges Homocystein
aus dem Blut entfernt. Zu den Quellen für B6 gehören
Sojabohnen,

bedeutet, Nüsse, Eier, Vollkornprodukte, Fisch, Lammfleisch, Portwein, Huhn und Milch.

B12 trägt zur Bildung gesunder roter Blutkörperchen bei. Außerdem ermöglicht es dem Körper, Nachrichten zwischen den Nervenzellen des Körpers zu übermitteln, so dass wir hören, uns bewegen, denken und normale Alltagsaktivitäten ausführen können. Es wird von Bakterien im Dünndarm des Körpers gebildet. Dieses Vitamin ist vielen Nahrungsmitteln, einschließlich Getreide, zugesetzt, und obwohl es ein wasserlösliches Vitamin ist, kann es in der Leber gespeichert werden. Zu den B12-Quellen gehören Geflügel, Fisch, Milch, Fleisch und Eier.

Der beste Weg, um sicherzustellen, dass Sie genügend wasser- und fettlösliche Vitamine zu sich nehmen, ist eine ausgewogene Ernährung. Wenn Sie glauben, dass Sie einen Mangel an bestimmten Vitaminen haben, sollten Sie einen Arzt um Rat fragen.

Kapitel 3: Eine Einführung in Mineralien und andere erstaunliche Nährstoffe in Früchten und Gemüse



Während Obst in der Regel reich an Vitaminen ist, kommen die Mineralstoffe eher aus dem Gemüse - aber täuschen Sie sich nicht, sowohl Obst als auch Gemüse sind reich an beidem.

Eine gute Frage für den Anfang wäre also: Was ist der Unterschied zwischen einem Vitamin und einem Mineral?

Während Vitamine organisch und damit in der Regel recht flüchtig sind (sie können durch Hitze, Luft und Säure abgebaut werden), sind Mineralien anorganisch. Ein Mineral kann sogar ein Metall oder ein Gestein sein - etwas, das man eigentlich nie

als ein grundlegender Baustein dessen, was Sie ausmacht, betrachten Sie.

Aber tatsächlich *sind* Mineralien für das gesunde Funktionieren des menschlichen Körpers entscheidend. Eisen zum Beispiel ist ein wichtiges Mineral, das der Körper zur Herstellung von Hämoglobin verwendet - den roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff durch den Körper transportieren. Ohne diesen Prozess wäre es unmöglich, den Körper mit Energie für die zahllosen wichtigen Funktionen zu versorgen, wie Atmung, Verdauung und vieles mehr.

Normalerweise spielen Mineralien eine etwas grundlegendere Rolle bei den strukturellen Elementen des menschlichen Körpers - und den härteren Elementen. Mineralien bilden zum Beispiel Knochen, Sehnen und Bänder.

Aber auch Mineralien spielen bei der Leitung eine Rolle. Der Körper wird schließlich durch Elektrizität angetrieben, und die Aufrechterhaltung der richtigen Ladung ist entscheidend für die gesunde Funktion unserer Muskeln und unseres Gehirns. Deshalb kann ein falsches Gleichgewicht von Natrium und Kalium zu Krämpfen führen, da der Körper nicht in der Lage ist, Nachrichten richtig an die Muskeln zu senden. Ebenso kann ein Mangel an Kalzium die Kraft mindern, da es für den Ladungsausgleich in den Muskelzellen benötigt wird.

Wussten Sie schon? Den Unterschied zwischen Obst und Gemüse erkennt man an den Samen/Kernen. Gemüse hat sie nicht! Zu den Lebensmitteln mit überraschenden Zuordnungen gehören: Tomaten (Obst), Kokosnuss (Obst), Avocado (Obst) und Gurke (Obst).

Andere wichtige Mikronährstoffe

Obst und Gemüse sind nicht nur reich an Vitaminen und Mineralien, sondern auch an zwei weiteren essenziellen Nährstoffen. Die anderen essentiellen Nährstoffe sind: essentielle Fettsäuren und essentielle Aminosäuren.

Der Begriff "essentiell" bedeutet, dass diese Stoffe *vom* Körper nicht synthetisiert werden können und daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Und vielleicht sollte dies auch ein Hinweis darauf sein, wie groß das Problem ist, dass 99 % von uns sie auf diese Weise *nicht* bekommen!

Was bewirken diese Nährstoffe also?

Nun, Aminosäuren sind im Wesentlichen die Bausteine von Proteinen. Wir erhalten viele von ihnen aus Fleisch, und unser Körper baut diese Bestandteile dann ab, um unser Gewebe wieder aufzubauen. Wie wir zu Beginn dieses Buches gesehen haben, *sind* wir buchstäblich das, was wir essen!

Aus diesem Grund sind Aminosäuren und Proteine so wichtig für

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
Bodybuilder und Sportler, die Muskeln aufbauen wollen.

Forschungsergebnisse legen nahe, dass das optimale Verhältnis für Sportler 1 Gramm Protein pro 1 Pfund Körpergewicht beträgt. Eiweiß hat auch noch andere Vorteile - es ist zum Beispiel viel schwerer in Fett umzuwandeln und hat einen thermogenen Effekt, was bedeutet, dass allein durch die Verdauung von Eiweiß Kalorien verbrannt werden!

Viele Menschen suchen daher händeringend nach Proteinquellen aus Fleisch und essen große Mengen Hühnchen, um größere Muskeln aufzubauen. Das kann harte Arbeit werden! Dabei vergessen sie jedoch, dass auch Gemüse und sogar Obst Eiweiß enthalten (obwohl Gemüse in dieser Hinsicht leicht überlegen ist).

Zählen Sie nicht nur das Eiweiß, das Sie durch den Eiweißshake und das Hähnchen bekommen haben, sondern überlegen Sie auch, wie viel in dem Brokkoli steckt, *der neben* dem Hähnchen liegt.

