

4 Superfoods, die dich zum Übermenschen machen

Kevin Weiß

Inspiriert von Davids Beitrag über [Moringa Oleifera](#) stelle ich euch heute weitere vier Superfoods vor, die meines Erachtens jeder nutzen sollte.

- **Xylit**
- **Turmerik**
- **Grapefruitkernextrakt**
- **Papaya**

Was sind Superfoods?

Als Superfood bezeichnen wir Lebensmittel, die einen extrem hohen Anteil an lebenswichtigen Stoffen (Vitamine, Spurenelemente, Antioxidantien, Omega 3/6 Fettsäuren, Aminosäuren) bieten, oder eine andere verblüffende Eigenschaft besitzen, die Ihrer Gesundheit zuträglich ist. Gerade Müdigkeit und Antriebslosigkeit sind Zeichen dafür, dass Ihrem Körper etwas fehlt. In vielen Fällen besteht ein Vitaminmangel, der mit konventionellen Lebensmitteln meist schwer zu füllen ist. Einige Superfoods werden Sie bereits aus dem Supermarkt kennen, andere wiederum sind fast schon geheim. Wir zeigen ihnen, warum Sie diese Superfoods nutzen sollten und wo Sie diese am besten herbekommen.

Xylit (Xylitol)

Wir alle lieben Zucker, ob in Kaffee, Kuchen, Schokolade oder in Lebensmitteln über deren Zuckergehalt wir uns gar nicht bewusst sind.

Wird er von manchen als weißes Gold bezeichnet, trifft der Begriff Weißes Gift viel eher zu. Nicht nur weißer raffinierter Zucker ist ungesund, auch brauner Zucker, Dextrose, Sirup und alles andere in dieser Familie. Der Mensch ist nicht dazu gemacht, so viel Zucker zu konsumieren.



Über Fettleibigkeit, Karies, Diabetes bis zu erhöhtem Cholesterin lassen sich viele Volkskrankheiten auf einen hohen Zuckerkonsum zurückführen. Damit nicht genug, erzieht Zucker dem Körper wichtige Vitamine und Mineralien.

Ich sage nicht, dass wir auf Zucker völlig verzichten müssen, aber dass wir auf eine attraktive Alternative umsteigen sollten und zwar Xylit.

Xylit ist chemisch gesehen auch Zucker, entscheidet sich aber deutlich von seinem ungesunden Verwandten. Wir bilden Xylit sogar selbst in unserem Körper (bis zu 15g pro Tag). Es schmeckt wie Zucker und sieht auch fast genauso aus. Aber warum ist er dann so viel gesünder?

Xylitol ist ein Fünf-Kohlenstoff-Zucker, was ihn antimikrobiell macht und das Wachstum von Bakterien verhindert. Alle anderen Zuckerformen sind Sechs-Kohlenstoff-Zucker und machen das genaue Gegenteil. Sie bieten Bakterien Nahrung.

Xylit wird optimaler Weise aus Birkenrinde gewonnen. Aber das Allerbeste wissen sie noch gar nicht. Xylit ist nicht nur nicht schädlich für die Zähne, nein es ist sogar gesund! Sie können sich nach dem Zähneputzen ein wenig davon in den Mund geben. Es senkt den PH-Wert im Mund und unterstützt den Zahnschmelz.

Noch nicht genug um Sie zu überzeugen? Hier noch weitere Eigenschaften von Xylit, die Sie kennen müssen.

- Kann Diabetikern die Insulin Einnahme ersparen bis hin zu völligen Heilung von Diabetes.
- Beugt Osteoporose vor und unterstützt den Knochenbau.
- Schützt vor Karies und Bakterien im HNO Bereich.
- Verringert das Brustkrebs Risiko bei Frauen.

Hier erfahren sie noch mehr über diesen Wunder-Zucker:

[Xylit: Der ideale Zucker: Gesund für Zähne, Stoffwechsel und Immunabwehr](#)

Xylit aus einer Sicheren Quelle beziehen: [Birken Gold](#)

Kurkuma (Turmerik)

Mögen sie Curry? Dann kennen Sie diese Pflanze schon!

Curcumin der Hauptbestandteil von Turmerik ist eines der stärksten Antioxidantien der Welt.

