

Ernährung

In unserer westlichen Welt nehmen wir insgesamt zu viele Kalorien auf. Mit zunehmender körperlicher Passivität und Stoffwechselstörungen, inneren Entzündungsprozessen sowie chronischer Stresssituationen entwickelt der Körper eigene Strategien, wie er Depots von Fett aufbaut.

Dabei steigen durch verschiedene Hormone wie Adrenalin und Cortison die durchschnittlichen Zuckerwerte, die Fettwerte und Insulin an. Letzteres öffnet die Fettzellen als Deponie für Fettmoleküle. Gleichzeitig verändert sich die Innenwand der Blutgefäße in Richtung Verengung und Verkalkung, so dass immer jüngere Menschen, nun leider auch schon Kinder an Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Fettstoffwechselstörung leiden. Damit steigt das Gewicht mit unheimlicher Geschwindigkeit an. Diese Konstellation der 4 genannten Faktoren nennt man auch **Metabolisches Syndrom!**

Das ist wie wenn man in eine Falle gerät. Es ist sehr schwer da wieder heraus zu kommen.

Das klappt nur mit konsequenter, dem Menschentyp angepasster Ernährungsumstellung, vorsichtiger und moderater, sich aber steigender Bewegung bis hin zum Sport, frische Luft mit Kuraufenthalten in den Bergen oder besser noch am Meer, hohe Mengen an Antioxidantien. Dies sollte vornehmlich aus pflanzlicher Herkunft sein, Vitamin C, Selen und je nachdem, welche anderen Beschwerden vorliegen Vitamin B12, Vitamin D und Biotin.

Falls innere Entzündungen vorliegen, können noch andere Maßnahmen notwendig werden, wie eine Fastenkur, Entschlackungskur, Schwermetall-Entfernung, Entgiftung allgemein, Darm- und Stuhltherapie, Mariendistel für die Leber und Tees für die Nieren. Bei lymphatischer Stauung könnte vorsichtig mit Lymphdrainage begonnen werden.

Insgesamt ist eine Ernährung mit hohem Anteil an pflanzlichen Stoffen, also z.B. Kartoffel, Reis, Gemüseallerlei, Salate und 3-4 Mal Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch oder Bohnen, Erbsen und Linsen sinnvoll. Die Süßigkeiten und Alkohol sind vernünftig zu reduzieren und die Stressursachen zu lindern (auch die eigenen Triebhaftigkeiten mit Arbeitswut und Häuserbauen z.B.)