Aminosäuren spielen auch eine Vielzahl anderer Rollen im Körper und werden zur Herstellung von Verdauungsenzymen, Neurotransmittern (Gehirnchemikalien) und vielem mehr verwendet. Sie können auch Dinge tun wie die Schaffung

Schließlich enthalten Obst und Gemüse auch essenzielle Fettsäuren. Das sind wichtige Fette, die dazu beitragen, dass wir andere Früchte und Gemüse besser aufnehmen können, und die außerdem eine Reihe weiterer nützlicher Vorteile bieten - wie die Verbesserung der Gehirnfunktion (das Gehirn besteht aus einer

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
großen Menge Fett!).

Omega 3 ist eine der stärksten essenziellen Fettsäuren, die es gibt, und hat eine RIESIGE Anzahl von erstaunlichen Vorteilen. Oft denken wir, dass Omega-3-Fettsäuren aus Fisch stammen, aber in Wirklichkeit sind sie auch in guten Mengen in Algen, Hanfsamen, Walnüssen, Kidneybohnen, Sojabohnen und mehr enthalten.

Kapitel 4: Obst und Gemüse für die sportliche Leistung



Wenn Sie an eine Diät für den Muskelaufbau denken, kommen Ihnen wahrscheinlich die klassischen Optionen in den Sinn. Wahrscheinlich konzentrieren Sie sich in erster Linie auf Proteinquellen wie Huhn, Thunfisch und Eier. Die Ernährung eines Sportlers sollte aus nichts anderem als Meta und gedämpftem Reis bestehen, oder?

Aber das ist bei weitem nicht die einzige Art von Lebensmitteln, die für den Muskelaufbau und die Verbesserung der Leistung nützlich ist. In der Tat ist es für Bodybuilding, Sprint, Schwimmen, Langstreckenlauf und jede andere Art von sportlicher Betätigung äußerst wichtig, dass Sie sich ausgewogen ernähren und eine breite Palette verschiedener Lebensmittelgruppen zu sich

nehmen.

Insbesondere ist es *wichtig*, dass Sie sich mit Obst und Gemüse versorgen.

Möchten Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, um Ihre sportliche Leistung zu steigern? Vielleicht interessiert es Sie zu erfahren, dass der Verzehr von Obst und Gemüse tatsächlich *effektiver* sein kann, dabei viel weniger kostet und eine Vielzahl anderer erstaunlicher gesundheitlicher Vorteile hat!

Hier sind einige Beispiele.

Die besten Obst- und Gemüsesorten zur Verbesserung der sportlichen Leistung

Rote Bete

Die Rote Bete gehört mit Abstand zu den wichtigsten Gemüsesorten für den Muskelaufbau und für Sportler aller Art.

Das liegt daran, dass Rote Bete zu den wirksamsten Lebensmitteln der Welt gehört, wenn es um die Erhöhung von Stickstoffmonoxid geht. Stickstoffmonoxid ist ein natürlicher "Vasodilatator". Das bedeutet, dass es die Blutgefäße (Venen und Arterien) erweitern kann, wodurch der Fluss von Sauerstoff und Nährstoffen durch den Körper gefördert wird. Das Ergebnis ist, dass die Muskeln während des Trainings mit mehr Sauerstoff und Energie versorgt werden und mehr Nährstoffe für eine bessere Erholung zur Verfügung stehen.

Dies kann Ihnen dabei helfen, mehr Wiederholungen zu

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
stemmen, weitere Strecken zu laufen und sich schneller zu
erholen.

Kartoffeln

Kohlenhydrate werden oft als die Bösen hingestellt, aber in Wirklichkeit sind sie sehr wichtig für den Muskelaufbau und für das körperliche Training im Allgemeinen. Kartoffeln sind eine gute Wahl, denn sie enthalten viele Ballaststoffe, viel Vitamin C (das die Regeneration fördert) und wenig Kalorien. Wenn Sie sie nach dem Training verzehren, geht die Energie direkt an die Muskeln und nicht an die Taille.

Spinat

Spinat ist ein Gemüse, das viel Eiweiß enthält und eine gute Quelle für Phytoecdysteroide ist. Diese haben zwar nichts mit Anabolika gemein, können aber eine ähnliche Wirkung haben - einige Studien deuten darauf hin, dass sie eine gute Option zur Förderung des Muskelaufbaus und der Testosteronproduktion sind.

Grünkohl

Grünkohl ist das Gemüse mit dem höchsten Kalziumgehalt. Kalzium ist sehr wichtig für das Training, da es nicht nur die Knochen stärkt, sondern auch das Bindegewebe *und die* Kontraktionen für mehr Explosivkraft während des Trainings.

Grünkohl liegt derzeit voll im Trend, denn er enthält viel Eiweiß und wenig Kalorien. Schade nur, dass er ziemlich viel kostet!

Pilze

Pilze gehören technisch gesehen nicht zu den *Obst- oder* Gemüsesorten, aber sie befinden sich im selben Gang und sind für Veganer unbedenklich, so dass sie hier mit aufgenommen werden können. Pilze sind nicht nur eine weitere großartige Eiweißquelle, sondern bieten auch eine breite Palette an zusätzlichen gesundheitlichen Vorteilen. Sie sind reich an Mineralien, können die Regeneration nach dem Training fördern und vieles mehr!

Es ist sicher nur eine Frage der Zeit, bis Pilzproteinshakes in den Bioläden auftauchen!

Ein weiterer erstaunlicher Vorteil von Pilzen ist, dass sie Vitamin D enthalten. Sie sind sogar eine der wenigen Vitamin-D-Quellen in der Nahrung! (Eine andere ist fetter Fisch).

Dies ist wichtig, da Vitamin D als Haupthormonregulator gilt und insbesondere die Produktion von Testosteron anregt - eines der wichtigsten anabolen Hormone für den Muskelaufbau und die Fettverbrennung.

Darüber hinaus hat sich vor kurzem gezeigt, dass Vitamin D bei der Unterstützung des Immunsystems und der Vorbeugung von Erkältungen und grippalen Infekten *viel wirksamer ist* als sogar Vitamin C. Wie jeder Sportler weiß, kann eine Erkältung ausreichen, um den Trainingsplan eines Sportlers völlig aus dem Gleichgewicht zu bringen, was wiederum den Unterschied

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
zwischen Sieg und Niederlage ausmachen kann!

