

Level up Testgruppe

Einige Wirkungen verschiedener Lebensmittel:

Blaubeeren: entzündungshemmend, hochwirksame Antioxidanzien helfen gegen Herz- und Gefäßkrankheiten, Krebs, Alzheimer und Demenz, erhöht die Gehirnaktivität

Grünkohl: gut für Augen und Haut, stärkt Immunsystem und Knochen, blutdrucksenkend, entgiftend, Antimikrobiell; energetisierend, krebshemmend, Antioxidans. Gute Proteinquelle und damit Alternative zu tierischem Eiweiß. Sorgt für gute Laune und Ausgeglichenheit, enthält viel Omega-3-Fettsäuren,

Ingwer: entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral sowie antioxidativ, verdauungsfördernd, schleimhautunterstützend, hilft bei Völlegefühl, Verdauungsproblemen, Schmerzen, Arthritis, Multipler Sklerose, Übergewicht und Erkältung.

Kakao (Rohkostqualität): entzündungshemmend, beugt Herz-Kreislaufproblemen vor, steigert die kognitive Leistungsfähigkeit, steigert die Sauerstoffkonzentration im Gehirn,

Kürbis: präventive und lindernde Wirkungskraft beispielweise für Entzündungs- und Infektionskrankheiten, Krebs, Nierensteine, Hautkrankheiten und Depressionen, enthält viel Beta-Carotin (wird zu Vit A umgewandelt) und schützt Augen und Haut.

Kurkuma: antioxidativ, entgiftend und entzündungshemmend (kann CRP senken), Regenerierung der Darmschleimhaut und der Darmflora, unterstützend bei Diabetes, krebshemmend. Wirkt am besten in der Kombination mit schwarzem Pfeffer.

Leinsamen: herzstärkend, krebshemmend, senkt LDL-Cholesterin, erhöht HDL-Cholesterin, hemmt Arachidonsäure und wirkt so entzündungshemmend. Fördert die Verdauung.

Macapulver: reguliert den Hormonspiegel bei PMS, Kinderwunsch oder Wechseljahren, libidosteigernd, antidepressive und besser mit stressmodifizierende Wirkung, cholesterinsenkend.

, **Spinat:** gut für Augen und Haut, entzündungshemmend, immunsystem- und knochenstärkend, energetisierend, wirkt gegen Blutgerinnsel, fördert den Sauerstofftransport im Körper, fördert die Verdauung von Fetten und Kohlenhydraten.

Tahin (Sesamsamen): unterstützt die Verdauung der Makronährstoffe, stärkt die Knochen, fördert Muskelentspannung und Durchblutung, immunsystemstärkend, blutdrucksenkend, wirkt energetisierend.

Zimt: blutzuckersenkend, fördert die Fett- und Kohlenhydratverdauung, senkt LDL-Cholesterin und Triglyzeride, fördert kognitive Leistungen,