

i-health

Das Schweizer Gesundheits-Magazin

Entschlacken und Entgiften

4 Eckpfeiler
der korrekten
Entschlackung

Entschlackung
contra Fasten

Darmsanierung
leicht gemacht

Gewicht regulieren
mit der richtigen Nahrung

Pflanzliches Eiweiss
die richtige Wahl

Mit Soforttest :
„Wie sauer bin ich wirklich?“



Ausgabe 03/2017

Impressum

© 2017 i-health Verlag
Dr. Alfred Gruber, 9445 Rebstein, Schweiz
info@i-health-verlag.ch
www.i-health-verlag.ch

Das Werk, einschliesslich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Die auszugsweise oder ganze Veröffentlichung ist mit Angabe der Quelle erwünscht.

Ausgabe 03|2017

INHALT

Entschlacken und Entgiften Einführung	04
Entschlackung - Anspruchsvoll und effizient	06
Entschlacken und wohlfühlen	06
Sind Sie sauer? Selbsttest	06
Schlacken machen krank	08
Verschlackende Ernährung	09
Schlacken im Organismus	10
Fasten in der TCM Traditionell Chinesischen Medizin	12
Eine gute Entschlackungskur 4 Eckpfeiler	14
Darmsanierung Ballaststoffe für den Darm	16
Aufbau der Darmflora	18
Gewichtsregulation und der Darm	19
Eiweiss Der Stoff aus dem wir existieren	20
Eiweiss ist nicht gleich Eiweiss	21
Die Lösung: pflanzliches Eiweiss	22
Proteine Was machen die denn eigentlich?	24
Brauche ich pflanzliche Proteine?	24
Proteine erhöhen den Erfolg Ihrer Diät	26
Entschlackung der Mitte Nach TCM	28
Entschlackungsprogramm So geht's	30



Entschlackung und Wohlfühl

i-health Verlag 03/2017

Entschlacken & Entgiften

Wollen Sie...
Entschlacken und Entgiften?
Abnehmen?
Den Darm sanieren?
Sich wohl fühlen?



Hier sind einige Experten-Tipps, die Ihnen helfen, sich bald wieder fit und rundum wohl zu fühlen.

Die heutige Zivilisationsernährung, Stress, Mobbing, Elektrosmog, allgegenwärtige Mobilität und viele Einflussfaktoren mehr bringen den Körper in einen Notzustand. Er verschlackt, übersäuert und muss zwangsläufig viele Toxine einlagern. Ihr Körper kennt sich nicht mehr aus!

Vor noch rund 150 Jahren, als es weder Strom noch Maschinen, Fahrzeuge, Multimedia noch sonst was ähnliches gab, hatte der Körper Fähigkeiten, die er sich über hunderttausende von Jahren angeeignet hat. Nur gerade gut ein Jahrhundert später braucht er diese Fähigkeiten kaum mehr, denn wer leidet heute noch unter Kälte oder Hunger, muss bei jedem Wetter draussen arbeiten und ist bei vollem Körpereinsatz Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern fast schutzlos ausgesetzt? Zumindest finden wir diese körperlichen Belastungen in der westlichen Zivilisation nur noch sehr selten.

Fazit: unser Körper kann vieles was er heute fast gar nicht mehr benötigt. Nur hat er nicht so schnell lernen können, sich gegen das zu wehren, was ihn heute belastet! Das wird noch ein paar Jahrtausende dauern. Deshalb produziert unser biologisches System, also der Körper, viele Problemzonen und lagert durch die Stoffwechselstörungen viel Ballast und Müll im Körper an. Wir müssen ihm helfen! Es ist Zeit zu Entschlacken! Fachleute empfehlen, einmal jährlich eine richtig umfangreiche Entgiftung und Entschlackung durchzuführen, im Laufe des Jahres aber dauernd darauf zu achten, dass der Körper genügend Möglichkeiten findet sich laufend seines Ballastes zu entledigen. Entsäuern, Basen und Vitalstoffe auffüllen, Bewegung, Regenerationszeiten einplanen und den Darm fit halten sind dazu die richtigen Möglichkeiten.

Lesen Sie hier die wichtigsten Tipps.

Was macht sauer, schlackig und krank?

Falsche Ernährung, Stress, Elektromog, Bewegungsmangel, Sorgen und Nöte!

Was sind Lösungen?

Entschlacken und Entsäuern, Basen- und Vitalstoffe regelmässig auffüllen, Bewegung, Regenerationszeiten einplanen und natürlich den Darm sanieren und fit halten.



Entschlackung - Anspruchsvoll und effizient!

