

Lauri Boone

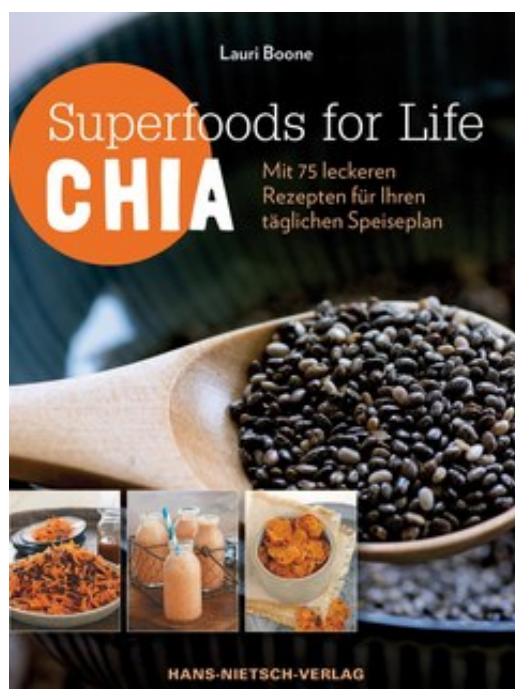
Superfoods for Life - Chia

Reading excerpt

[Superfoods for Life - Chia](#)

of [Lauri Boone](#)

Publisher: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b17198>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

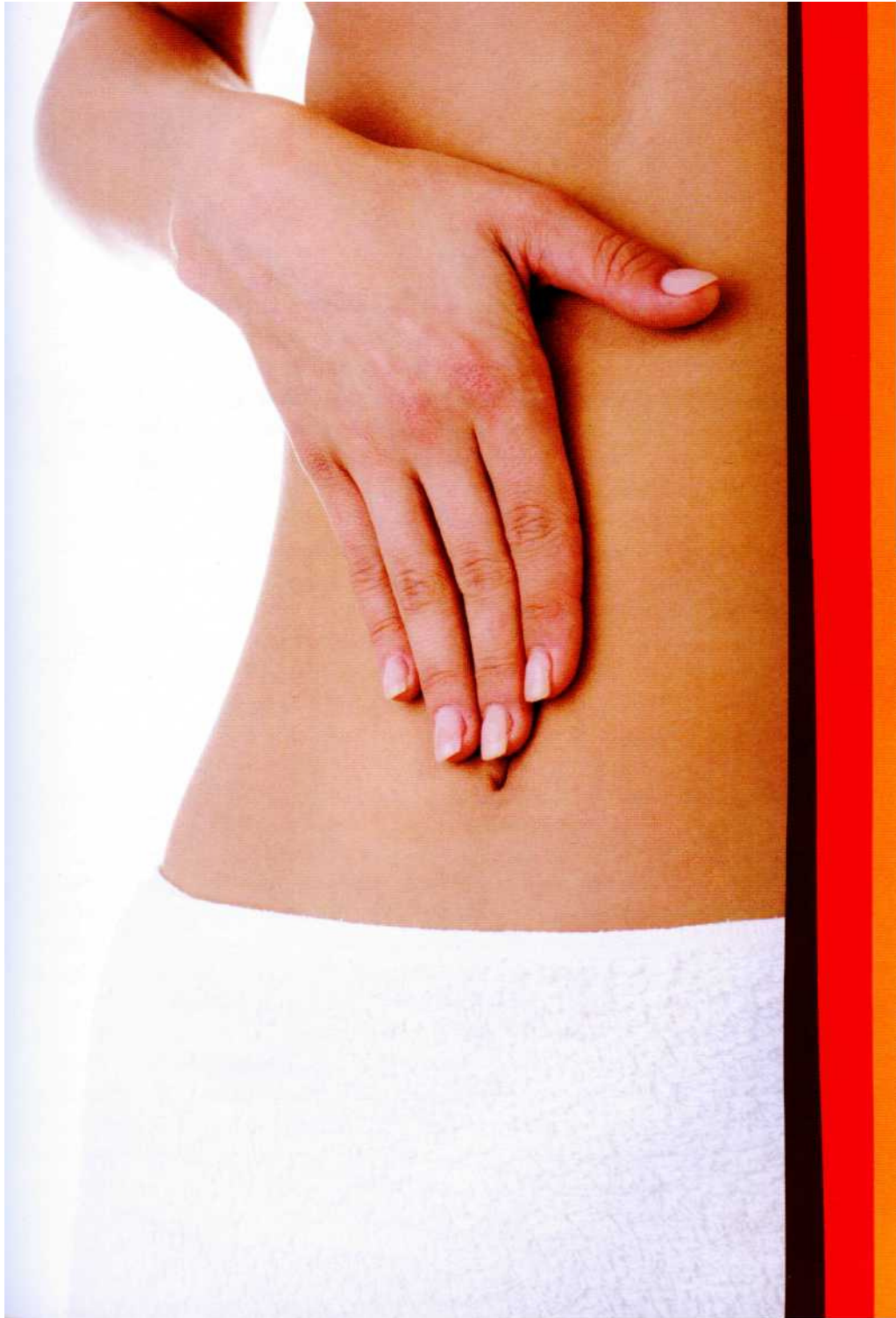
Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Gut verdaut: Chiasamen für einen gesunden Darm