Karotten

Karotten sind im Allgemeinen gesund und eine gute Quelle für Vitamin A, C und K. Das wirklich Spannende an ihnen ist jedoch das Lutein, das dazu beitragen kann, das Energieniveau zu erhöhen und die Effizienz Ihrer Mitochondrien zu verbessern!

Ihre Mitochondrien sind die Energiefabriken Ihrer Zellen, die Glukose in ATP umwandeln (Glukose ist der Zucker, der aus Kohlenhydraten stammt, und ATP ist die nutzbare Form von Energie in Ihrem Körper). Kurz gesagt bedeutet dies, dass Sie mit Karotten und anderen Luteinquellen tatsächlich schneller laufen können und mehr Kalorien verbrennen, selbst wenn Sie sich ausruhen!

In einer Studie wurde Ratten Lutein verabreicht (das zur Aufnahme eine Fettquelle wie z. B. Milch benötigt), und es wurde festgestellt, dass sie daraufhin *freiwillig* lange Strecken in ihrem Laufrad liefen und dabei viel mehr Fett verbrannten.

Äpfel

Äpfel sind reich an Vitamin C, einem weiteren wichtigen Vitamin zur Stärkung des Immunsystems, das Sportlern hilft, länger und härter zu trainieren. Vitamin C hilft auch, die Reparatur von Muskelgewebe zu fördern, erhöht den Serotoninspiegel, um die mentale Erholung zu unterstützen, und steigert in Verbindung mit Zink sogar die Produktion von Testosteron und Stickstoffmonoxid.

Darüber hinaus sind Äpfel sehr reich an Ballaststoffen, die den Stuhlgang, die Aufnahme von Nahrung, den Blutdruck und vieles mehr verbessern können. Ballaststoffe sind auch der Schlüssel zur Unterstützung eines gesunden Mikrobioms, das wiederum ein gesundes Immunsystem, eine bessere Stimmung, Gewichtsverlust und vieles mehr unterstützen kann.

Kapitel 5: Erstaunliche Superfood-Früchte und -Gemüse für gute Laune, Energie, Schönheit und Mehr



Sie sind also nicht besonders an einer Gewichtsabnahme interessiert? Vielleicht sind Sie bereits mit Ihrer Größe zufrieden? (Gut für Sie!)

Vielleicht sind Sie kein Sportler? Vielleicht haben Sie keine nennenswerten gesundheitlichen Probleme?

Sehen Sie, Obst und Gemüse sind für *alle da*. Und um das zu verdeutlichen, hier noch ein paar Beispiele für Obst und Gemüse mit ganz unterschiedlichen gesundheitlichen Vorteilen!

Brokkoli und Blattgemüse für Schönheit und Schwangerschaft

Ja, Obst und Gemüse können dazu beitragen, dass Sie schöner aussehen. Und das gilt sogar für etwas so Einfaches wie Ihren bescheidenen Brokkoli!

Brokkoli ist vielleicht etwas weniger "exotisch" als einige der anderen Superfood-Obst- und Gemüsesorten auf dieser Liste. Aber lassen Sie sich davon nicht täuschen: Es ist immer noch ein unglaublich nahrhaftes Lebensmittel, von dem jeder mehr zu sich nehmen sollte.

Zunächst einmal ist Brokkoli eine gute Quelle für Ballaststoffe und kann wiederum dazu beitragen, Ihre Verdauung, Ihren Stuhlgang und vieles mehr zu verbessern. Darüber hinaus ist Brokkoli aber auch sehr reich an Vitamin K, Vitamin C, Ballaststoffen, Kalium, Kollagen, Eisen, Kalzium und vielem mehr.

Beginnen wir damit, dass wir uns mit Kollagen beschäftigen. Das ist etwas, das wir alle brauchen, aber nur sehr wenige von uns bekommen. Kollagen verbessert nachweislich die Gehirnfunktion und bekämpft Alzheimer, hilft bei Rückenschmerzen, verbessert die Elastizität der Haut, stärkt die Nägel, bekämpft das Leaky-Gut-Syndrom, bekämpft Knieschmerzen und stärkt allgemein die Sehnen, Bänder und Knochen.

Aus diesem Grund sind Mahlzeiten wie Knochenbrühe so unglaublich gut für uns. Jüngste Forschungsergebnisse deuten

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
auf einen noch wichtigeren Grund hin, warum Kollagen so wichtig
sein könnte. Forscher vermuten jetzt, dass die Menschen früher
vor allem von

das Essen von Knochenmark aus Tierkadavern. Es wird argumentiert, dass die Jäger und Sammler für die Jagd auf große Beutetiere schlecht gerüstet waren. Wir waren jedoch sehr gut darin, unsere Beute aufzuspüren und sie zu verfolgen.

Wahrscheinlich wären wir oft Antilopen und anderen Tieren bis zu dem Punkt gefolgt, an dem sie von Tieren wie Löwen und Tigern angegriffen und getötet wurden. Dann hätten sie diesen Tieren das gesamte Fleisch abgenommen und das Skelett zurückgelassen. Dann wären die schlaun und einfallsreichen Menschen gekommen, hätten die Knochen mit unseren tastenden Händen aufgebrochen und dann das nahrhafte Kollagen aus dem Inneren gegessen.

Wenn das stimmt, dann haben wir uns in einer Umgebung entwickelt, in der wir große Mengen an Knochenbestandteilen zu uns genommen haben. Und jetzt finden wir uns in einer Welt wieder, in der wir diese wichtigen Nährstoffe nur sehr selten erhalten. Wenn das der Fall ist, dann ist Brokkoli vielleicht sogar noch nützlicher, als wir zunächst angenommen haben!

Werdende Mütter sollten auf jeden Fall mehr Brokkoli und generell mehr Grünzeug essen. Denn sowohl Brokkoli als auch viele Salatblätter sind eine gute Quelle für Folsäure, die alle Mütter zu sich nehmen sollten. Ein Mangel an Folsäure erhöht das Risiko von Komplikationen in der Schwangerschaft, weshalb viele Mütter versuchen, sich mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln künstlich zu versorgen.

