

# CHRISTA'S MÜSLIMISCHUNG

## BIO & SPEZIAL

FÜR DICH ENERGETISIERT & HOCHSCHWINGEND



GESUNDHEIT | ERNÄHRUNG | VORTRÄGE | WORKSHOPS

Christa Mara Bösendorfer

8911 Admont, Hauptstraße 39/2

Tel.: (+43) 650 / 45 28 398

info@christas-lebenswerkstatt.at

www.christas-lebenswerkstatt.at

### ZUTATEN:

Zarte glutenfreie Haferflocken, Hirseflocken; fruchtige, getrocknete Zwetschken und Marillen, Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, aromatische Gewürze wie Zimt, Muskat, Bertram, Galgant und Nelkenpulver

**Einzigartig gute, glutenfreie und basische Mischung für dein warmes Müsli – egal zu welcher Tageszeit. Es ist leicht bekömmlich, sättigt lange, ohne deinen Körper zu belasten. Nebenbei versorgt es deinen Darm mit hochwertigen Ballaststoffen. Als Frühstück genossen dient es der Anregung und Stärkung des Stoffwechsels und schenkt frische Lebensenergie für den ganzen Tag...**

Was sind Gluten? Es handelt sich um ein natürliches Eiweiß, das in vielen Getreidesorten vorkommt. Dieses KLEBER-EIWEISS ist jedoch schwer verdaulich - und wie der Name sagt, es kann den Darm verkleben. Dies führt bei sehr empfindlichen Personen zu Entzündungsreaktionen im Darm. (unverdautes Eiweiß kann oft jahrzehntelang mit eingetrockneten Kot-Resten den Darm blockieren und „verhärten“ !)

## Hafer (glutenfrei)

- Glutenfreier Hafer enthält zwar das haferspezifische Gluten, ist aber durch strenge Anbau- und Verarbeitungskontrollen frei von Verunreinigungen durch Weizen, Gerste oder Dinkel. Und so ist er wunderbar verträglich für „fast“ alle...
- Hafer ist ein **hervorragender Nährstofflieferant**
- wunderbar **für Haut, Haar & Nerven**, denn das enthaltene **Biotin sorgt für schönes Haar, gesunde Haut und feste Nägel**. Bei Haarausfall oder brüchigen Nägeln ist daher immer auch an eine erhöhte Biotinzufuhr am besten in Verbindung mit Zink zu denken.
- Und wie es der Zufall oder besser der Hafer will, ist dieser gleichzeitig auch **die beste Zinkquelle**, die man sich wünschen kann.
- Auch das Nervensystem profitiert von einer guten Biotinversorgung, durch das enthaltene Vitamin B1, so sorgt er **für starke Nerven** – somit für eine **ausgeglichene Psyche**
- Das Vitamin B6 aber genauso um die **Blutgesundheit** (da es an der Hämoglobinbildung beteiligt ist) sowie um die **Serotoninproduktion (Glückshormon)**. B6 hilft auch zu einem **besseren Schlaf**.
- Bei Blutarmut ist es daher äußerst empfehlenswert, Hafer oder Hirse statt anderer Getreide zu sich zu nehmen.
- Eisen in Hafer:** Fleisch ist da überflüssig. Hafer als Eisenquelle ist kaum zu übertrumpfen, denn Hafer enthält nämlich mindestens doppelt so viel Eisen wie Fleisch. Und wenn Sie ein Hafergericht mit einer Vitamin-C-Quelle kombinieren (wie z. B. der empfohlene Apfel, die Beeren,...), dann wird das Eisen aus dem Hafer auch noch gut verwertet.
- Haferflocken - und das Magnesiumproblem ist (fast) gelöst. In 40 Gramm Hafer sind etwa 60 Milligramm **Magnesium enthalten**.
- Hafer und Haferflocken sind ideale **Silicium-Lieferanten**, denn Hafer und Hirse enthalten ungefähr gleich viel Kieselsäure und zählen unter den Lebensmitteln daher zu den besten pflanzlichen Siliciumquellen (wichtig für Haut, Nägel, Haare und Knochen)
- Hafer und Haferflocken liefern beste **Ballaststoffe** (und zwar lösliche und unlösliche Ballaststoffe) Denn während die unlöslichen Ballaststoffe eher auf den Kampf gegen Darmträgheit spezialisiert sind, können die löslichen Ballaststoffe die **Blutfett- und Cholesterinwerte senken** und damit **Herzinfarkt, Arteriosklerose sowie Gallensteinen vorbeugen helfen**.