Unterstützen Sie Ihr Verdauungssystem durch gesunde Ernährung - oder belastet sie es eher? Heutzutage richten viele Menschen verheerende Schäden in ihrer Verdauung an, indem sie nährstoffarme Nahrungsmittel zu sich nehmen und einen ungesunden Lebensstil pflegen. Damit überreizen sie die Fähigkeit des Verdauungssystems, den Körper auf natürliche Weise zu entgiften. Vielleicht nehmen auch Sie zu viele verarbeitete und zu wenig vollwertige Lebensmittel *zu sich*, die reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe enthalten? All dies braucht Ihr Körper, um gesund zu verdauen und Gifte auszuschleiden. Vielleicht essen Sie viel Fleisch und Milchprodukte von Tieren aus konventioneller Landwirtschaft, die Wachstumshormone und Antibiotika einsetzt. Antibiotika zerstören aber nicht nur die „schlechten“, sondern auch die „guten“ Bakterien in Ihrem Darm. Vielleicht essen Sie auch einfach zu viel, trinken zu wenig Wasser, schlafen oder bewegen sich nicht genug. Möglicherweise sind Sie auch häufig gestresst (Wussten Sie, dass Ihr Gefühlszustand auch mit Ihrer Verdauung zusammenhängt?) und leiden an Verstopfung oder Durchfall.



Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Eine schlechte Ernährung kann also in Verbindung mit einer ungesunden Lebensführung Ihre Verdauung beeinträchtigen. Aber Sie können die Gesundheit Ihres Verdauungssystems beträchtlich steigern, wenn Sie Ihre Ernährung auf höherwertige Lebensmittel umstellen: Dadurch unterstützen Sie die natürliche Fähigkeit Ihres Körpers, sich selbst zu entgiften. Und wenn Ihr Darm gut arbeiten kann, fühlen auch Sie sich besser. Ein gesunder und optimal funktionierender Verdauungstrakt hilft Ihrem Körper, die aufgenommene Nahrung leichter aufzuspalten, die Nährstoffe besser aufzunehmen und Ihr Immunsystem zu stärken (Wussten Sie, dass mehr als 70 Prozent des Immunsystems in und um den Darm angesiedelt ist?). Außerdem begünstigt er die tägliche Entgiftung, indem die Abfallstoffe ständig durch den Darm weitergeschoben und dann aus Ihrem Körper ausgeschieden werden. Was können Sie nun also tun, um ein gesundes Verdauungssystem zu fördern? Der erste Schritt: Mischen Sie Ihrer Ernährung einfach etwas mehr Ballaststoffe bei - natürlich auch meine heiß geliebten, ballaststoffreichen Chiasamen! In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie einfach das geht.

Ballaststoff reiche Chiasamen halten Ihre Verdauung auf Trab

Wie in Kapitel 1 bereits erwähnt, nehmen die meisten Menschen in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft zu wenig Ballaststoffe zu sich. So isst der Durchschnittsbürger in den Vereinigten Staaten pro Tag nur etwa 15 Gramm davon - weit weniger als die empfohlene Tagesmenge von 25 bis 35 Gramm, die für seine Gesundheit und sein Wohlfühlgewicht notwendig wäre. Da überrascht es nicht, dass die Nationalen Gesundheitsinstitute (NIH) berichten, dass mehr als 4 Millionen Amerikaner unter häufiger Verstopfung leiden (Häufigkeit der Darmentleerung: weniger als dreimal pro Woche). Verstopfung kann mit Bauchschmerzen, Übelkeit und Kopfschmerzen einhergehen. Sie kann auch zu unangenehmen Hämorrhoiden, Nabelbrüchen, Divertikulose (Veränderung des Dickdarms in Form von kleinen Ausstülpungen der Darmschleimhaut) und Divertikulitis, eine Entzündung dieser Ausstülpungen (Divertikel) führen.