An dieser Stelle ist es wichtig, auf die bedeutenden Vorteile hinzuweisen, die es mit sich bringt, mehr Nährstoffe über die Ernährung und nicht über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen. Es stimmt zwar, dass Sie von Nahrungsergänzungsmitteln profitieren können, aber der Hinweis steckt hier schon im Namen. Sie sind als *Ergänzung* zu Ihrer normalen Ernährung gedacht.

Das heißt, sie sollten *zusätzlich* zu Ihrer normalen Ernährung eingenommen werden und nicht als Alternative. Nährstoffe aus der Ernährung sind weitaus wirksamer als solche in Pillenform, da sie mit zahlreichen *anderen* Nährstoffen, Fetten, Ballaststoffen und anderen Elementen kombiniert werden.

Zusammen tragen sie dazu bei, die Aufnahme der Schlüsselemente zu verbessern, was sie viel wirksamer macht. Man muss wissen, dass sich der menschliche Körper in der Zeit entwickelt hat, in der er diesen Nahrungsmitteln ausgesetzt war, und daher optimal darauf ausgelegt ist, den Nährwert in dieser Form zu extrahieren.

Er ist *nicht darauf* ausgelegt, Nährstoffe in synthetischer Form zu sich zu nehmen. Deshalb raten viele dazu, Vitamintabletten nicht auf "leeren Magen" einzunehmen. Sie wirken einfach *besser* als Lebensmittel.

Cayennepfeffer für Gewichtsverlust, Testosteron und Mehr

Cayennepfeffer ist ein weiteres wichtiges Mittel im Kampf gegen Entzündungen. Es handelt sich um eine Verbindung, die Lebensmittel würzig macht und aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung in Salben und Cremes weit verbreitet ist.

Entzündungseffekte. Es ist auch ein gängiges Schmerzmittel, da es den Nervenzellen die chemische "Substanz P" entzieht. Die Substanz P verursacht sowohl Entzündungen *als auch* das Schmerzempfinden. Daher ist es eine gute Ergänzung zu Ihrer Ernährung, wenn Sie an einer Erkrankung wie Fibromyalgie oder Arthritis leiden.

Cayenne enthält außerdem viele Flavonoide und Carotinoide. Dies sind Antioxidantien, die Zellschäden verhindern und dadurch Entzündungen weiter bekämpfen.

Cayennepfeffer hat auch eine Reihe anderer beeindruckender Vorteile. Er ist zum Beispiel ein wirksamer Appetitzügler. Wenn Sie also jemand sind, dem es schwerfällt, eine Diät einzuhalten, fällt es Ihnen vielleicht etwas leichter, diszipliniert zu sein und dadurch hoffentlich zu sehen, wie das Gewicht zu fallen beginnt.

Gleichzeitig kann Cayennepfeffer zur Verbesserung der Verdauung beitragen. Das ist wichtig, denn eine bessere Verdauung gibt Ihnen nicht nur mehr Energie und beugt Unwohlsein vor, sondern hilft Ihnen auch, die Nährstoffe aus der Nahrung besser aufzunehmen. Das bedeutet, dass *alle* Vorteile, die Sie von den anderen Supernahrungsmitteln auf dieser Liste erhalten, auf 11 hochgeschraubt werden.

Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass Cayennepfeffer auch das Testosteron erhöht. Dies ist natürlich das Hormon, das die meisten von uns als "männliches Hormon" kennen und das für

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
den männlichen Sexualtrieb sowie für viele der Unterschiede
zwischen Männern und Frauen verantwortlich ist.

Frauen. Eine Erhöhung des Testosteronspiegels bei Männern erhöht den Muskeltonus, verringert die Fettspeicherung, steigert die Aggressivität, hilft bei der Erholung, stärkt das Immunsystem und vieles mehr.

Männer, die nicht genügend Testosteron erhalten, zeigen Anzeichen von Depressionen, geringer Energie, schlechter Stimmung und geringem Sexualtrieb. Sie haben auch mit Gewichtszunahme und geringer Muskelmasse zu kämpfen. Umgekehrt zeigen Männer mit hohem Testosteronspiegel die Eigenschaften, die wir mit dem klassischen "Alphamännchen" in Verbindung bringen, sowie einen straffen und kräftigen Körperbau.

Aus diesem Grund versuchen so viele Männer, ihre natürliche Testosteronproduktion durch die Einnahme von Steroiden und anderen Medikamenten zu steigern - trotz der zahlreichen Gesundheitswarnungen und ernsthaften Gefahren, die damit verbunden sind.

Das wirklich Besorgniserregende ist, dass der Testosteronspiegel bei Männern weltweit um 1 % pro Jahr steigt. Dies ist zum Teil auf die Verwendung von Frauenprodukten und deren Auswirkungen auf unser Wasser zurückzuführen, zusammen mit einer Reihe anderer Probleme (bestimmte Kunststoffe und unser allgemein inaktiver Lebensstil). Aber auch die Ernährung spielt dabei eine große Rolle. Es ist an der Zeit, etwas weniger verarbeitete Lebensmittel und etwas mehr Cayennepfeffer zu essen.

Holunderbeere bei Entzündungen

Holunder ist eine Beere, die reich an Nährstoffen ist. Es ist wieder einmal eine Frucht, die in vielen unserer normalen Ernährung fehlt, und deshalb sollten Sie in Erwägung ziehen, sie wieder in den Speiseplan aufzunehmen.

Tatsache ist, dass die meisten von uns tagein, tagaus dieselben Obst- und Gemüsesorten zu sich nehmen. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass wir viele Nährstoffe zu uns nehmen, während wir auf einige andere verzichten müssen. Die beste Ernährung ist die abwechslungsreichste Ernährung - diejenige, die eine möglichst große Auswahl an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, Fleisch, Kräutern und mehr enthält. Was kann Holunder also für Sie tun?

Holunder wird seit prähistorischen Zeiten verwendet und wurde von einer Vielzahl alter Kulturen - darunter auch die alten Ägypter - als Nahrungsergänzungsmittel oder Medizin eingesetzt. Heute wissen wir, dass diese Früchte einen unglaublich hohen Gehalt an Flavonoiden und vor allem an unseren Freunden, den Anthocyanen, aufweisen - starke Antioxidantien wie Resveratrol.