Um die Regenerationsfähigkeit des Körpers aufrecht zu erhalten, sollte er von Zeit zu Zeit entschlackt werden. Beim Entschlacken purzeln überflüssige Kilos, Schlacken in Form von Säuren und Einlagerungen werden entfernt, Organe werden entlastet und organische Belastungen wie unerwünschte Schwermetalle, synthetische Chemie (z.B. Medikamentenrückstände) usw. werden entsorgt. Während der Entschlackungszeit empfiehlt es sich, die körpereigenen Vitalstoff-Depots aufzufüllen. Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenwirkstoffe und vieles mehr gehören dann auf den Tagesplan. Eine mindestens 4-wöchige Entschlackungskur ist sehr leicht durchzuführen. Idealerweise wird sie mit Nahrungsergänzungen und / oder Diättrinks kombiniert, welche einige wichtige Eigenschaften aufweisen sollten. Sie eignen sich als Einstieg in eine gesunde, basenüberschüssige Ernährung.

Entschlacken und wohlfühlen

Eine Entschlackungskur ist eine einfache, aber trotzdem anspruchsvolle Zeit für Ihren Körper. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich einige Punkte zum Bedarf des Körpers während dieser Umstellungszeit anzuschauen. Vor allem aber sollten wir die gesundheitsschädigende Wirkung von Schlacke und Säure etwas durchleuchten.

Sind Sie sauer? Gleich testen...

Testen Sie gleich selbst wie stark Sie verschlackt und vor allem übersäuert sind. Nein, wir müssen dazu nicht auf's Klo gehen. Ihr Urin interessiert uns hier nicht, wir wollen von Ihrer Haut wissen, wie sie auf «Stress» reagiert. Somit können wir die Übersäuerung Ihrer Haut schnell feststellen. Machen Sie hierfür Ihren Unterarm frei. Ziehen Sie mit dem Daumen der gegenüberliegenden Hand, mit dessen Fingernagel, eine starke, kräftige und vielleicht etwas schmerzhaftige Furche (Kratzer) über 10-15 cm auf der unteren Seite (an der weissen Haut) Ihres Unterarmes.

Beobachten Sie nun die nächsten paar Minuten, was aus dem Kratzer wird. Es sind typischerweise fünf verschiedene Stufen wahrzunehmen:

1. Der Kratzer verschwindet nach wenigen Minuten ganz
- kaum übersäuert
2. Der Kratzer ist nach Minuten gut sichtbar, bleibt aber eher weiss
- leicht übersäuert
3. Der Kratzer ist nach Minuten gut sichtbar und wird rot - übersäuert
4. Der Kratzer reagiert nach Minuten mit einem Wulst (Wurst) und es gibt eine deutliche Erhebung an der Kratzstelle
- starke Übersäuerung
5. Der Kratzer wird wulstig und macht Pusteln (kleine Blasen) und kann sogar anfangen zu jucken - massiv übersäuert

Was stellen Sie bei sich fest?





Gesundheit & Wohlfühl

Schlacken machen krank



Schlacken sind alle Stoffwechselabfallstoffe und in den Körper eingetretene Toxine, welche der Körper nicht oder schlecht selber loswerden kann. Er lagert sie meistens ein und belastet somit den ganzen Organismus.

Definieren wir zuerst: Was ist Schlacke überhaupt? Grundsätzlich ist Schlacke immer etwas, was aus dem Körper wieder ausgeleitet werden sollte! Das heißt aber nicht, dass alles was im Körper am falschen Ort gelagert wird, gleich Schlacke ist! Schlacken können ganz unterschiedliche Stoffe sein. Die Alternativmedizin definiert Schlacke als die vom Körper neutralisierten und meist im Gewebe eingelagerten Säuren. Die meisten dieser Substanzen entstehen während dem Verdauungsvorgang. Aber auch im Körperinneren entstehen während Anspannungen, Stress, mentaler Belastung usw. Säuren. Dazu gesellen sich Umweltbelastungen, Elektromogbelastungen, Schmerzen aller Art wie auch andere negati-

ve Einflüsse auf unseren Körper. Viele dieser Schlackestoffe werden in unserem Bindegewebe eingelagert. Aber auch in Blutgefäßen, so z.B. in Form von oxidiertem Cholesterin, sind sie vorzufinden. Diese Form wird dann Arteriosklerose genannt und hat oft Herz- und Gehirnschlaganfälle als Folge. Weitere typische Schlackerückstände finden wir in Steinen (Blase, Niere, Galle). Zu dieser Gattung der Schlacken gehören aber auch die Harnsäurekristalle, welche typischerweise zu Gicht und Nierensteinen führen. Wenn Sie nach einer durchzechten Nacht in der Früh steife Fingerglieder, einen steifen Rücken und andere steife Gelenke haben, ist das ebenfalls ein Zeichen von eingelagerter Schlacke in Form von zu viel Säure.

i

- Weitere Schlackestoffe sind in Steinen (Niere, Blase, Galle) zu finden.
- Die meiste Schlacke wird durch falsche Ernährung erzeugt!
- Den Verdauungstrakt reinigen, nähren und vitalisieren ist angesagt!