Vereinfacht ausgedrückt ist eine ballaststoffreiche Ernährung der Schlüssel zur Regulierung der Darmtätigkeit. Experten haben festgestellt, dass eine angemessene Ballaststoffzufuhr - von 25 bis 35 Gramm pro Tag - ausreicht, um Verstopfung vorzubeugen und eine regelmäßige Darmtätigkeit zu gewährleisten. Glücklicherweise ist es wirklich einfach, ballaststoffreiche Chiasamen in Ihren normalen Speiseplan einzubauen. Damit können Sie Ihre Verdauung unterstützen und Verstopfung verhindern. Schon 2 bis 2 1/2 Esslöffel dieser Samen enthalten nahezu 10 Gramm Ballaststoffe. Das sind bereits 30 bis 40 Prozent Ihres täglichen Bedarfs. Und mit dieser relativ kleinen Menge an Chiasamen könnte man die Lücke in der Ernährung der meisten Amerikaner (die im Schnitt nur 15 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen) schon beinahe schließen. Noch besser: Chiasamen enthalten sogar ein ausgewogenes Verhältnis an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, und genau die unlöslichen sind es, die für Ihren regelmäßigen Stuhlgang sorgen.

Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten meist eine Mischung aus beidem. Lösliche Ballaststoffe lösen sich in Wasser auf, quellen und bilden eine gelartige Substanz im Darm. Sie können dazu beitragen, sowohl die Cholesterinwerte als auch den Blutzuckerspiegel zu senken (darauf werden wir im nächsten Kapitel noch näher eingehen). Zu den Lebensmitteln mit einer Fülle an löslichen Ballaststoffen gehören u.a. Haferflocken, Bohnen, Beeren und Apfel. Unlösliche Ballaststoffe hingegen lösen sich, wie der Name schon sagt, in Wasser nicht auf und werden nahezu unverändert durch den Magen-Darm-Trakt geschleust. Sie erhöhen Gewicht und Masse des Speisebreis, wodurch zusätzlicher Druck auf die Darmwand ausgeübt wird, was wiederum für eine regelmäßige Peristaltik (Muskeltätigkeit des Darms) sorgt. Nahrungsmittel mit vielen unlöslichen Ballaststoffen sind u. a. Vollkornweizen, Weizenkleie, Bohnen, die meisten Gemüsesorten sowie Nüsse und Samen - einschließlich Chiasamen.

Wissenschaftler der Universität von Arizona in Tucson veröffentlichten 2010 eine Studie, wonach ungefähr die Hälfte der Ballaststoffe in Chiasamen (ca. 40 bis 60 Prozent) aus den unlöslichen Ballaststoffen besteht, die die Ausscheidungsfunktion

Chiasamen für einen gesunden Darm

Zitronen-Chia-Fresca 88

Apfel-Fenchel-Chia-Elixier 88

Superbeeren-Chia-Bucha 89

Prickelnde Cranberry-Clementinen-Chia-Fresca 90

Süßer grüner Smoothie 92

Einfaches Morgenmüsli 93

Karotten-Korinthen-Salat mit Sanddorn-Dressing 94

Chicoree-Bötchen mit Apfel-Salsa 96

Spargel-Lauch-Suppe mit feiner Cashewcreme 98

Sellerie-Kartoffel-Püree 99

Back-to-the-Roots-Studentenfutter 101

Apfel-Birne-Zimt-Müsli-Riegel 103



Einfaches Morgenmüsli

Genießen Sie dieses kinderleicht herzustellende Frühstück, das die ballaststoffreiche Power von Vollkorn-Haferflocken, Trockenobst und Chiasamen in sich vereint. Ich mische davon meist gleich die zwei- oder dreifache Menge und bewahre sie dann im Kühl- oder Gefrierschrank auf, damit ich stets eine gesunde Müsli Mischung zur Hand habe.