Gleichzeitig hat sich gezeigt, dass Holunderbeeren die Produktion von Zytokinen ankurbeln können. Dies sind die Botenmoleküle, die unser Körper zur Steuerung des Immunsystems verwendet. Entzündungsfördernde Zytokine tragen dazu bei, Entzündungen zu fördern, während entzündungshemmende Zytokine diese verringern helfen. Dies alles ist sehr wichtig, denn es sorgt dafür, dass der Körper seine eigene Reaktion auf Viren und Krankheiten richtig regulieren und Wunden und Verletzungen heilen kann.

Viele von uns denken, dass Entzündungen immer etwas Schlechtes sind - tatsächlich aber tragen Entzündungen dazu bei,

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE

Infektionen zu zerstören, bevor sie eine Chance haben, ihre Wirkung zu entfalten, und sie fördern die Heilung, indem sie dem betroffenen Gebiet mehr Nährstoffe zuführen. Das Problem ist, wenn diese Reaktion aus dem Ruder läuft.

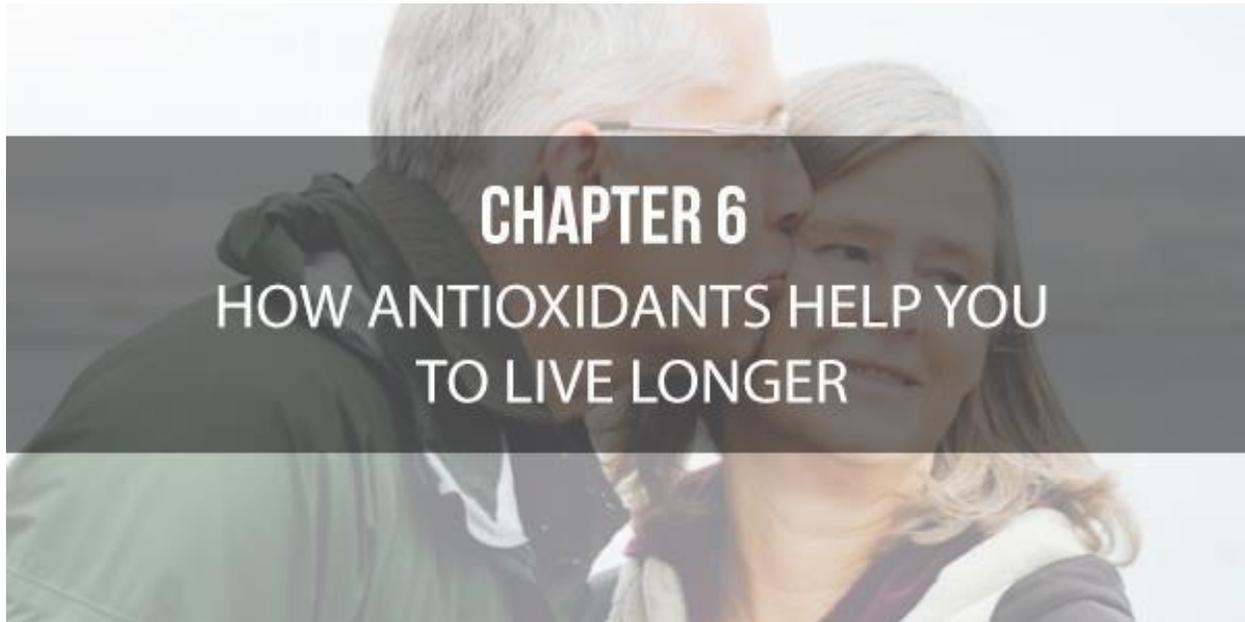
Es hat sich herausgestellt, dass Holunder aus ähnlichen Gründen auch sehr wirksam bei der Bekämpfung von Allergien sein kann!

Darüber hinaus sind Holunderbeeren auch hochwirksam bei der Bekämpfung und Zerstörung von Krankheitserregern, was bei der Bekämpfung von Infektionen, Erkältungen und einer Vielzahl anderer Probleme hilfreich ist. Besonders interessant ist, dass die kleinen Beeren starke antivirale Wirkstoffe enthalten, die nachweislich Viren "deaktivieren".

Sie wirken, indem sie die Viren daran hindern, mit ihren Hämagglutininspitzen die Zellwände zu durchbrechen, was sie wiederum nahezu inaktiv macht. Sie sind daher sehr wirksam bei der Bekämpfung von Problemen wie Schnupfen und verhindern, dass diese überhaupt auftreten.

Natürlich gibt es auch den üblichen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, den man von Beeren gewohnt ist.

Kapitel 6: Wie Antioxidantien Ihnen helfen , länger zu leben



Antioxidantien kommen natürlich in unserer Ernährung vor und sind auch ein Hauptbestandteil vieler Nahrungsergänzungsmittel. Antioxidantien sind heutzutage so etwas wie ein Modewort und antioxidative Vitamine und Mineralien sowie eine Reihe von Naka Herb Ergänzungen sind sehr beliebt.

Was ist der Grund dafür? Und was genau sind Antioxidantien? Hier werden wir uns ein wenig damit beschäftigen, wie eine Zelle funktioniert, wie eine Zelle stirbt und warum Antioxidantien so wichtig sind.

Unsere Zellen bestehen aus verschiedenen Teilen, aber alles, was Sie in diesem Fall wissen müssen, sind die Zellwand und der

Zellkern. Die Zellwand, die von Mitochondrien umgeben ist, ist der Teil der Zelle, der von

Der Zellkern hält alles zusammen und verleiht der Zelle ihr rundes Aussehen. Der Zellkern ist das Zentrum der Zelle, das oft als "Schaltzentrale" bezeichnet wird. Hier ist die DNA gespeichert, der "Bauplan", der der Zelle sagt, wie sie aussieht, wie sie sich verhalten soll und wohin die anderen wichtigen Zellen im Körper gehören.

Leider gibt es in unserem Körper aber auch "freie Radikale", und hier kommen die antioxidativen Vitamine und Mineralien und die Naka Herb Ergänzungsmittel ins Spiel. Im Wesentlichen sind freie Radikale Substanzen, die im Körper herumwandern und die Zellen schädigen.