Verschlackung entsteht durch eingelagerte Säure

Natürlich ist auch Fett in Form von Übergewicht eine Art von Verschlackung.

Viele Gründe führen nun zu Schlacke. Zu viel oder zu wenig Bewegung, zu viel Elektromog, zu viel Stress, zu viel Leistungsdruck, Mobbing, seelische Disharmonien und viele weitere Gründe sind zu erwähnen.

Ein Hauptgrund ist aber auf jeden Fall die falsche Ernährung. Allein mit dieser Optimierung kann die Entschlackung, die Regulierung von Säure-Base und die toxische Entlastung für den Körper grossteils hergestellt werden. Eine schlechte Ernährung belastet alle Verdauungs- und Ausleitungsorgane (Magen, Darm, Nieren, Leber). Durch diese Schwächung reduziert sich die Fähigkeit des Körpers, seine Schlacken selbständig auszuscheiden. Aktivieren und Vitalisieren Sie den Verdauungstrakt!

Verschlackende Ernährung

Wenn wir uns die klassische Ernährungspyramide ansehen, finden wir oben in der Spitze Schlacke- und Säurebildende Nahrung, unten wo's gesund ist entschlackende und basische Nahrung. Dabei muss die Nahrung selber gar nicht basisch sein, sie muss nur den Körper zur Ba-

senbildung leiten. Leider wird durch modernste, industrielle Möglichkeiten heute auch vielen lebendigen, basischen und gesunden Lebensmitteln ihre Tauglichkeit zur Base und Entschlackung geraubt. So sind Karotten aus der Dose, Kartoffeln als Pommes aber auch «gesunder» Saft aus der Tüte definitiv nicht basischbildend oder gar entschlackend. Im Gegenteil. Eine heute, als ganz normal angesehene, massiv verschlackende Ernährung besteht aus Weissmehlprodukten (Teig- und Backwaren), Fleisch- und Milch-

produkten, Süswaren, Kaffee und Kuchen oder Keksen, alkoholischen Getränken, Softdrinks und vielen, vielen Fertigprodukten. Aber auch Zusätze wie Aromastoffe, Haltbarkeitsmittel, Farbstoffe, Kohlensäure, Aluminiumverpackungen, Weichmacher von Plastik und vieles mehr machen den Körper sauer und liefern viele synthetisch chemische Stoffe und unerwünschte Schwermetalle! Insgesamt liefert heutige Nahrung leider wirklich viele sehr negative Belastungen.



Säuren im Körper sollten neutralisiert werden. Dieser Vorgang gelingt am Besten mit viel Basenzufuhr. Mögliche Mittel hierfür sind Basenbäder, Ernährung oder auch sogenannte Vitalpflaster.



Schlacken im Organismus

i

- Ablagerungen in Form von Säuren wirken auf Organe und Gefäße direkt ätzend!
- Säuren als Schlacken rauben dem Körper die wichtigen Basen-Mineralien (Calcium, Magnesium)

