



9 Tipps für eine bessere Gesundheit

Verzehren Sie wann immer möglich **frische Nahrungsmittel**, die sich aus vielen unterschiedlichen Farben und Aromen zusammen setzen sollten.

Versuchen Sie, jeden Tag mindestens 10 verschiedene Nahrungsmittel zur Auswahl zu haben, z.B. Haferflocken, Nüsse und Sämereien mit Banane und Milch zum Frühstück; Thunfisch, Käse oder Huhn mit einem Salat aus grünem Salat, grünen Bohnen, Tomaten und ein wenig Vinaigrettedressing zum Mittagessen; und Fisch, Kartoffeln, Karotten, Brokkoli und Erbsen zum Abendessen. Und schon haben Sie 12 ganz unterschiedliche Nahrungsmittel zu sich genommen und sich gut und vielseitig mit Nährstoffen versorgt.

Kauen Sie Ihr Essen sehr gründlich.

Dies ist der erste Schritt der Verdauung.

Die Verdauung nicht gründlich zerkauten Essens dauert länger. Viele Symptome können sich schon durch längeres Kauen vor dem Herunterschlucken des Essens bessern.

Trinken Sie täglich mindestens 1 - 1,5 Liter Wasser.

Dies kann z.B. in Form von stark verdünnten Frucht- oder Gemüsesäften erfolgen, wenn Sie mögen. Frucht- und Kräutertees sind ebenfalls eine gute Alternative; oder versuchen Sie doch ein Mal ein Heißgetränk aus aufgekochtem Wasser mit einer Scheibe Zitrone oder etwas Minze. Vermeiden Sie Kaffee und Tee, da sie harntreibend wirken und ihr Genuss zu einer verstärkten Ausscheidung von Wasser und lebenswichtigen Mineralien aus dem Körper führt.

Führen Sie ein Ernährungstagebuch.

Nehmen Sie sich die Zeit, für fünf Tage über alle von Ihnen verzehrten Nahrungsmittel (inkl. Getränke) ein Tagebuch zu führen. Zählen Sie aus, wie viele unterschiedliche Nahrungsmittel Sie zu sich nehmen und schauen Sie, ob es jegliche "gewohnheitsmäßigen" Nahrungsmittel darunter gibt. Dies sind oft diejenigen, die Probleme verursachen können. Wenn Sie regelmäßig die selben Nahrungsmittel zu sich nehmen, versuchen Sie, diese zu meiden und durch Alternativen zu ersetzen. Mit den Informationen in dieser Broschüre sollten Ihnen ausreichende Alternativen für diese gewohnheitsmäßigen Nahrungsmittel aufgezeigt werden.

Meiden Sie angebrannte, gebräunte und gebratene Speisen, gehärtete Pflanzenfette und zu viele tierische Fette. Verbrannte Nahrungsmittel enthalten freie Radikale, die die Zellen des Körpers schädigen können. Um diese Schäden zu minimieren, benötigen wir reichlich Antioxidantien, die z.B. in Rotwein, Gemüse und Obst enthalten sind. 6. Beschränken Sie die Aufnahme von Zucker und verarbeiteten Nahrungsmitteln mit chemischen Zusätzen, und verringern Sie Ihren Konsum von Alkohol, Kaffee und Tee. Gelegentlich kann es nötig werden, ein schnelles Fertiggericht einzunehmen, dies sollte bei Ihrer Ernährung jedoch die Ausnahme bleiben.

Limit intake of sugar, processed food with chemical additives, and minimize your intake of alcohol, coffee, tea. It may be necessary occasionally to have a quick convenience meal but these should not be a regular feature of your diet.

Genießen Sie täglich ein paar Nüsse oder Sämereien/Körner, um eine ausreichende Aufnahme von essentiellen Fettsäuren zu gewährleisten. Essen Sie drei Mal wöchentlich Fettfisch und probieren Sie verschiedene kalt gepresste Öle zur Verfeinerung Ihrer Salate. In den meisten Reformhäusern, Naturkostläden und Supermärkten werden Sie leicht Kürbis-, Walnuss- oder Leinöle finden.



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Stellen Sie sicher, dass Sie in ausreichendem Maße Ballaststoffe und Wasser zu sich nehmen, um für eine gute Darmtätigkeit zu sorgen. Täglicher Stuhlgang dient der Gesundheit.

Treiben Sie regelmäßig Sport.

Wenn Sie nicht an körperliche Betätigung gewöhnt sind, möchten Sie sich vielleicht kurz von Ihrem Arzt durchchecken lassen. Viele Arztpraxen haben heute Vereinbarungen mit örtlichen Fitness-Studios, durch die Ihr dortiger Besuch im Sinne der Gesundheit gefördert werden kann. Informieren Sie sich, welche Angebote es in Ihrer Gegend gibt. 50% der Verbesserungen des Gesundheitszustandes gehen auf das Konto von körperlicher Ertüchtigung und 50% sind auf Ernährungsumstellungen zurück zu führen. Unterschätzen Sie diesen wichtigen Sachverhalt nicht. Sport hält die Gelenke geschmeidig, verbessert den Zustand des Herz-Kreislaufsystems und erhöht die Fettverbrennungsrate.