



shutterstock/hirosumu

Goji-Beeren

sind eine Eisenquelle, schützen die Augen, sind blutverdünnend, gut für Herz-Kreislauf-System



a

shutterstock/New Africa

Brombeeren

wirken entzündungshemmend und gegen Bakterien und Viren, schützen Zellen vor Schäden, regen den Stoffwechsel an



shutterstock/Toni Genes

Chiasamen

fördern die Verdauung, regulieren den Blutzucker, sollen Gelenkschmerzen und Sodbrennen lindern



shutterstock/Vergani Fotografia

Leinsamen

sind entzündungshemmend, gut für Herz-Kreislauf-System, schützen vor Krebs, wirken sich gut auf Fettstoffwechsel aus



shutterstock/Alexander Ruiz Acevedo

Acai-Beeren

sind reich an Vitamin C und Mineralstoffen, haben antioxidative Wirkung, reduziert das Wachstum von Krebszellen, fördern Stoffwechsel, entzündungshemmend



shutterstock/ANGHI

Heidelbeeren

sind verdauungsfördernd, gut gegen Durchfall, entzündungshemmend



shutterstock/New Africa

Cashewnüsse

haben viele Vitamine, sind gut für Nerven, Haut und Augen, Muskeln, Knochen, Zähne, fördern die Blutbildung



shutterstock/Dmitry Melniko

Walnüsse

regulieren den Blutdruck, Vitamin B und E, reduzieren Entzündungen, regulieren den Blutzuckerspiegel, schützen vor Diabetes (Zuckerkrankheit)



shutterstock/Elakshi Creative Business

Quinoa

stärkt das Immunsystem, hilft gegen Migräne, beugt der Verengung von Blutgefäßen vor



shutterstock/sasazawa

Hirse

ist leicht verdaulich, unterstützt das Wachstum von Haut, Haaren und Nägeln, gut für die Zellregeneration und das Bindegewebe



shutterstock/Africa Studio

Kokosöl

wirkt sich positiv auf Blutfettwerte aus, beugt Demenzerkrankungen und Krebs vor, hilft bei der Abwehr von Viren und Pilzen



shutterstock/New Africa

Kernöl

hoher Gehalt an Vitamin E, hemmt Entzündungen im Körper, unterstützt das Immunsystem, hat schlaffördernde Wirkung