Essen Sie sich glücklich mit Chia!

(Mynewsdesk) Die Powernahrung der Azteken gilt als Geheimrezept für Gesundheit und Fitness

Die Samenkörner der aus den Anden stammenden Pflanze sind die optimale Nahrungsgrundlage für Spitzensportler, für geistig Schaffende, für Schwangere und Senioren ebenso wie für alle, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun und ihren Organismus ordentlich versorgen wollen. Der Kompakt-Ratgeber bietet einen Überblick über die bisher vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnisse sowie über die Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten als Heil- und Nahrungsmittel.

Geheimrezept für Gesundheit und Schönheit

Schon bei den Azteken waren Chia-Samenkörner als Powernahrung hoch begehrt. Wer sie aß, stand in dem Ruf, übermenschliche Kraft zu besitzen. Deshalb blieb ihr Genuss ausschließlich den Göttern, den Herrschenden und ausgewählten Spitzenathleten vorbehalten. Heute schwören Stars wie Gwyneth Paltrow, Oprah Winfrey und Orlando Bloom auf Chia.

Die Power-Samen gelten als Geheimrezept für glatte Haut, strahlendes Aussehen, gesunde Ausstrahlung und Fitness. Der von Dr. Günter Harnisch gegründete "Arbeitskreis gesund leben" hat Testreihen mit Chia-Samen durchgeführt, die sehr erfolgreich verlaufen sind. Die positiven Erfahrungen hat der Experte für Volksmedizin in seinem neuen Kompakt-Ratgeber "Chia" zusammengetragen und anhand wissenschaftlicher Studien ausgewertet. Dazu gibt es einfache und leckere Rezepte für jeden Tag, mit denen man sich gesund essen und putzmunter fühlen kann.

Von der Götterspeise zur Power-Kost

Das Wort "Chia" ist aus der Sprache der Ureinwohner Mexikos abgeleitet und bedeutet so viel wie Stärke oder Kraft. Die Pflanze wurde in der Zeit, bevor Kolumbus in Amerika landete, im heutigen Mexiko angebaut, ähnlich wie Amaranth, Mais und Bohnen - alles Nahrungsmittel, von denen sich die einheimische Bevölkerung im Wesentlichen ernährte. Auch heute sind die kleinen ölhaltigen Samen nicht nur in ihrem Ursprungsland, sondern auch in Argentinien, Kolumbien, Peru und Bolivien, ebenso in Australien und im Süden der USA wieder weit verbreitet.

Was die Azteken jahrhundertelang als Supernahrung verwendeten, erweist sich heute als extrem vitalstoff- und vitaminreiche Proteinquelle. Chia enthält weit mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs, dazu reichlich Antioxidantien für die körpereigene Abwehr. Die kleinen Samenkörner stellen dem Körper ein Höchstmaß an Energie zur Verfügung, balancieren die Blutzuckerwerte aus und führen dem Gehirn viel Serotonin zu. Das hebt die Stimmung, verhindert Heißhunger, hilft beim Abnehmen und bringt Körper und Geist in Topform.

Natürliche Ernährung statt nährstoffarmes Fast Food

Nach Auffassung des Autors ist mit Chia-Samen ein erster Schritt hin zu einer optimalen und natürlichen Ernährung getan, die wir heute dringender brauchen als je zuvor. Er empfiehlt, täglich zwei Esslöffel Chia einzunehmen, um sich für 24 Stunden mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen. Die wohlschmeckende und sehr gesunde Ölsaat kann vielfältig verwendet werden - etwa für Erfrischungsgetränke oder Süßspeisen, aber ebenso in Gebäck, Broten, Suppen, Kaltschalen oder Müsli.

Chia-Samen sind anderen Nahrungsmitteln weit überlegen: Sie enthalten im Schnitt doppelt so viel Eiweiß wie andere Samen oder Getreidesorten und bieten ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren. Ihr Calcium-Gehalt übertrifft den von Milch um das Fünffache. Der Kalium-Anteil ist doppelt so hoch wie in Bananen, und in ihrem Eisengehalt sind sie dreimal ergiebiger als Spinat. Mit einer dreifachen Menge an Antioxidantien stellen Chia-Samen sogar Heidelbeeren in den Schatten.

Zudem sind sie sehr lange haltbar und lassen sich problemlos vier bis fünf Jahre lang aufbewahren. Dabei verlieren sie weder ihren Nährstoffgehalt noch ihren Geschmack oder Geruch. Chia ist durchaus kein kostspieliger Luxus, zumal man wegen der zurückgehenden Hungergefühle zusätzlich auch noch andere Lebensmittel einspart.

Buch-Tipp:

Dr. Günter Harnisch: Chia. Fit und schlank mit der Powernahrung der Azteken. Kompakt-Ratgeber. Mankau Verlag, 1. Auflage März 2015, Klappenbroschur, durchgehend farbig, 95 Seiten, 7,99 Euro (D) / 8,20 Euro (A), ISBN 978-3-86374-202-7.

Link-Empfehlungen:

Informationen zum Kompakt-Ratgeber "Chia"

Zur Leseprobe im PDF-Format

Mehr zum Autor Dr. Günter Harnisch

Zum Internetforum mit dem Autor...

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/fb0sqb

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/essen-trinken/essen-sie-sich-gluecklich-mit-chia-85420

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/fb0sqb
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. SchwerpunkteÂ des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

Anlage: Bild

Dr. Günter Harnisch
Chia
Fit und schlank mit der Powernahrung der Azteken
Mit leckeren Rezepten
mankau