## Hirse

- Hirse ist vitalstoffreich, glutenfrei und leicht bekömmlich, da es die Darmschleimhaut schützt
- Hirse enthält zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
- Vitamine: B3 (Niacin), Vitamin B5 (Pantothensäure), Vitamin B6, Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin E, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B9 (Folsäure), Vitamin B7 (Biotin), Mineralstoffe: Phosphor, Magnesium, Kalium, Schwefel, Chlorid, Calcium, Natrium, Spurenelemente: Eisen, Mangan, Zink, Kupfer, Fluorid, Iodid
- Hirse ist insbesondere eine sehr gute Eisen- und Magnesiumquelle.
- Hirse ist gut für Diabetiker
- Hirse ist in der Volksheilkunde nicht nur ein sehr geschätztes Lebensmittel, sondern auch eine uralte Heilpflanze, die aufbauend, wärmend, verjüngend, nervenstärkend, entwässernd, entgiftend und entzündungshemmend ist. Zu den Anwendungsbereichen zählen u. a.: Bindegewebsschwäche, Haarausfall, Rissige Nägel, Erkrankungen der Gefäße, Gelenksbeschwerden, Krampfadern, Hämorrhoiden, Verdauungsbeschwerden, Vergesslichkeit, Müdigkeit, Erkältung
- Hirse zu essen ist **eine sanfte Entgiftung für den Organismus**, denn der Körper wird gestärkt, was sich wiederum positiv auf den Geist und die Seele auswirkt. (ist auch eine gute Therapie bei Myomen, Zysten und Polypen, was als eine Notreaktion auf eine zu hohe toxische Belastung verstanden wird)

## Zwetschken

- Zwetschken (wie Pflaumen und Mirabellen) Pflaumen, Zwetschgen und Mirabellen
- Zwetschken kurbeln die Verdauung an, sie fördern die Verdauung und wirken gegen Verstopfung.
- Sie helfen die enthaltenen Pektine dabei, Schwermetalle zu entgiften und den Cholesterinspiegel zu senken.
- Sie enthalten viele verschiedene Vitalstoffe ebenso viele Vitamine des B-Komplexes, z. B. Vitamin B1, wodurch die Nerven gestärkt, der Stress vermindert und die Leistung gefördert wird. Da auch die Spurenelemente Zink und Kupfer gegen nervöse Unruhe, Gereiztheit und Depressionen wirken, tragen Zwetschken also nicht nur zur körperlichen Gesundheit, sondern auch zum seelischen Wohlbefinden bei.
- Die enthaltenen Carotinoide sind gut für die Augen
- Sie schützen vor Darmkrebs, denn bei Verdauungsbeschwerden helfen nicht nur frische Zwetschken sondern auch die Dörripflaumen/Dörrzwetschken., da eine anhaltende Verstopfung das Risiko für Darmkrebs fast um das Doppelte erhöht.
- sie wirken gegen Heißhunger
- sie sind gut für das Herz
- sie senken das Osteoporose-Risiko, da die Knochengesundheit nachhaltig gefördert werden kann, wenn regelmäßig Dörripflaumen gegessen werden.

## Marillen

- Marillen/ Aprikosen sind unglaublich mineralreich (Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium, Folsäure), sowie Vitamin C, E, B1, B2, B3, B4, B5 und B6. Sie sind reich an Beta-Carotin und gehören zu den heilsamsten Früchten, die man essen kann.
- Vitamin B5 stärkt die Nerven und Folsäure fördert die Blut- und Zellerneuerung
- Durch ihren hohen Kupfergehalt hat die Aprikose außerdem eine entgiftende Wirkung.
- Sie sind eine der besten Quellen für organisches Eisen und Kobalt, was sie sehr nützlich für Anämie (Blutarmut) Verdauungsstörungen und reproduktive Gesundheit macht.
- Sie sind auch wunderbar, um das Herz stark und gesund zu halten und ein starkes Abnehmmittel.
- Sie helfen Arterien frei von Ablagerungen zu halten.
- Stärken die Schleimhäute und verbessern die Stimmung und die Konzentrationsfähigkeit.
- Ebenso ist das Vitamin A gut für deine Knochen.
- Die hohe Konzentration an Beta-Carotin in Aprikosen macht sie zu einem hervorragenden Mittel zur Vorbeugung von Krankheiten, insbesondere von Lungen-, Haut- und Magenerkrankungen.
- Und sie sind sehr hilfreich beim Nachwachsen der Haare und bei der Verbesserung der Qualität Ihrer Haare, Haut und Nägel.
- Sie sorgen auch für eine schöne, weiche Haut, wobei das Beta-Carotin auch vor UV-Strahlen schützt und die Sehkraft stärkt.