Sie sind ein Nebenprodukt vieler Dinge, vom einfachen Atmen (Sauerstoff ist reaktiv und schädigt die Zellen) bis hin zu zu viel direkter Sonneneinstrahlung (die UV-Wellen im Sonnenlicht sind radioaktiv und können auch unsere Zellwände schädigen).

Diese freien Radikale richten dann im Körper großen Schaden an und reichen aus, um unsere Haut älter aussehen zu lassen - denn die Schäden sind zwar mikroskopisch klein, können sich aber schließlich summieren und für das bloße Auge sichtbar werden, und das gilt auch für die Hautzellen. Das ist der Grund, warum viel Sonneneinstrahlung Sie kurzfristig gut und braun aussehen lässt, aber letztendlich dazu führt, dass Ihre Haut faltig und ledrig aussieht.

Noch schlimmer ist jedoch, dass diese freien Radikale schließlich die Zellwände ganz durchbrechen, was bedeutet, dass sie den

Zellkern erreichen, in dem sich die DNA befindet. Wenn sie diesen erreichen, werden sie

kann Ihren genetischen Code schädigen, was zu Mutationen führt, die die Expression der Zelle verändern und sie unfähig machen, ihre Aufgabe zu erfüllen.

Da sich Zellen durch Teilung (Mitose) vermehren, bedeutet dies, dass bei der Teilung der Zelle die DNA kopiert wird und Sie zwei fehlerhafte Zellen erhalten. Ihr Immunsystem versucht, dies zu verhindern und kann unterstützt werden, wenn Sie Kräuter online kaufen, aber es wäre natürlich besser, wenn es verhindert werden könnte.

Denn diese abgestorbenen Zellen, die sich ausbreiten, werden zu Krebs und können schließlich zum Versagen ganzer Organe führen.

Antioxidative Vitamine und Mineralien aus Obst, Gemüse und sogar Nahrungsergänzungsmitteln helfen Ihnen dabei, indem sie die freien Radikale beim Aufprall zerstören und so verhindern, dass sie jemals diesen Schaden verursachen. Diese verlangsamen dann Ihre sichtbare Alterung und helfen, Krebs zu verhindern - nicht schlecht!

Kapitel 7: Wie Sie mit Obst und Gemüse erfolgreich Ihre Gesundheit verbessern können



Jetzt sollten Sie eine umfassende Vorstellung von den besten Gründen haben, um sicherzustellen, dass Sie genügend Obst und Gemüse in Ihrer Ernährung haben. Diese können Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise fördern. Wenn Sie sich derzeit müde, launisch, unwohl oder sogar deprimiert fühlen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie einen Mangel an mindestens einem dieser Mikronährstoffe haben.

Und das sollte nicht überraschen, denn die große Mehrheit der Menschen hat heutzutage irgendeine Art von Mangel.

Nun stellt sich die Frage, wie Sie dieses Obst und Gemüse behutsam integrieren sollten. Gibt es irgendwelche Nachteile? Wie viele brauchen Sie genau? Können Sie stattdessen einfach eine Vitamintablette verwenden?

Wie viel Obst und Gemüse brauchen Sie wirklich ?

Vielleicht haben Sie schon einmal gehört, dass Sie mindestens fünf verschiedene Obst- und Gemüsesorten pro Tag verzehren sollten. Dies ist ein allgemeiner Ratschlag, der von vielen Gesundheitsorganisationen und Regierungen gegeben wird. Einige Organisationen haben diese Zahl auf sieben erhöht.

Das ist ein guter Rat, aber er ist auch *willkürlich*.

Was will ich damit sagen? Im Wesentlichen, dass sie auf nichts basiert!

Obst und Gemüse sind nicht *von Natur aus* gut für Sie. Sie sind nicht gut für Sie, *weil* sie Obst und Gemüse sind. Vielmehr sind sie gut für Sie, **WEIL** sie all diese wichtigen Mikronährstoffe enthalten.

Diese Mikronährstoffe werden in unterschiedlichen Mengen und Varianten benötigt, und das Beste, was wir für unsere Gesundheit tun können, ist, so viele von ihnen wie möglich aufzunehmen. Je mehr Obst und Gemüse Sie zu sich nehmen, desto besser. Und es ist sehr schwer, eine Überdosis zu sich zu nehmen, wenn man seine Nährstoffe aus natürlichen Quellen wie diesen bezieht.

Und seien Sie sehr misstrauisch, wenn Ihnen eine Lebensmittelpackung sagt, sie zähle zu Ihren "fünf am Tag". Wenn das Lebensmittel stark verarbeitet ist, enthält es wahrscheinlich nicht mehr viele Nährstoffe. Zumindest enthalten sie wahrscheinlich viel weniger Ballaststoffe.

Daher sind die Vorteile nicht so groß, wie sie es gewesen wären, wenn Sie den Nährstoff selbst verzehrt hätten. Lassen Sie Ihren gesunden Menschenverstand walten und essen Sie, wenn möglich, so viel vollwertiges, echtes Obst und Gemüse wie möglich!

Die Gefahren von zu vielen Früchten und Gemüsen

Allerdings kann man sich selbst schaden, wenn man zu viel Obst und Gemüse isst. Genauer gesagt, kann man sich relativ leicht schaden, wenn man zu viel *Obst* isst. Denn Obst ist sehr säurehaltig und enthält viel Zucker. Beides ist vor allem für die Zähne schädlich. Viele Menschen, die sich auf eine Ernährung umstellen, die hauptsächlich auf die Verwendung von Smoothies ausgerichtet ist, entwickeln am Ende ernsthafte Zahnprobleme!

Eine Lösung besteht darin, nicht zu viel Fruchtsaft oder zu viele Fruchtsmoothies zu trinken. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Gemüse-Smoothies, die in der Regel viel weniger Zucker enthalten.

Eine weitere Überlegung ist, dass Obst und Gemüse immer noch

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
eine Kalorienquelle sind. Dies gilt insbesondere für Dinge wie
Avocados, die in letzter Zeit in Mode gekommen sind. Avocados
sind zwar

großartig für die Steigerung des Testosterons (dank ihres gesunden Gehalts an gesättigten Fetten), und obwohl sie für diejenigen nützlich sind, die versuchen, Kohlenhydrate zu vermeiden, können sie trotzdem dick machen!