- 160 g Haferflocken**
(siehe Anmerkung)
- 50 g Walnüsse in Rohkostqualität,**
gehackt
- 70 g goldgelbe Rosinen, in Bio-**
Qualität
- 70 g getrocknete Aprikosen in**
Bio-Qualität, gehackt
- 50 g Chiasamen**
- 30 g Weizenkeime (nach Belieben;**
siehe Anmerkung)
- kalt geschleuderter Honig (aus der**
Region, nach Belieben)

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren. Hält sich am besten im Kühl- oder Gefrierschrank.

Ergibt: etwa 300 Gramm

Für ein kaltes Müsli: Für eine Portion von 20 Gramm Müsli mit 60 Millilitern Kokosmilch (oder anderer Pflanzenmilch) in eine kleine Schüssel geben. 5 bis 10 Minuten oder über Nacht quellen lassen, auf Wunsch Honig darüberträufeln und servieren.

Für ein warmes Müsli: Pro Portion 20 Gramm Müsli mit 60 Millilitern Kokosmilch (oder anderer Pflanzenmilch) in einen kleinen Topf geben. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und nach Belieben mit Honig süßen. Noch warm servieren.

Anmerkung: Dieses Rezept ist glutenfrei, wenn Sie die Weizenkeime weglassen und glutenfreie Haferflocken dafür verwenden. Falls Sie sich glutenfrei ernähren wollen, verwenden Sie also nur Haferflocken, die auf dem Etikett ausdrücklich als „glutenfrei“ gekennzeichnet sind.



Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Back-to-the-Roots-Studentenfutter

Studentenfutter ist ein einfacher und sättigender Snack voller Eiweiße und Ballaststoffe für den kleinen Hunger zwischendurch. Um Chiasamen in Studentenfutter zu integrieren, müssen die Samen mit dem Trockenobst so zusammenkleben, dass sie daran haften bleiben und sich nicht unten in der Tüte ansammeln. Mischen Sie eine Ration (oder gleich zwei oder drei!) dieses Studentenfutters und bewahren Sie es in einem verschlossenen Glasbehälter in Ihrer Speisekammer, Ihrem Küchenschrank (oder Kühl- oder Gefrierschrank) auf. Dann haben Sie immer etwas vorrätig, wenn Sie dringend etwas Süßes und Knuspriges (mit einem Ballaststoffschub) brauchen.

80 g Rosinen in Bio-Qualität

80 g goldgelbe Rosinen in Bio-Qualität

70 g getrocknete Aprikosen, in Bio-Qualität, fein gehackt

1 EL Chiasamen

140 g Cashewkerne in Rohkostqualität

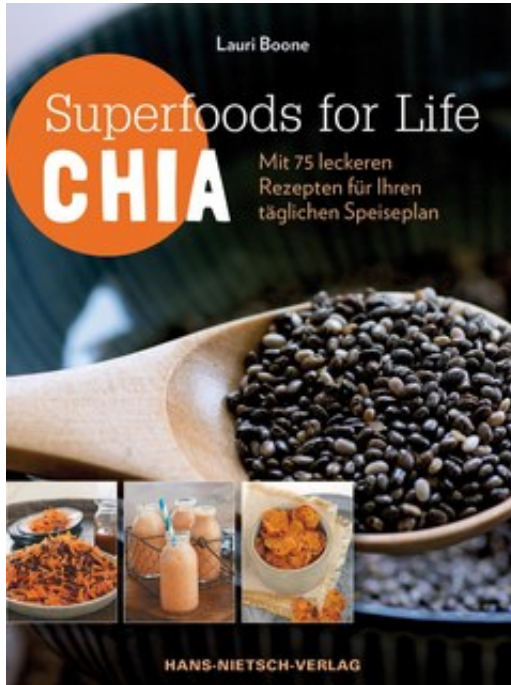
30 g Kürbiskerne in Rohkostqualität

40 g Sonnenblumenkerne in Rohkostqualität

30 g Kakaonibs (Kakaobohnenbruch) in Rohkostqualität

Trockenobst und Chiasamen zusammen in eine große Schüssel geben. Mit den Fingern die Chiasamen sanft mit den klebrigen Stückchen des Trockenobsts zusammendrücken. Die übrigen Zutaten daruntermischen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren. Am besten hält sich das Studentenfutter im Kühl- oder Gefrierschrank.

Ergibt: etwa 500 Gramm



Lauri Boone

[Superfoods for Life - Chia](#)

Mit 75 Rezepten für Ihren täglichen Speiseplan

192 pages, pb
publication 2014



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com