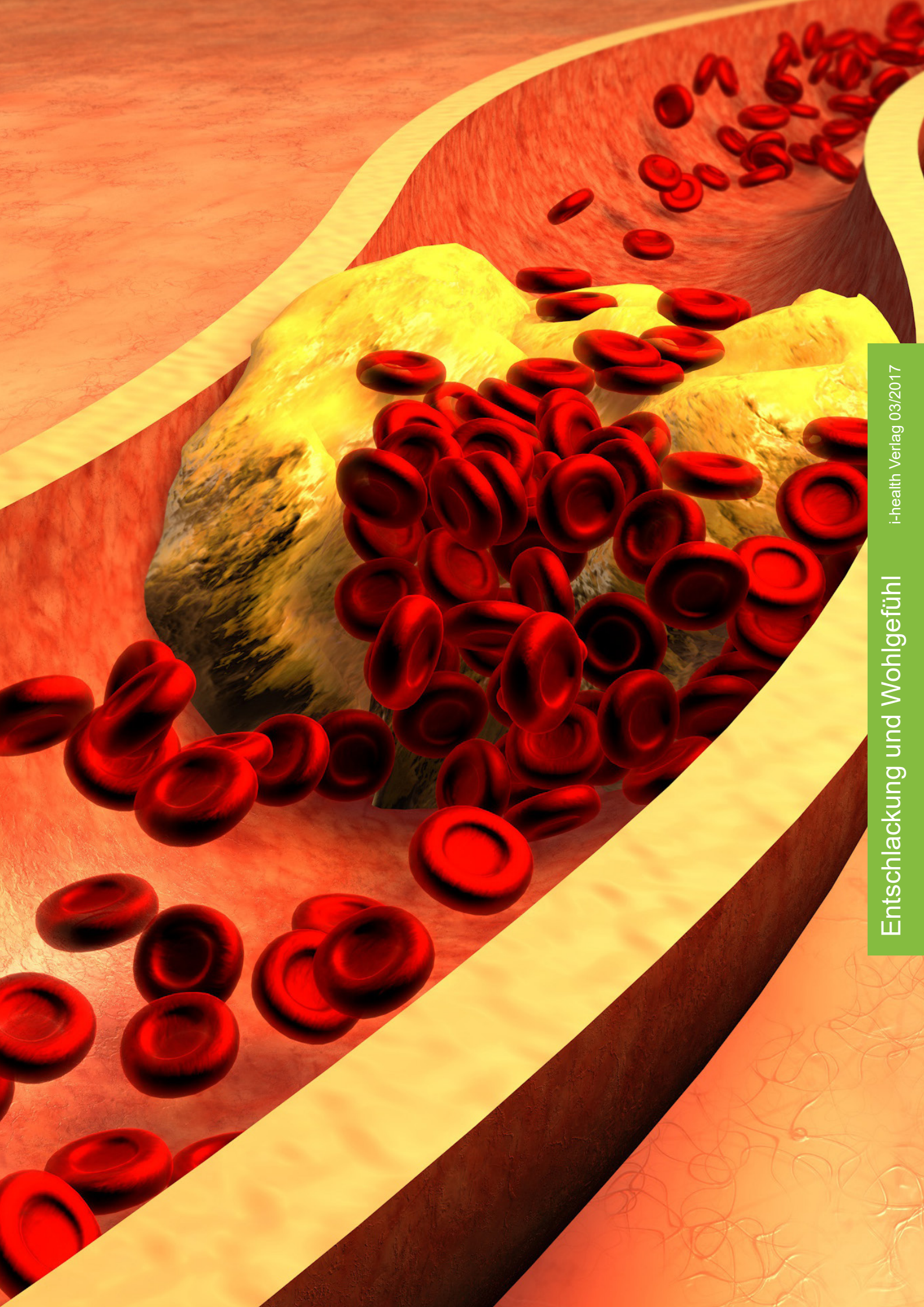
Schlacken belasten den gesamten Organismus

Nun hat der Mensch ja einen unglaublich intelligenten Körper. Was der alles schafft, trotz der massiven Belastung, ist unglaublich. Und trotzdem ist die Belastung der falschen Industrienahrung heute so extrem schnell aufgekommen, dass selbst die letzten Generationen der Menschheit es nicht geschafft haben, sich körperlich auf diese Extrembelastungen einzustellen. Der Körper hat nur eine Möglichkeit zu reagieren, indem er die Schlacken, die er natürlich nicht ausscheiden kann (Niere, Darm, Haut) im Körper deponiert. Ablagerungen entstehen.

Viele der Ablagerungen sind in Säureform gebunden. Diese Depots haben dann eine direkt ätzende Eigenschaft. So greifen sie typischerweise Blutgefäße und Organe an. Diese Stoffe können vom Körper kaum mehr selbst ausgeleitet werden, sie sollten gezielt neutralisiert werden.

Säure neutralisieren geschieht mit Basen. Einerseits mit Mineralstoffen (Calcium, Magnesium), andererseits aber auch mit der aktiven Ausleitung von Säuren. Ein probates Mittel dazu sind Basenbäder und Bambus-Vitalpflaster auf den Fusssohlen. Dabei gibt es gerade bei den Pflastern deutliche Unterschiede. Vegan und 100% Natur sollten sie zumindest sein.

