

Mehr Energie und Abwehrkraft im Winter. Einige Tipps.

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralien, ein stark unterschätzte Komponente, sind für viele Experten noch wichtiger, als Vitamine, Kalorien oder Fettsäuren. Leider lassen die derzeitigen Methoden der industriellen Landwirtschaft nicht viele Mineralien in den Böden übrig. Und wo sich weniger Mineralien und Nährstoffe im Boden befinden, kommen auch weniger Nährstoffen in den darauf wachsenden Pflanzen an. Was sich letztlich auch im Körper des Kunden bemerkbar macht. Fast allen Menschen mangelt es an Mineralien und Spurenelementen. Für die Energiegewinnung des Körpers besonders wertvoll sind: Magnesium, Zink, Kalium, Jod, Mangan und Selen. Magnesium ist das wohl unterschätzte Mineral von allen. Hirse, Sonnenblumenkerne und Nusskerne enthalten reichlich davon.

Natrium finden wir z.B. in Himalaja-Salz, Kalium in Bananen, Avocado, Kakao, Mandeln und in Trockenfrüchten, Zink in Austern, Nüssen und gekeimten Getreide.

Basische Ernährung

Wer mehr Energie zur Verfügung haben möchte, kommt an basischer Ernährung kaum vorbei. Laut Ernährungsexperten wie dem amerikanischen Arzt Dr. Young, ernährt sich ein Großteil der westlichen Bevölkerung zu sauer - gemeint ist die Wirkung eines Lebensmittels auf den PH-Wert des Blutes bzw. auf den Organismus. Säuren überlasten die Organe und lagern sich in Gelenken und Gefäßen ein, wo sie wichtige Funktionen blockieren. So auch begünstigen sie die Bildung von Nieren- und Gallensteinen, hinterlassen Altersflecken auf der Haut oder bilden Cellulite. Viele Krankheiten werden mit einem falschen PH-Wert in Verbindung gebracht. Doch auch die Energie im Alltag ist betroffen. Ein Zuviel an säure bildender Nahrung, kann sich auf das Gemüt eines Menschen niederschlagen.

Deshalb: Eliminieren sie säurebildende Lebensmittel aus ihrem Speiseplan. Verzicht auf Zucker, Weißmehl, raffinierte Öl und industrielle hergestellte Produkte. Auch Milch, Käse oder Fleisch wirken säurebildend. Viele frisches Obst und Gemüse dagegen, verbessern das Säure-Blasengleichgewicht. Ein vegetarische Ernährung kann unterstützen.-

Andere basische Lebensmittel: Mandeln, Sesamsamen, fast jede Gemüseart, grünes Blattgemüse, säuerliches Obst, Sprossen, Keimlinge und Weizenras.

Vitamin C

An keinem Vitamin wurde mehr geforscht, als an Vitamin C. Wieviel Vitamin-C wir benötigen, hängt vom Zustand unseres Immunsystems und vom Stress ab, den wir erleben. Je mehr Stress, desto mehr Vitamin C wird von unseren Nebennieren benötigt, welche maßgeblich an der Bildung von Hormonen und Neurotransmittern beteiligt sind. Tiere produzieren automatisch mehr Vitamin-C wenn sie unter Stress stehen. Wir Menschen müssen von außen zu führen – bei Stress mehr als unter normalen Umständen.

Verwenden Sie Vitamin-C möglichst als natürliche Form und im Verbund mit Bioflavonoiden. Zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Vitamin-C Gehalt zählen Hagebutten, Acerola-Kirschen, Camu Camu und Amla, eine Frucht aus Indien.

Essentielle Fettsäuren

Essentielle Fettsäuren, z.B. Omega-3 und Omega-6, sind lebensnotwendig für den menschlichen Organismus. Sie allein können den Unterschied machen. Viele Menschen leiden an einem Mangel dieser Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren finden wir sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Quellen. 3 Arten von Omega-3 Fettsäuren sind wichtig, nämlich DHA, EPA und die Alpha-Linolensäure. Die besten pflanzlichen Quellen sind Leinsamen, Hanfsamen und Chiasamen sowie deren kaltgepresste Öle. Die beste, rein pflanzliche Quelle für die Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA zeigt sich am unteren Glied

der Nahrungskette, nämlich in Plankton. Einige Hersteller haben sich auf den Vertrieb von „Marinophytoplankton“ spezialisiert.

Gute Quellen für Omega-6-Fettsäuren sind naturbelassene Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne oder Hanfsamen. **In Hanfsamen liegt gleichzeitig ein ausgeglichenes Verhältnis vom Omega-3 zu Omega-6 Fettsäuren vor.** Geben Sie täglich 1 EL Hanfsamen oder Hanföl über Müsli oder Salat oder in Smoothies. Natürlich können Kerne und Samen auch einfach pur und als Snack verzehrt werden. Vermeiden Sie ungesunde Fette Zu diesen Energieräubern gehören alle raffinierten Öle und Fette wie Margarine oder Pflanzenfett -

Grüne Smoothies

Gorillas und Elefanten leben fast ausschließlich von Blattgrün und zählen gleichzeitig zu den stärksten Bewohnern der Erde. An den Tieren können wir die enorme Power von Chlorophyll erkennen. Chlorophyll ist das Farbpigment, das Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht. Im Aufbau ähnelt es menschlichem Blutplasma. Grünes Blätter punkten außerdem mit wichtigen Nährstoffe wie Vitamin C, E und K sowie Mineralien und Spurenelementen.

Grüne Smoothies helfen das Säure-Blasengleichgewicht des Körpers zu verbessern. Durch die Zerkleinerung im Mixer, können die wertvollen Inhaltsstoffe noch besser aufgeschlossen und absorbiert werden. Für die Herstellung eines Smoothies geben Sie einfach 50 % grüne Blätter und 50% Früchte in einem Mixer. Etwas Wasser dazu, und gewünschten Konsistenz pürieren. Trinken einmal täglich mind. 0,5 Liter vom grünen Smoothie.

Bewegung an frischer Luft

Sauerstoff ist der wichtigste aller Nährstoffe. Doch die Luftverhältnisse in unseren Wohnungen sind nicht immer besonders sauerstoffreich. Verlassen Sie deshalb ihre Wohnung regelmäßig, für einen Spaziergang im Wald. Besonders belebend wirkt der Lauf durch den Wald oder über Wiesen und Felder. Achten Sie auf die richtige Atmung – regelmäßig und tief in den Bauch. Die Luftqualität eines Raumes können Sie z.B. mit Pflanzen, Salzlampen und regelmäßiges öffnen der Fenster verbessern.