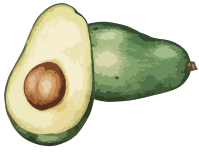


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



| Superfood    | Wirkung                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Acai         | Antioxidantien, für die Herzgesundheit, stärkt Immunsystem. Reich an Anthocyanen, die Zellschäden vorbeugen und Entzündungen reduzieren.                  |
| Acerola      | Vitamin C-reich, für Immunsystem und Kollagenbildung. Enthält 30-50 x mehr Vitamin C als Orangen und fördert die Eisenaufnahme.                           |
| Adzukibohnen | Protein, Ballaststoffe, regulieren Blutzucker. Unterstützen die Nierenfunktion und helfen beim Gewichtsmanagement durch langsame Kohlenhydratfreisetzung. |
| Agar-Agar    | Ballaststoffe, für die Verdauung, fördert Sättigungsgefühl. Natürliches Geliermittel, das kalorienarm ist und die Darmgesundheit fördert.                 |
| Amaranth     | Protein, glutenfrei, Mineralstoffe. Enthält alle essentiellen Aminosäuren und ist reich an Magnesium und Eisen.                                           |
| Amla         | Vitamin C, Antioxidantien, für Haut und Haar. Stärkt das Haar von der Wurzel und verbessert die Hautstruktur durch Kollagensynthese.                      |
| Aronia       | Anthocyane, Antioxidantien, entzündungshemmend. Schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann den Cholesterinspiegel senken.                           |
| Ashwagandha  | Stressreduktion, Adaptogen, verbessert die Schlafqualität. Reguliert Cortisol-Spiegel und kann körperliche Ausdauer verbessern.                           |
| Avocado      | Gesunde Fette, Vitamin E, für Herzgesundheit. Verbessert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine aus anderen Lebensmitteln.                                   |
| Bambussalz   | Mineralstoffe, für Entgiftung, ist basisch. Unterstützt den Säure-Basen-Haushalt und enthält über 70 Spurenelemente.                                      |

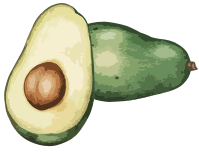


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|                               |                                                                                                                                            |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bananen                       | Kalium, liefern Energie, für die Verdauung. Regulieren Blutdruck und unterstützen Muskel- und Nervenfunktion durch natürliche Elektrolyte. |
| Baobab                        | Vitamin C, Ballaststoffe, Probiotika. Fördert das Wachstum nützlicher Darmbakterien und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.                |
| Basilikum                     | Antioxidantien, entzündungshemmend, antimikrobiell. Schützt vor oxidativem Stress und kann die mentale Klarheit fördern.                   |
| Beluga-Linsen                 | Protein, Eisen, Folsäure. Unterstützen die Blutbildung und sind eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle für Vegetarier.               |
| Blumenkohl                    | Vitamin C, Ballaststoffe, entgiftend. Enthält Sulforaphan, das die Leberentgiftung unterstützt und entzündungshemmend wirkt.               |
| Brennnessel                   | Eisen, entgiftend, entwässernd. Wirkt harntreibend und kann bei Gelenksbeschwerden lindernd wirken.                                        |
| Brokkoli,<br>Brokkolisprossen | Sulforaphan, krebshemmend, Vitamin K. Aktiviert körpereigene Entgiftungsenzyme und schützt vor DNA-Schäden.                                |
| Brunnenkresse                 | Vitamin K, Antioxidantien, entgiftend. Höchste Nährstoffdichte aller Blattgrüns und unterstützt die Knochengesundheit.                     |
| Buchweizen                    | Glutenfrei, Rutin, Herzgesundheit. Stärkt Blutgefäße durch Rutin und reguliert den Blutzuckerspiegel effektiv.                             |
| Camu Camu                     | Höchster Vitamin C-Gehalt, für Immunsystem. Enthält 30-60 x mehr Vitamin C als Orangen und wirkt stark antioxidativ.                       |

