



Chiasamen



Was sind Chiasamen?

Chia ist eine Samenart und es gibt sie schon sehr lange. Sie wird das Gold der Azteken genannt.

Die Samen dieser Pflanze sind eine einzigartige Nährstoffquelle.

Chiasamen gehören zu den wenigen vollständigen Lebensmitteln die es gibt.

Er wird so verzehrt, wie er auch in der Natur vorkommt, ohne dass er vorher bearbeitet werden muss.

In Flüssigkeit quillt er bis zur zwölffachen Menge auf.

Wertvolle Inhaltsstoffe im Chiasamen:

Omega - 3 Fettsäuren - die besten Fette überhaupt!

Chiasamen sind die wertvollste Quelle von gesunden Fetten die es gibt. Sie enthalten mehr davon, als Lachs!

Mehr als 30% der Samen bestehen aus Fettsäuren, davon sind circa. 60% Omega - 3 Fettsäuren.

Wofür gut?

2 Eßl. Chiasamen enthalten 4 gr. Omega - Fettsäuren. Diese sorgen dafür, dass unsere Zellen optimal genährt und entgiftet werden.

Sie senken den Cholesterinspiegel und lassen den Spiegel des "guten" Cholesterins steigen. Sie helfen bei der Verhütung von Herz- Kreislauferkrankungen und können Blutdruck regulierend wirken.

Die enthaltenen Fettsäuren stärken das Immunsystem und wirken entzündungshemmend. Sie beugen der Unterversorgung des Gehirns von Omega - 3 vor, das wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit, die Konzentration des Gehirns aus.

Weiter positiv wirken sich die Fettsäuren auf die gute Laune und Stimmung aus. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil- dadurch keinen Heißhungerattacken. Die Konzentration und die Gedächtnisleistung verbessert sich.



Chiasamen



Mineralstoffe

Chia enthält eine hohe Konzentration an Mineralstoffen wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Spurenelementen wie Bor, Zink, Mangan, Kupfer.
Z.B. enthält der Samen 6-mal so viel Kalzium, 11-mal so viel Phosphor und 4,6-mal so viel Kalzium wie Milch.

Wofür gut?

Mineralstoffe gleichen unseren Säuren- Basenhaushalt aus. Eine Übersäuerung des Organismus ist oft die Grundlage für Krankheiten wie Gicht, Rheuma, Krebs, Diabetes und vieles mehr.

Unser Körper kann Mineralstoffe nicht selber bilden.

Die Mineralstoffe im Chiasamen kann unser Körper sehr gut aufnehmen, da sie in Kombination mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Aminosäuren eine perfekte Einheit bilden.

Vitamine

Unser Vitaminbedarf hat durch Stress, Medikamente und viele andere äußere Einflüsse enorm zugenommen.

Bei Vitaminmangel ist man schnell erschöpft, gestresst, nervös und anfällig gegenüber Infektionskrankheiten.

Unser Körper kann Vitamine ideal im Verbund aufnehmen. Einzeln isolierte Vitamine kann er kaum verwerten.

Besonders reichlich sind im Chiasamen die Vitamine E, A, C, und die ganzen B- Vitamine enthalten. Auch die wichtige Folsäure kommt reichlich darin vor.

Antioxidantien

Chia stellt ein Füllhorn an Antioxidantien dar. Antioxidantien kann man sich als Polizisten vorstellen, die freie Radikale, aggressive Sauerstoffverbindungen, daran hindern, Zellen zu zerstören, die viele Krankheiten fördern.

Je mehr freie Radikale im Körper sind, desto schneller altern wir, so wohl innerlich, als auch optisch. Freie Radikale sind die größten Feinde unserer Gesundheit und verkürzen die Lebenserwartung. Antioxidantien schützen unsere Zellen.



Chiasamen



Eiweißquelle

Chia ist die perfekte Eiweißquelle mit allen Aminosäuren. Sie sind optimal für die menschliche Ernährung. Besonders, wenn auf Fleisch, oder tierische Produkte komplett verzichtet wird.

Mit einem Eßlöffel Chiasamen nimmt man 2 g Aminosäuren zu sich.

Wichtig für Menschen mit Zöliakie oder Gluteneiweißunverträglichkeit: Chiasamen enthalten dieses Klebereiweiß nicht und können verzehrt werden.