- Frauen wünschen sich nicht umsonst: eine Haut wie eine Aprikose! In China gilt sie sogar als Statussymbol für Jugendlichkeit... denn sie lässt die Haut wahrlich jünger-erstrahlen und sogar William Shakespeare sprach ihr eine aphrodisierende Wirkung zu...
- Frische Marillen sind immer am besten, aber getrocknete „Aprikosen“ sind eine wunderbare Alternative, denn sie haben eine fünfmal so hohe Wirkung von Vitaminen und Mineralstoffen

## Leinsamen

- Regionales Superfood mit gesunder Wirkung und nun 6 Gründe, warum du täglich Leinsamen essen solltest:
- 1 - Natürliches Abführmittel: Leinsamen regen die Darmtätigkeit an. Sie dehnen sich nach dem Verzehr im Magen auf das vier- bis achtfache ihres Volumens aus. Das gesteigerte Volumen wiederum übt Druck auf die Darmwand aus und bringt diese in Bewegung, was verdauungsfördernd wirkt. Plus: Durch das Aufquellen der Leinsamen hält das Sättigungsgefühl länger.
- 2 - Schleimhaut-Schützer: Bei Magen-Darm-Beschwerden helfen Leinsamen, weil sich ihre Schleimstoffe schützend auf die Schleimhaut von Magen und Darm legen. So helfen sie bei Entzündungen und Verstopfungen.
- 3 - Entzündungshemmend: Leinsamen enthalten in der Pflanzenwelt den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Zusätzlich verfügen sie über einen hohen Anteil an Lignanen und Ballaststoffen. Durch diese Mischung können sie das Risiko einer Brustkrebserkrankung reduzieren, indem sie Entzündungsprozesse regulieren und somit die Teilungsbereitschaft der Krebszellen verringern.
- 4 - Gut fürs Herz: Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren haben obendrein eine positive Wirkung auf die Herzgesundheit und können sogar den Blutdruck senken.
- 5 - Magnesium-Lieferant: Muskeln, Knochen und Nervensystem profitieren von dem in Leinsamen enthaltenen Magnesium. So können schon 20 Gramm Leinsamen täglich Müdigkeit verringern und zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer gesunden Psyche sowie zur Erhaltung der Knochen beitragen.
- 6 - Klares Hautbild: Leinsamen können durch die enthaltenen Lignane Hormonschwankungen ausgleichen. Sie wirken wie Östrogene und bewirken eine reinere Haut.

## Kürbiskerne

- Grüne Kürbiskerne – Natürliches Heilmittel für Blase und Prostata
- Kürbiskerne schützen vor Unfruchtbarkeit durch Chemotherapie
- Kürbiskerne bei Reizblase. Besonders Frauen leiden unter diesem Problem
- Kürbiskerne gegen Haarausfall
- Kürbiskerne liefern hochwertige Proteine
- Kürbiskerne erhöhen Serotoninspiegel. Dieser Botenstoff ist für unsere Stimmungslage zuständig, so dass zu niedrige Serotoninspiegel depressiv machen können.
- Kürbiskernprotein: Gut für die Leber
- Kürbiskerne sind die reinsten Mineralstoff"tabletten", das heißt, wenn Sie regelmäßig genügend Kürbiskerne essen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sehr gut mit jenen vier Mineralstoffen versorgt sein werden, die sich in besonders hohen Mengen in den Kürbiskernen finden: Magnesium, Zink, Kupfer und Eisen.
- Kürbiskerne reduzieren Brustkrebs-Risiko
- Kürbiskerne vertreiben Parasiten

## Sonnenblumenkerne

- ...halten schön und jung, durch einen hohen Anteil an Vitamin E g
- ...sind ein Eiweiß-Wunder: Selbst sehr eiweißreiche Fleisch- und Fischarten können da nicht mithalten. Das macht Sonnenblumenkerne zum perfekten Nahrungsmittel für Vegetarier, Veganer und Sportler.
- ...enthalten viele Vitamine: Während Vitamin A die Haut schön macht und die Sehkraft stärkt, sorgen B-Vitamine für starke Nerven. Vitamin D regelt den Calciumstoffwechsel; Vitamin K sorgt für eine gute Blutgerinnung.

