



## Gesundmacher aus der Natur

(Mynewsdesk) Dr. Günter Harnischs Kompakt-Ratgeber zeigt, was "Chia" als Heilmittel alles kann

Die nährstoffreichen Pflanzensamen waren bereits vor der Entdeckung Amerikas ein traditionelles Lebens- und Heilmittel bei den Azteken und Mayas. Der Experte für Volksmedizin Dr. Günter Harnisch beschreibt ihre erstaunlichen Wirkungen als ganzheitliche Alternative bei völlig verschiedenen körperlichen wie seelischen Befindlichkeitsstörungen.

Zugang zu wertvollem Heilwissen

Der von Dr. Günter Harnisch gegründete und seit rund 20 Jahren geleitete "Arbeitskreis gesund leben" befasst sich damit, alte und neue Volksheilmethoden aus vielen Ländern zu erforschen, zu erproben und letztlich einer breiten Öffentlichkeit näherzubringen. "Den ehrenamtlichen Mitarbeitern geht es darum, alte Volksheilmethoden aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen, die sich oftmals seit Jahrhunderten bewährt haben, vor der Vergessenheit zu bewahren. Oberstes Ziel ist dabei, möglichst vielen Menschen den Zugang zu bewährtem Heilwissen neu zu eröffnen - als Mittel zur Prophylaxe und Alternative zur chemischen Keule, die sich bekanntlich nicht immer segensreich auf die Gesundheit der Menschen ausgewirkt hat", stellt der langjährige Therapeut und Experte für Gesundheit und spirituelle Lebensführung fest.

Mit Chia wurde geradezu ein "Alleskönner" entdeckt, dessen außergewöhnlicher Nährstoffgehalt sich als segensreich bei sämtlichen Zivilisationskrankheiten erweist.

Heilung durch gesunde Ernährung

Chia ist zwar kein Medikament im schulmedizinischen Sinne, das sich zur gezielten Bekämpfung von Krankheiten einsetzen lässt. Dennoch gelten die Power-Samenkörner nach der ganzheitlich orientierten Ernährungsmedizin als Nahrungsmittel und Heilmittel zugleich. Neuere Forschungsarbeiten bestätigen speziell die heilende Wirkung von Chia bei dem gesamten Formenkreis der Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bei Diabetes 2 und weiteren typischen zivilisationsbedingten Krankheiten. In Chia-Samen sind zudem reichlich Antioxidantien enthalten, die imstande sind, freie Radikale zu binden, und auf diese Weise auch vor Krebserkrankungen schützen können.

Die winzigen Chia-Nährstoffpakete liefern lang anhaltende Energie und vereinfachen zudem die Verdauung anderer Lebensmittel. So verlangsamen sie die Umwandlung von Kohlenhydraten in Zucker. Die Energie aus der Nahrung wird dadurch leicht verzögert im Körper freigesetzt. Das ermöglicht eine längere Ausdauer bei körperlicher Anstrengung. Dieser Effekt ist nicht nur für Sportler von Interesse, sondern er kommt auch Diabetikern zugute.

Bewährtes Wissen für ganzheitliches Wohlbefinden

Schon die alten Kulturen der Maya und Azteken erkannten die Heilkräfte der Chia-Samen. Deren Stärke besteht darin, Säuren und Giftstoffe zu binden und auszuleiten. Bestehenden und potenziellen Krankheiten können sie damit entgegenwirken. Zugleich fördert ihre große Nährstoffdichte den gesunden Gewebeaufbau. Eine Reihe interessanter Erfahrungsberichte bestätigen aktuelle Forschungsergebnisse: Chia-Samen unterstützen die Verdauung, indem sie den Darm reinigen und den Stuhlgang regulieren. Ein weiterer Vorteil gegenüber proteinreichem Getreide besteht darin, dass sie glutenfrei sind. Außerdem sind sie ein hervorragend geeignetes Mittel, um abzunehmen, weil sie so viele Ballaststoffe mit wenigen Kalorien enthalten. Sie nehmen viel Wasser auf, dehnen sich daher im Magen stark aus und vermitteln so das Gefühl, angenehm satt zu sein.

Chia ist innerlich und äußerlich angewandt sogar gut für die Schönheit: Viele Menschen mit Haar- und Nagelproblemen berichten, dass ihr Haar nach mehrmonatiger Chia-Einnahme voller geworden sei und seinen gesunden Glanz wiedergewonnen habe. Auch liegen viele Rückmeldungen vor, wonach mit Chia die Nägel schneller und kräftiger wachsen. Chia ist ein optimaler Hautschutz, der unreine Haut glatter werden und Mitesser verschwinden lässt.

Buch-Tipp:

Dr. Günter Harnisch: Chia. Fit und schlank mit der Powerernährung 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 Interview mit 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/zzl7yc>

Permanenlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/essen-trinken/gesundmacher-aus-der-natur-58347>

**Pressekontakt**

-

Juliane Hordenbach  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

### **Firmenkontakt**

-

Juliane Hordenbach  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[shortpr.com/zzi7yc](https://shortpr.com/zzi7yc)  
[kontakt@mankau-verlag.de](mailto: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. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.

Dr. Günter Harnisch

# Chia

Fit und schlank mit der  
Powernahrung der Azteken

Mit leckeren Rezepten

**man  
kau:**