Nutzen von Chiasamen

Chia macht schön! Von Innen und Außen!

Die Haut wird weich, geschmeidig und strahlend, wie von innen gepolstert.

Bei Hautproblemen, Schuppenflechte, Neurodermitis, kann sich das Omega- 3 Öl im Chiasamen sehr positiv auf das Hautbild auswirken.

Die Erneuerung der Hautzellen wird gefördert.

Es sorgt für schöne, kräftige Nägel und glänzendes, kräftiges Haar.

Chiasamen erhöht das Energieniveau. Seiner breiten Nährstoffdichte versorgt den Körper gleichmäßig und langanhaltend mit Energie, ohne dass der Blutzuckerspiegel stark abfällt.

Chiasamen bremst Entzündungsprozesse aus, wie z. B. bei Rheuma und Arthritis. Sie reduzieren die Bildung von weißen Blutkörperchen, welche in großem Maße an Entzündungsprozessen beteiligt sind.

Chiasamen fördern ein stabiles und gesundes Nervensystem. Sind gut bei Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen.

Chiasamen wirken gegen Heißhungerattacken, weil sie den Körper mit allen Vitaminen, Mineralstoffen versorgen. Dadurch sind sie ideal beim Gewicht abnehmen. Auch in dem sie den Blutzuckerspiegel gleichmäßig halten.

Dadurch, dass die Chiasamen auf zwölffaches Volumen aufquellen, machen sie lange und nachhaltig satt, bei geringer Menge.



Chiasamen



Chiaproducte in Deutschland

Chiasamen sind mittlerweile überall sehr gut zu bekommen. Gab es sie bis vor kurzem nur im Bioladen, Reformhaus, oder im Internet zu bestellen, gibt es sie mittlerweile in fast jedem Supermarkt zu kaufen.

Die Qualität ist meistens sehr gut, wenn man ein Markenprodukt verwendet und möglichst auf Bioqualität achtet.

Wie wende ich Chiasamen an?

Chiasamen kann man roh, also pur über das Müsli, Joghurt, Salate etc. streuen. Sie haben kaum Eigengeschmack, schmecken leicht nussig und man merkt beim Kauen darauf, dass Chiaöl, welches vom Geschmack aber sehr fein ist. Man kann die Samen auch erhitzen, ohne Nährstoffverlust und so sehr gut zum Backen verwenden.

Nimmt man sie pur, ist darauf zu achten genügend Flüssigkeit dabei zu trinken, wegen der großen Quellfähigkeit. Ansonsten kann man die Chiasamen auch vorquellen lassen in beliebiger Flüssigkeit und dann mischen mit anderen Lebensmitteln.

Wie viel Chiasamen?

Da Chiasamen ein Super Food ist, braucht man es nur in geringen Mengen zu verzehren. Beginnend mit einem halben Teelöffel morgens und abends kann man den Körper langsam daran gewöhnen.

Nimmt man direkt mehr, kann es zu Blähungen oder Darmbeschwerden am Anfang kommen. Das hat mit dem hohen Ballaststoff-Anteil zu tun, ist harmlos, aber je nach dem unangenehm. Menschen mit einem empfindlichen Darm sollten sich langsam an die ideale Menge heran tasten.

Die Chiasamen haben eine reinigende, entgiftende Wirkung, auch das kann sich am Anfang auf die Verdauung auswirken. Generell wirkt sich der Samen sehr positiv auf die Verdauung aus.

Langsam, Woche für Woche kann man die Chiasamen dann erhöhen, bis auf maximal 2 Eßlöffel am Tag. Mehr, als 25 gr. Chiasamen am Tag ist nicht zu empfehlen.



Chiasamen



Kinder unter 3 Jahren sollten keine Chiasamen nehmen, weil nicht gewährleistet ist, dass sie genügend Flüssigkeit dazu zu sich nehmen.

Grundsätzlich sind Chiasamen für jeden Menschen geeignet. Da sie eine, eigentlich sehr positive Wirkung auf Blutdruck und Herz-Kreislaufsystem haben, sollten Menschen, die Blut verdünnende Medikamente nehmen, zuerst wegen der Einnahme von Chiasamen ihren Arzt befragen.

Chiasamen - das Gold der Azteken