- ...schützen Herz und Gefäße, denn die Fettsäuren halten den Cholesterinspiegel in einer gesunden Balance und verhindern schädliche Ablagerungen.
- ...stärken Knochen und Zähne durch das Calcium
- ...machen fit: in 420 mg Magnesium pro 100 g sind Sonnenblumenkerne nach Weizenkleie der beste Lieferant für diesen Mineralstoff. Magnesium spielt eine wichtige Rolle für die Funktion von Nerven und Muskeln.
- ...fördern die Blutbildung: Mit gut 6 g Eisen pro 100 g sind Sonnenblumenkerne ein Geheimtipp nicht nur für Veggies, bei denen Mangelzustände öfter vorkommen. Eisen schützt vor Blutarmut und Erschöpfungszuständen.

## Sesam

- Sesam öffne Dich! Jeder kennt die Zauberformel aus der Märchenwelt. Ähnlich ist der Vitalstoff - Reichtum im Sesamsamen – eine wahre Schatzkiste mit vielen Schätzen und das in jedem Körnchen !!
- Sesam für Knochen, Haut und Haare
- Sesamsamen stellen eine äußerst hochwertige Eiweißquelle dar, da sie über alle essentiellen Aminosäuren verfügen
- Sesam zur Osteoporose-Prophylaxe
- Sesam bei Arthrose
- Sesam senkt den Blutdruck und hat eine antioxidative und zellverjüngende Wirkung
- Sesam schenkt Kraft und Energie
- Sesam enthält Vitamin E, Vitamin B1, B2 und Niacin (Vitamin B3) – sowie Vitamin A.
- Sesam verfügt über reichlich Ballaststoffe
- Sesam – Nieren- und Lebertonikum in der Traditionellen Chinesischen Medizin

## Gewürze wie Zimt, Muskat, Bertram, Galgant, Nelkenpulver nach Hildegard von Bingen

- Zimt: reguliert den Blutzuckerspiegel, fördert den Fettabbau, bringt das Gehirn in Schwung, senkt den Cholesterinspiegel, wärmt und bringt so den Stoffwechsel in Schwung
- Muskatnuss: sie ist ein kleines Wunder-Gewürz u.a. bei Blähungen und Durchfall, Magenschwäche und Magenkrämpfe, Leber- und Gallenschwäche, Gicht und Rheuma, Schlaflosigkeit, Flechten, Ekzemen und Herpes, Gedächtnisschwäche, Herzschwäche, sowie bei Kater
- Bertram: entzündungshemmend und stärkend auf das Nerven- und Immunsystem, ideales Verdauungsmittel, eine andauernde Einnahme im täglichen Essen sorgt für ideale Aufnahme von Eisen und Vitamin B12, mindert Verschleimung im Kopf, klärt die Augen, sorgt für gutes Blut und die Darmflora, verhindert Fäulnis
- Galgant: wärmend, vitalisierend, belebend, verdauungsfördernd,... Weitere Anwendungsbereiche in der Volksmedizin sind: Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Fieber, Erkältungskrankheiten, Appetitlosigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Übelkeit, Schwindel, Gallenkolik, Blähungen
- Nelkenpulver: die besten Antioxidantien, gegen freie Radikale, als Schmerzmittel, für bessere Gehirnleistung und Top-Figur, gegen Herpes, bei Diabetes

Informationen aus dem Web, daher übernehme ich keine Haftung für dessen Richtigkeit...

**Ich habe das Müsli so mit Liebe und Freude für euch hergestellt – meine ganze Energie steckt darin, daher möge jeder, der diese warme Mahlzeit zu sich nimmt mit reiner, bedingungsloser Liebe durchflutet werden.**

Liebend gerne sende ich ALLE meine wunderbaren BIO-Produkte zu euch nach Hause (Christa's Gewürzmischung, Christa's Immunsystem-Shot, Wüstensalz-LUT, Rohkost-Datteln, Roh-Honig, Nahrungsergänzungen, Lebens-Mittel,...)

In Liebe und Dankbarkeit, eure Christa Mara