Machen Sie nicht den Fehler zu denken, dass "Obst und Gemüse gesund sind und deshalb nicht dick machen können".

Die Wahrheit ist, dass sie immer noch Kalorien enthalten, und Sie müssen diese Kalorien immer noch verfolgen und verwalten, um eine unerwünschte Gewichtszunahme zu vermeiden.

Kapitel 8: Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist



Sie müssen also mehr Obst und Gemüse essen, und wir haben bereits gesehen, dass es eine große Anzahl spezifischer Lebensmittel gibt, die einen besonders beeindruckenden Nutzen haben - genauso wie es eine große Anzahl spezifischer Vitamine und Mineralien gibt, die Sie in Ihrer Ernährung suchen sollten.

Aber wie setzen Sie diesen Plan um? Wie kommt man von der Schwierigkeit, seine fünf Mahlzeiten am Tag einzunehmen, dazu, *einfach* eine große Fülle verschiedener nützlicher Inhaltsstoffe zu sich zu nehmen?

Denn das ist der andere wichtige Punkt: Sie sollten nicht versuchen, jedes einzelne Element zu finden.

individuell. Wenn Sie das tun, werden Sie feststellen, dass Sie viel Geld ausgeben und letztlich nicht viel davon haben.

In diesem Buch sind zahlreiche Obst- und Gemüsesorten aufgelistet, die Sie *gezielt* auswählen können, um von den Vorteilen für Ihre Schönheit, Ihr Energieniveau, Ihre Entzündungen und Ihre Immunität zu profitieren...

Sie könnten daher versucht sein zu glauben, dass Sie sich die Leistungen aussuchen können, die Sie wollen!

Aber das ist der falsche Ansatz.

Wenn es so viele verschiedene Superfoods gibt, von denen jedes eine Art von erstaunlichem Nutzen bietet, kann man nicht einfach jedes einzelne heraussuchen. Das gilt vor allem, wenn man bedenkt, dass viele von ihnen nicht miteinander kombiniert werden können, viele nicht im Supermarkt erhältlich sind und einige nur für kurze Zeit genießbar sind.

Was tun Sie also stattdessen?

Die Strategie: Das Ziel ist Vielfalt

Anstatt nach einzelnen Obst- und Gemüsesorten zu suchen, sollten Sie einfach versuchen, eine möglichst große Vielfalt auf Ihren Speiseplan zu bringen. Auf diese Weise decken Sie die

Das bedeutet, dass Sie das größte Spektrum an Inhaltsstoffen zu sich nehmen und dadurch die größte Bandbreite an verschiedenen Vorteilen aus Ihrer Ernährung ziehen können.

Sie könnten das gesündeste Superfood-Gemüse der Welt finden, aber wenn *Sie nur* dieses *essen* würden, hätten Sie keinen großen Nutzen davon - denn Sie würden nur große Mengen der gleichen Inhaltsstoffe zu sich nehmen.

Wir halten Lebensmittel wie Äpfel nicht für Superfoods, aber da sie große Mengen an Vitamin C (Antioxidans, fördert die Testosteronbildung, regt die Bildung von Stickstoffmonoxid an, produziert Serotonin) und Epicatechin enthalten, sind sie genauso beeindruckend wie diese exotischeren Ideen.

Wenn Sie außerdem drei *verschiedene* Obst- und Gemüsesorten essen, ist die Bandbreite der Nährstoffe, die Sie erhalten, viel größer.

Studien zeigen auch, dass unser Mikrobiom - die gesunden Bakterien, die in unserem Darm leben - am meisten von einer abwechslungsreichen Ernährung profitiert. Je vielfältiger die Lebensmittel sind, die Sie zu sich nehmen, desto gesünder ist Ihr Darm - und das führt zu Gewichtsverlust, mehr Energie, besserer Stimmung und vielem mehr.

Indem Sie sich vornehmen, einfach nur "viel Obst und Gemüse zu essen", können Sie den Denkaufwand, der mit dieser Ernährungsumstellung verbunden ist, verringern, was wiederum

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
dazu beiträgt, dass Sie Ihre neue Verpflichtung eher einhalten.

Wie man die Vielfalt von Obst und Gemüse erhöht

Wie kann man also die Vielfalt erhöhen? Hier sind einige einfache Tipps, die Ihnen dabei helfen werden, ohne viel Stress bei Ihrem nächsten Einkauf zu haben:

- Machen Sie viele Eintöpfe, heiße Töpfe und italienische Gerichte. Wenn du etwas wie eine Bolognese kochst, ist es eigentlich ganz einfach, ein paar Früchte und Gemüse mit etwas Hackfleisch in einen Topf zu werfen.
 - Noch einfacher geht es, wenn Sie z. B. Karotten raspeln (dann brauchen Sie sie nicht zu schälen) und gefrorene Zutaten wie Pilze, Erbsen und Mais verwenden.
- Machen Sie viele Salate! Eine einfache Möglichkeit, ein kaltes Mittagessen zuzubereiten, besteht darin, ein paar Salatblätter zu besorgen, ein paar Süßkartoffeln darauf zu legen, eine Gurke in Scheiben zu schneiden und einen Spritzer Zitrone hinzuzufügen. Dieser Salat kann als Beilage zu fast ALLEM, was Sie kochen, verwendet werden. Wählen Sie Babyblattspinat und Sie erhalten Eisen und Folsäure. Variieren Sie dann einfach jedes Mal, welches Blatt Sie verwenden.
- Einfrieren! Kochen Sie dazu große Mengen an Lebensmitteln und frieren Sie sie in vielen einzeln

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
portionierten Tupperdosen ein. Dann müssen Sie nur noch
jedes einzelne auftauen, wenn Sie es essen wollen.