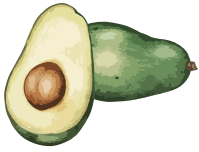


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|             |                                                                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cashewkerne | Magnesium, gesunde Fette, Protein. Unterstützen Knochengesundheit und Energieproduktion auf zellulärer Ebene.                    |
| Chiasamen   | Omega-3, Ballaststoffe, Protein. Quellen im Magen auf und fördern langanhaltende Sättigung bei stabilem Blutzucker.              |
| Chili       | Capsaicin, Stoffwechsel anregend, Durchblutung. Kann Schmerzen lindern und die Fettverbrennung ankurbeln.                        |
| Chlorella   | Entgiftung, Chlorophyll, B-Vitamine. Bindet Schwermetalle und unterstützt die natürliche Entgiftung des Körpers.                 |
| Cordyceps   | Energie, Ausdauer, für das Immunsystem. Verbessert die Sauerstoffaufnahme und kann die sportliche Leistung steigern.             |
| Datteln     | Energie, Kalium, Ballaststoffe. Natürlicher Zuckerersatz, der langsam Energie freisetzt und die Herzgesundheit fördert.          |
| Erdbeeren   | Vitamin C, Antioxidantien, Folsäure. Unterstützen die Kollagenproduktion und können entzündliche Prozesse reduzieren.            |
| Erdmandeln  | Ballaststoffe, Vitamin E, glutenfrei. Präbiotische Wirkung, die das Wachstum nützlicher Darmbakterien fördert.                   |
| Erdnüsse    | Protein, Niacin, Resveratrol. Enthalten herzscheidende Verbindungen und unterstützen die Gehirnfunktion durch B-Vitamine.        |
| Feijoa      | Vitamin C, Folsäure, Antioxidantien. Unterstützt die Zellregeneration und kann das Immunsystem in der kalten Jahreszeit stärken. |

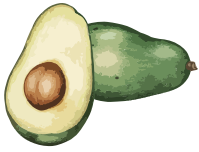


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|              |                                                                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Galiamelone  | Beta-Carotin, Vitamin C, Hydration. Schützt die Haut vor UV-Schäden und unterstützt die natürliche Feuchtigkeitsbalance.           |
| Ginseng      | Adaptogen, für Energie und kognitive Funktion. Verbessert Konzentration und Gedächtnisleistung bei regelmäßiger Anwendung.         |
| Gerstengras  | Chlorophyll, Enzyme, Antioxidantien. Alkalisiert den Körper und unterstützt die natürliche Entgiftung durch Enzyme.                |
| Goji-Beeren  | Vitamin A, Antioxidantien, für das Immunsystem. Schützen die Augengesundheit und können die Haut verbessern.                       |
| Granatapfel  | Punicalagin, für Herzgesundheit, antientzündlich. Verbessert die Durchblutung und kann den Blutdruck natürlich senken.             |
| Grapefruit   | Vitamin C, für Gewichtsmanagement und Entgiftung. Aktiviert Enzyme, die den Fettstoffwechsel ankurbeln und die Leber unterstützen. |
| Grüne Bohnen | Ballaststoffe, Folsäure, Vitamin K. Unterstützen die Blutgerinnung und sind wichtig für die Zellteilung während Schwangerschaft.   |
| Grüner Tee   | EGCG, Antioxidantien, für den Stoffwechsel. Schützt vor Zellschäden und kann die Fettverbrennung um bis zu 17% steigern.           |
| Grünkohl     | Vitamin K, Calcium, Antioxidantien. Stärkt Knochen effektiver als Milch und schützt vor Makuladegeneration.                        |
| Gurken       | Hydration, Vitamin K, entgiftend. Unterstützen die Nierenfunktion und helfen bei der natürlichen Entschlackung des Körpers.        |

