

Tipps für den Alltag aus der Naturheilkunde

Wasser ist Leben



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dem ausgewachsenen Menschen täglich eine Aufnahme von mindestens zwei Litern Wasser. Immerhin besteht der menschliche Organismus zu 60 Prozent aus Wasser. Am gesündesten decken Sie Ihren Wasserbedarf mit kohlensäurereduziertem Mineralwasser. Dies verbessert die Schlackenlösung und unterstützt die Entgiftung. Es empfiehlt sich auch die Zugabe von frischer Zitrone. Hierdurch wird der Stoffwechsel angekurbelt und liefert zusätzlich natürliches Vitamin C zur Stärkung Ihrer Immunabwehr.

Größere Mengen an Limonadengetränken (Soft-Drinks) sollten Sie möglichst meiden, da diese als Säuerungsmittel recht viel Phosphorsäure enthalten.

Insbesondere zur kalten Jahreszeit wirkt auch alternativ der Genuss von einem täglich zu sich genommenen Liter Kräutertee sehr wohltuend, entspannend, wärmend und gesundheitsfördernd.



Tipps für den Alltag aus der Naturheilkunde

Gesunde Ernährung



Eine ballaststoffreiche, basische Ernährung sichert eine gesunde Darmflora und ein basisches Milieu im Körper. Idealerweise verzehren Sie überwiegend (d.h. ca. 80% der täglichen Nahrung) Obst, Gemüse, Kartoffeln und Küchenkräuter. Fleisch nimmt man am Besten in Maßen, also ca. 2 x / Woche als kleine Beilage zu sich. Gänzlich auf Fleisch zu verzichten empfiehlt sich allerdings nicht, da es ein wichtiger Vitamin-B Lieferant und Eisenspender ist.

Verwenden Sie häufig Vollkornmehle und unpolierten Reis, denn die Nährstoffe sitzen hier in der Körnerhülle. Der weiße Kern hingegen liefert vor allem sogenannte "leere" Kalorien.

Greifen Sie anstatt zu Kochsalz lieber zu Kristallsalz (aus dem Teeladen), denn es liefert 84 verschiedene Mineralstoffe zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes.

Besser als gehärtete Fette eignen sich beim Backen, Braten und Frittieren Rapsöl oder Olivenöl für eine gesunde Ernährung. Diese Öle enthalten lebenswichtige also essentielle Fettsäuren, die für die Vitaminaufnahme unverzichtbar sind. Bei Mangel an diesen Fettsäuren bildet die Leber selbst das sogenannte "böse" LDL-Cholesterin, um dem Körper einen Transportersatz für seine Nährstoffe anzubieten.

Vorsicht ist auch bei den Diätfallen geboten. "Light-Produkte" enthalten häufig chemisch stark veränderte Fette, welche den Körper nicht im Mindesten mit den für uns so wichtigen Fettsäuren versorgen. Butter und Sahne, in Maßen genossen, sind aber durchaus erlaubt.

Im Gegensatz zum Haushaltszucker enthält brauner Rohrohrzucker noch Vitamine und Mineralstoffe und eignet sich daher deutlich besser für eine gesunde Ernährung. Als Alternative bietet sich auch die sparsame Verwendung von Honig oder Ahornsirup an. Auf Süßstoffe (z. B. Aspartam, Saccharin, Cyclamat) sollten Sie am Besten ganz verzichten. Es handelt sich hierbei um Abfallprodukte der chemischen Industrie, die vor Allem als Appetitanreger in der Schweinemast eingesetzt werden!

Tipps für den Alltag aus der Naturheilkunde

Innehalten

Was sind die besten Mittel, stressverursachte Säuren zu vermeiden und abzubauen? Richten Sie sich in Ihrem Alltag regelmäßig etwas Zeit ein, um mit der "Kraft der Pause" die Seele zu ernähren, aber bitte nicht nur im Elektrosmog von Fernseher, Computer oder Solarium.

Gönnen Sie sich eine angenehme und entspannende Beschäftigung, indem Sie beispielsweise Lesen, Malen, Fahrradfahren, Spaziergehen oder auch mal ein Solebad nehmen. Treffen Sie nette Freunde. Wie wäre es vielleicht gar mit einem Tanzkurs?



”

*Es ist unglaublich,
wieviel Kraft die Seele
dem Körper zu leihen
vermag.*

Wilhelm von Humboldt

“