Es ist darüber hinaus stark entzündungshemmend, in Indien, dem Heimatland der Pflanze, wird es oft gegen Entzündungen eingesetzt, indem man Wunden damit behandelt. Aber auch von innen erhält man diese Wirkung.

Wenn Sie trainieren, ist Kurkuma genau das Richtige. Es beugt Verletzungen vor und gibt Ihrem Körper Energie.

Sie können es in Kapselform einnehmen oder Tee daraus machen. Die meisten Menschen bevorzugen genau wie ich die Zugabe von Kurkuma direkt in ihr Essen, es schmeckt einfach hervorragend.

Hier erfahren sie noch mehr über diese Wunder Pflanze:

[Kurkuma: Die heilende Kraft der Zauberknolle](#)

[Kurkuma Kaufen](#)

Grapefruitkern-Extrakt

Grapefruitkern-Extrakt wurde quasi durch Zufall entdeckt, als ein Hobby Gärtner und Immunologe entdeckte, dass die Kerne seiner Grapefruits selbst nach Monaten auf dem Komposthaufen noch nicht zerfallen sind.

Durch weitere Forschung kam heraus, dass die Kerne und auch die Grapefruit selbst, eine starke antiseptische Wirkung haben.

Mit dieser Idee im Hinterkopf wurde dann Citrosept entwickelt.

Citrosept ist ein echtes Wundermittel gegen eine ganze Reihe von Krankheiten und Beschwerden. Genauere Informationen finden Sie auf <http://www.citrosept.at/pg44.html>, welches übrigens auch die beste Quelle für Grapefruitkern-Extrakt ist.



Echtes Grapefruitkern-Extrakt wird nämlich in einem sehr aufwändigen und speziellem Verfahren aus den Kernen der Grapefruit extrahiert. Manchmal werden Grapefruitkerne einfach nur ausgepresst. Das ist kein echtes und wirkungsvolles Grapefruitkern-Extrakt! Citrosept hingegen wird durch das notwendige sehr hochwertige Verfahren gewonnen und ist somit echtes Grapefruitkern-Extrakt, wahrscheinlich sogar das hochwertigste von allen.

[Citrosept kaufen](#)

[Das Wunder im Kern der Grapefruit](#)

Papaya

Anscheinend sind selbst „gesunde“ Menschen viel mehr von Darmparasiten befallen, als allgemein bekannt ist und Papaya ist ein sehr kraftvolles Gegenmittel. Zudem sind bereits kleine Mengen Papain der Papaya in der Lage, die Verdauung vielfach zu stärken und somit die schädlichen Nebenprodukte einer schlechten Verdauung (wie Gase, Gifte, Bakterien, Würmer) zu unterbinden. Das ist aber nur ein kleiner Teil der erstaunlichen Fähigkeiten dieser Frucht.



Weitere Fähigkeiten der Papaya:

- Wirkt verjüngend
- Hilft gegen Wurm und Pilzbefall
- Hilft gegen Übersäuerung
- Ja sogar gegen Allergien, Krebs und Aids wurden erstaunliche Ergebnisse erzielt

[Moringa Pfeffer bei Moringa Garden bestellen.](#)

Moringa, das Superfood schlechthin

Zu guter Letzt möchte ich noch eine Kleinigkeit zu Davids [Beitrag](#) über Moringa ergänzen.

Als David mir von Moringa Oleifera erzählt hat, wusste ich sofort, dass ich dieses Wundermittel auch brauche. Obwohl er mir gleich einen Link zu [Moringa Garden](#) geschickt hat, habe ich mich dazu entschlossen, es über Amazon zu bestellen, da ich mich bei Amazon wohl und sicher fühle und nicht zuletzt, weil die Bestellung mit drei bequemen Klicks abgeschlossen war.

Als David das nächste Mal zu Besuch kam, wollte ich mein Moringa mit seinem vergleichen und sofort habe ich meine Entscheidung, es bei Amazon zu kaufen, bereut. Sein Moringa strahlte mir regelrecht aus der Packung mit einem grünen Leuchten entgegen. Ich wusste zwar, dass die Qualität von Moringa stark variiert und dass man vor der Farbe auf die Frische und Qualität des Produkts schließen kann. Da meines aber schön grün war, dachte ich mir, dass ich alles richtig gemacht hätte. Aber alleine durch den Unterschied zu Davids Moringa wusste ich, wo ich das nächste Mal auch bestelle und zwar bei [Moringa Garden](#).