- Machen Sie Smoothies! Diese sind extrem einfach herzustellen - einfach eine Reihe von Früchten und/oder Gemüse in den Mixer werfen und auf "Mischen" drücken. Außerdem bieten sie einen enormen Schub an erstaunlichen Vorteilen. Einige der energiegeladesten und glücklichsten Menschen, die ich kenne, trinken täglich Smoothies!
- Kaufen Sie Obst und Gemüse draußen. In vielen Cafés wird Obst an der Theke verkauft, und dasselbe gilt für viele Lebensmittelgeschäfte. Kaufen Sie statt eines schokoladigen Snacks einfach die exotischste Frucht, die Sie finden können!

Kapitel 9: Was ist mit Multivitaminpräparaten ?



Wenn der Hauptnutzen von Obst und Gemüse in den Vitaminen, Mineralien und anderen essenziellen Mikronährstoffen liegt, dann stellt sich die berechtigte Frage: Was ist mit Multivitaminen?

Ein Multivitaminpräparat ist ein Präparat, das eine ausgewogene Mischung verschiedener Nährstoffe enthält. In der Regel enthält es eine Kombination aus Vitamin C, D, A und dem B-Komplex. Ebenso können Multimineralpräparate Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium und Zink für "gesunde Knochen und den Hormonhaushalt" enthalten.

Sind diese Produkte genauso gut wie das "echte Geschäft"?

Ja und nein.

Einerseits *können* Sie Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen und von ihnen profitieren. Einige Leute werden Ihnen sagen, dass das nicht stimmt, aber es gibt mehrere gute Gründe, das Gegenteil zu glauben. Wussten Sie zum Beispiel, dass es tatsächlich mehrere Produkte gibt, die Ihre *gesamte* Ernährung ersetzen sollen? Dazu gehören Produkte wie Soylent, das angeblich jeden einzelnen Nährstoff enthält, den der Körper braucht, und zwar in perfekter Ausgewogenheit.

Ist das eine gute Idee? Ganz und gar nicht! Aber das Wichtigste ist jetzt, dass die Menschen, die dieses Produkt verwenden, überleben... und sie sind sogar ziemlich gesund! Und in diesem Sinne können wir also mit *Sicherheit* sagen, dass Multivitamine auch aufgenommen werden können.

Aber es gibt einen Haken. Der erste dieser Haken ist, dass ein Multivitamin nur so gut sein kann wie die Person, die es entwickelt hat. Das haben wir zum Beispiel bei Lutein und anderen fettlöslichen Vitaminen gesehen. Diese brauchen eine Fettquelle, um in den Blutkreislauf aufgenommen werden zu können. Wenn sie aus natürlichen Nahrungsquellen stammen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Fettquelle *enthalten* ist. Bei Vitaminzusätzen sind sie es möglicherweise nicht.

Ähnliche Wechselwirkungen bestehen auch zwischen vielen anderen Vitaminen und Mineralien, wobei das eine das andere

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE
besser aufnehmen kann. Ebenso werden verschiedene Vitamine
und Mineralien auf

unterschiedliche Preise und sollten daher idealerweise nicht in einem einzigen Produkt zusammengefasst werden.

Dann gibt es noch all die anderen Dinge, die Obst und Gemüse enthalten und die uns gut tun - wie Ballaststoffe, Aminosäuren und vieles mehr. PLUS die kleine Tatsache, dass alle Obst- und Gemüsesorten Stoffe enthalten, die wir nicht vollständig verstehen oder vielleicht nicht einmal kennen. Wir haben *gerade erst* die außergewöhnlichen Vorteile von Lutein entdeckt (die über die Gesundheit der Augen hinausgehen).

Der Verzehr von echtem Obst und Gemüse ist also **IMMER** vorzuziehen.

Aber wenn die Wahl darauf hinausläuft, entweder ein Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden oder diese nützlichen Nährstoffe überhaupt nicht zu bekommen, dann ist das Ergänzungsmittel *natürlich* besser. In der Tat kann ein Nahrungsergänzungsmittel eine sehr bequeme und einfache Möglichkeit sein, das zu bekommen, was Sie mit Ihrer Ernährung brauchen, oder es kann als "Backup" betrachtet werden.

Kapitel 10: Fazit - Ihre Blaupause für mehr Gesundheit



Und damit sind wir am Ende dieses Ratgebers angelangt. Jetzt sollten Sie eine viel bessere Vorstellung davon haben, welche Obst- und Gemüsesorten Sie in Ihrer Ernährung brauchen, welche die meisten Vorteile bieten und dass die *Vielfalt* dieser Dinge alles andere übertrifft.

Außerdem sollten Sie jetzt wissen, wie Sie Obst und Gemüse am besten in Ihre Ernährung einbauen und wie Sie Probleme vermeiden, die dadurch entstehen können.

Mit all dem gesagt, hier ist Ihre Blaupause, um Ihre Gesundheit und Ihr Glück *massiv* zu steigern, indem Sie mehr Obst und Gemüse essen:

- Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Smoothie, aber trinken Sie nicht mehr als einen Frucht-Smoothie
- Versuchen Sie nicht, nur 5-7 Obst- und Gemüsesorten zu sich zu nehmen. Nehmen Sie so viele wie möglich zu sich, um eine abwechslungsreiche Mischung zu erhalten.
- Verwenden Sie eine Ergänzung als "Backup". Dies ist auch besonders nützlich bei der Suche nach unbekannteren und seltenen Nährstoffen.
 - Aber lesen Sie unbedingt die Anweisungen und stellen Sie Ihre eigenen Nachforschungen an. Vielleicht möchten Sie über das Timing und die Zugabe einer Fettquelle nachdenken, um die Aufnahme zu erleichtern.
- Nutzen Sie Strategien, die es Ihnen so leicht wie möglich machen, mehr Obst und Gemüse in Ihre Ernährung aufzunehmen
- Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel und "leere Kalorien" - ersetzen Sie Dinge wie Chips und Schokoriegel durch Salate und Karottensticks
- Halten Sie dieses Programm 30 Tage lang durch. Sie sollten feststellen, dass Sie mehr Energie, Antrieb und eine bessere Gesundheit haben.

DIE WUNDERSAME KRAFT VON OBST UND GEMÜSE

- Nutzen Sie diese neue Energie, um Ihren Lebensstil auf andere Weise zu verbessern!