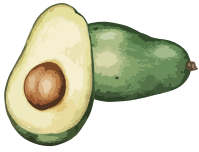


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|                              |                                                                                                                                   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hafer                        | Beta-Glucan, Cholesterin senkend, Ballaststoffe. Reguliert Cholesterinspiegel und stabilisiert Blutzucker über Stunden.           |
| Haksap-Beere                 | Anthocyane, Vitamin C, Antioxidantien. Enthält mehr Antioxidantien als Heidelbeeren.                                              |
| Hanfprotein                  | Vollständiges Protein, Omega-Fettsäuren. Enthält alle essentiellen Aminosäuren und ist leicht verdaulich, besonders für Sportler. |
| Heidelbeeren                 | Anthocyane, Gehirnfunktion, Antioxidantien. Verbessern Gedächtnis und Konzentration durch Schutz der Nervenzellen.                |
| Himbeeren                    | Vitamin C, Ballaststoffe, Ellagsäure. Können die Zellerneuerung fördern und haben einen niedrigen glykämischen Index.             |
| Ingwer                       | Gingerol, entzündungshemmend, für die Verdauung. Lindert Übelkeit natürlich und kann Muskelschmerzen nach Sport reduzieren.       |
| Kakao (roher) und Kakao Nibs | Flavonoide, Magnesium, für die Stimmung. Setzt Endorphine frei und kann die Herzgesundheit durch Flavanole verbessern.            |
| Kaniwa                       | Protein, glutenfrei, Eisen. Kleinster Quinoa-Verwandter mit nussigem Geschmack und hoher biologischer Wertigkeit.                 |
| Kaschunüsse                  | Magnesium, Kupfer, gesunde Fette. Unterstützen Knochendichte und sind wichtig für die Kollagenproduktion.                         |
| Kefir                        | Probiotika, Protein, für die Darmgesundheit. Enthält über 30 verschiedene Bakterienstämme die das Immunsystem stärken.            |

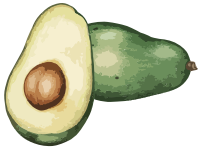


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|                                    |                                                                                                                             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kimchi                             | Probiotika, Vitamin K, fermentiert. Fördert gesunde Darmflora und kann Entzündungswerte im Körper senken.                   |
| Knoblauch, fermentierter Knoblauch | Allicin, antimikrobiell, für die Herzgesundheit. Senkt Blutdruck natürlich und hat starke antibakterielle Eigenschaften.    |
| Kokosöl                            | MCT-Fette, antimikrobiell, für Energie. Wird direkt in Energie umgewandelt und kann die Gehirnfunktion unterstützen.        |
| Kokoswasser                        | Elektrolyte, Kalium, für Hydration. Natürlicher Sportdrink der besser hydratisiert als herkömmliche isotonische Getränke.   |
| Kürbiskerne                        | Zink, Magnesium, für Prostata-Gesundheit. Unterstützen Hormonbalance und können die Schlafqualität verbessern.              |
| Kurkuma                            | Curcumin, entzündungshemmend, Antioxidantien. Wirkt wie natürliches Schmerzmittel und schützt vor chronischen Entzündungen. |
| Leinsamen                          | Omega-3, Lignane, Ballaststoffe. Regulieren Hormonhaushalt und können Cholesterinwerte natürlich senken.                    |
| Löwenzahn                          | Bitterstoffe, Vitamin K, für Leber-Entgiftung. Regt Gallenproduktion an und unterstützt die natürliche Leberreinigung.      |
| Lucuma                             | Beta-Carotin, Eisen, natürliche Süße. Niedrigerer glykämischer Index als Zucker und reich an Antioxidantien.                |
| Maca                               | Adaptogen, für Energie und Hormonbalance. Reguliert Hormonhaushalt natürlich und kann die Libido steigern.                  |

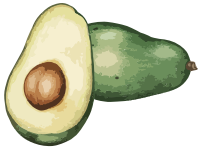


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|              |                                                                                                                                    |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manuka Honig | Methylglyoxal, antibakteriell, für Wundheilung. Stärkste antibakterielle Wirkung aller Honigsorten und fördert Geweberegeneration. |
| Matcha       | L-Theanin, Antioxidantien, für Konzentration. Kombiniert Koffein mit L-Theanin für ruhige Wachheit ohne Nervosität.                |
| Moringa      | Protein, Vitamin A, Mineralstoffe. Enthält alle essentiellen Aminosäuren und mehr Vitamin C als Orangen.                           |
| Pandan       | Antioxidantien, entzündungshemmend. Traditionelles Heilkraut das die Verdauung beruhigt und entspannend wirkt.                     |
| Papaya       | Papain, Vitamin C, für die Verdauung. Enzyme spalten Proteine und unterstützen die Verdauung schwerer Mahlzeiten.                  |
| Paranuss     | Selen, Antioxidantien, für die Schilddrüse. Ein bis zwei Nüsse decken den Tagesbedarf an Selen für optimale Schilddrüsenfunktion.  |
| Pekannuss    | Vitamin E, Magnesium, gesunde Fette. Schützt Zellmembranen vor Oxidation und unterstützt die Herzgesundheit.                       |
| Pomelo       | Vitamin C, Ballaststoffe, Lycopin. Größte Zitrusfrucht mit weniger Säure und mehr Ballaststoffen als Grapefruit.                   |
| Quinoa       | Vollständiges Protein, glutenfrei, Mineralstoffe. Einziges Getreide mit allen essentiellen Aminosäuren in optimaler Balance.       |
| Rhabarber    | Ballaststoffe, Vitamin K, Antioxidantien. Unterstützt Verdauung durch natürliche Säuren und ist reich an Kalzium.                  |