Der Bestellprozess geht ebenfalls leicht von der Hand, der Preis ist gut (oft sogar besser als auf Amazon) und wenn man sich auf der Seite umsieht, merkt man schnell, dass die Betreiber Experten sind.

Der zweite Punkt, den ich noch ergänzen möchte, ist die Einnahme von Moringa Oleifera.

David ist in dieser Hinsicht knallhart und nimmt einen Esslöffel Moringa mit ein paar Schluck Wasser und verzieht keine Miene. Als ich es das erste Mal probiert hatte, wusste ich nach 2 Sekunden, dass diese Methode nicht für mich gemacht war. Darum habe ich mir Kapseln bestellt. Davon nehme ich 3×3 täglich und umgehe so den starken Beigeschmack. Die Kapseln sind vegan und laktosefrei und alle drei mit einem Schluck Wasser unten.

Für alle, die den Geschmack von Moringa nicht mögen, kann ich Kapseln nur empfehlen. Ich streue das Pulver

zwar auch gerne mal übers Essen, jedoch ist es so nicht ganz leicht, die gewünschte Menge zu sich zu nehmen. Außerdem sollte man Moringa nicht einfach während des Kochens hinzugeben, da zu starke Hitze die wertvollen Nährstoffe und Vitamine vernichten kann, also am besten immer auf den Teller geben, als würden Sie nachsalzen.

[Moringa Kapseln bei Moringa Garden bestellen.](#)

[Moringa Pulver bei Moringa Garden bestellen.](#)

[Weiter Moringa Produkte von Moringa Garden.](#)

[Trailer zum neuen Dokumentarfilm: Moringa, ein Engel in Pflanzengestalt.](#)

Warum gibt es so wenige Studien zu diesen Lebensmitteln?

Wir sind keine Doktoren und wir spielen auch keine im Internet. Die positiven Eigenschaften dieser Superfoods sind alle mit Studien belegt. Aber warum hat mir mein Doktor noch nicht davon erzählt und warum habe ich im TV noch nichts darüber gesehen, wenn diese Lebensmittel so gesund sein sollen?

Ganz einfach, die meisten offiziellen Studien werden von großen Pharmakonzernen finanziert und genau diese haben nun mal leider kein Interesse an "Medizin" die quasi gratis ist. Pharmakonzerne beschäftigen sich lieber mit künstlich hergestellten Pillen die sie mit 2000%igen Gewinnmargen verkaufen können. Das sind nun mal die Kinder unseres Kapitalismus und anstatt sich darüber ständig nur zu beschweren, müssen wir unsere Gesundheit in die eigenen Hände nehmen und uns selbst informieren.

Es darf keine Einnahmeempfehlung mehr für Citrosept ausgesprochen werden, da 2011 ein Gesetz erlassen wurde, das Einnahmeempfehlungen nur noch für Substanzen, die auf der pharmazeutischen Liste der Codex Alimentarius zugelassen sind, erlaubt. Was auf diese Liste kommt, bestimmt eine Kommission die von Pharmakonzernen gesponsert wird. Obwohl Citrosept 15 Jahre lang völlig legitim eingenommen werden durfte und tausenden Menschen geholfen hat, ist es nun verboten, Ihnen zu sagen, Sie sollen es probieren. Darum bin ich an dieser Stelle verpflichtet, Ihnen nicht dazu zu raten, dieses Produkt einzunehmen.

Des Weiteren möchte ich noch sagen, dass Sie mit diesen Produkten eigentlich nichts falsch machen können. Ich werde aber trotzdem darauf hinweisen, dass es womöglich keine gute Idee ist, 2 Flaschen Citrosept, 1kg Moringa und 2 Packungen Xylith auf einmal zu verzehren. Auch wenn das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, vermutlich ein Tag auf der Toilette mit Bauchschmerzen ist. Also den Verstand einschalten und verantwortungsvoll mit diesen Geschenken von Mutter Natur umgehen. **Sind sie bereit zum Übermenschen zu werden?**

Testen sie noch heute eines der 4 vorgestellten Superfoods und überzeugen sie sich selbst von der unglaublichen Wirkung!