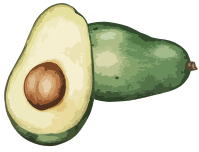


# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|                      |                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reishi               | Adaptogen, Immunsystem, für den Schlaf. „Pilz der Unsterblichkeit“ der Stress reduziert und die Schlafqualität verbessert.       |
| Rosenwurz (Rhodiola) | Adaptogen, Stress, für mentale Leistung. Verbessert Stressresistenz und kann Müdigkeit bei körperlicher Belastung reduzieren.    |
| Rosenkohl            | Vitamin K, Glucosinolate, Ballaststoffe. Mit hoher Nährstoffdichte und krebsschützenden Verbindungen.                            |
| Rote Bete            | Nitrate, für Ausdauer, ist Blutdruck senkend. Erweitert Blutgefäße natürlich und kann die sportliche Leistung um 16% steigern.   |
| Safran               | Crocin, Antioxidantien, für die Stimmung. Hellet natürlich die Stimmung auf wie ein mildes Antidepressivum.                      |
| Sacha Inchi          | Omega-3, Protein, Vitamin E. Inka-Nuss mit höchstem Omega-3-Gehalt aller Nüsse und vollständigem Aminosäureprofil.               |
| Sanddorn             | Vitamin C, Omega-7, für die Hautgesundheit. Einzige pflanzliche Quelle für Omega-7, die Haut von innen regeneriert.              |
| Schisandra           | Adaptogen, für Leber-Schutz und Anti-Aging. Beere, welche die Leberfunktion stärkt und Hautalterung verlangsamt.                 |
| Sauerkraut           | Probiotika, Vitamin C, für die Darmgesundheit. Fermentation erhöht Nährstoffgehalt und produziert verdauungsfördernde Bakterien. |
| Serrano Chilischoten | Capsaicin, Vitamin C, für den Stoffwechsel. Schärfere Alternative zu Jalapeños, die den Stoffwechsel ankurbelt.                  |



# 90 SUPERFOODS

CURA-VIA.DE



|              |                                                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spargel      | Folsäure, Glutathion, entgiftend. Natürlicher Entgifter, der die Leber reinigt und harntreibend wirkt.                                 |
| Spinat       | Eisen, Folsäure, Lutein. Schützt Augen vor Makuladegeneration und liefert gut verwertbares pflanzliches Eisen.                         |
| Spirulina    | Protein, B-Vitamine, Chlorophyll. Blaualge mit 60% Protein und allen B-Vitaminen für vegane Ernährung.                                 |
| Süßkartoffel | Beta-Carotin, Ballaststoffe, Kalium. Reguliert Blutzucker besser als normale Kartoffeln und unterstützt die Augengesundheit.           |
| Teff         | Protein, Eisen, glutenfrei. Kleinstes Getreide der Welt aus Äthiopien mit hohem Eiweißgehalt und Mineralstoffdichte.                   |
| Wakame       | Jod, Fucoxanthin, Mineralstoffe. Meeresalge, die Schilddrüsenfunktion unterstützt und den Fettstoffwechsel anregt.                     |
| Walnüsse     | Omega-3, Vitamin E, für Gehirnfunktion. Einzige Nuss mit signifikantem Omega-3-Gehalt, die die Gehirnleistung nachweislich verbessert. |
| Weizengras   | Chlorophyll, Enzyme, für Entgiftung. Junges Weizengras vor der Glutenentwicklung, das basisch wirkt und Schwermetalle bindet.          |
| Yacon        | Inulin, Präbiotika, Blutzucker regulierend. Süße Knolle, die nützliche Darmbakterien füttert, ohne den Blutzucker zu belasten.         |
| Zimt         | Zimtaldehyd, Blutzucker senkend, antimikrobiell. Ceylon-Zimt senkt Blutzucker um bis zu 29% und wirkt antibakteriell.                  |