Mit Basenstoffen (Mineralien) entstehen Neutralsalze (Säure-Schlacke), welche typischerweise in weniger gut durchbluteten Geweben eingelagert werden. So zum Beispiel in Gelenken, Knorpeln (z.B. Wirbelsäule), Bindegewebe wie auch in Blutgefäßen. So entstehen z.B. auch Cellulite, Gelenkbeschwerden vieler Art aber auch Adipositas (Übergewicht). Durch die erhöhte Säurebelastung im Körper, wegen der Verschlackung, erfolgt zudem auch ein Abbau von Mineralien in körpereigenen Depots. So werden z.B. Calcium und Magnesium aus Knochen abgebaut, was dann zu einer Osteoporose führen kann.



i

- Eine richtige Entschlackungskur bringt besseren Schlaf, mehr Energie und löst typische Zivilisationskrankungen auf
- Fasten ist in der TCM verboten, da die Energiezufuhr die Balance in Yin-Yang zerstört
- Fasten ganz ohne Nahrung erzeugt eine massive Rückvergiftung im Körper
- Richtiges Entschlacken und Entgiften geht mit angepasster Ernährung einfacher und effizienter



Erfolg durch Entschlacken.
Ob das Fasten denselben
Erfolg bringt?



Fasten? Geht am schnellsten, oder?

In der Traditionellen Chinesischen Medizin verweist man darauf, dass ein vollkommener Unterbruch der Nahrungszufuhr das gesamte Energiesystem durcheinander bringt und langfristig mehr schadet als nützt. Eine Fastenkur ist für viele Körper nicht die richtige Grundlage der Entschlackung. Eine korrekt Entschlackung mit gezielter Ernährungsumstellung ist effektiver, behält die Thermogenese (Stoffwechselaktivität) hoch und wird auch deutlich weniger vom «Jo-Jo-Effekt» heimgesucht.

Menschen, die bereits gesundheitliche Störungen aufweisen wie Arthrose, Gicht, Herz-Kreislaufbeschwerden, Adipositas, Schlafstörungen und viele weitere Gebrechen, aber vor allem auch Menschen mit emotionalen Belastungen, sollten auf ein Fasten eher verzichten. Oder sich von einer psychologischen und medizinischen Fachperson begleiten lassen.

Gerade während einer totalen Fastenzeit werden sehr viele Säuren und Gifte freigesetzt. Dies kann zu Un-

wohlsein, Energie- und Leistungsabfall aber auch zu vielen körperlichen und seelischen negativen Reaktionen führen.

Gerade da viele Menschen ihre Entschlackungszeit während der normalen Arbeitszeit durchführen wollen, ist eine schonende und energiereiche Entschlackungsphase wesentlich sinnvoller. Wer kann sich schon 4 Wochen Ferien fürs Fasten nehmen?

Eine Entschlackungskur soll aber eine Ausleitung und eine Reaktion im Körper auslösen. Eine Reaktion ist sicher Gewichtsoptimierung, die anderen Reaktionen sind vielfältig und reichen von besserem Schlaf, mehr Energie über den Tag bis hin zur Auflösung von typischen Übersäuerungssymptomen.

Eine gute Fastenkur ist eine Wohlfühlfastenkur.

Die 4 Eckpfeiler einer guten Entschlackungskur

Eine gute Entschlackungskur beinhaltet eine Fülle von Funktionen, die man häufig am einfachsten mit geeigneten Nahrungsmittelzusätzen durchführt. Eine Ernährungsoptimierung ist selbstverständlich auch ideal, ist aber in der heutigen Zeit nicht immer einfach durchzuführen (Vitalität von Lebensmitteln) und nimmt für die Herstellung der optimalen Speisen einfach auch viel Zeit in Anspruch (kochen, garen, lagern, rüsten, einkaufen uvm.).

Eine gute Möglichkeit bieten heute optimierte Nahrungsergänzungen (Diät-Shakes, Vegan, mit vielen wichtigen Zusätzen – siehe später im Text).

Wenn Sie sich entscheiden eine Nahrungsergänzung für Ihre Entschlackungskur einzusetzen, sollte auf folgendes geachtet werden:

i

- 1. Darmsanierung** Für den Erfolg einer Entschlackungskur braucht es eine gute Darmentschlackung und einen aktiven Darmaufbau. Ideal eignen sich dafür Inuline in Form von Akazienfasern und Ballaststoffen in Form von Leinsamenpulver oder anderen pflanzlichen Ballaststoffen.
- 2. Eiweiss** Die Diät Drinks sollten herausragend gut verwertbares Eiweiss beinhalten. Am besten Vegan mit einer Eiweisswertigkeit von über 100. Tierisches Eiweiss macht unnötig viel Säure im Körper. Entscheidend ist dabei, dass das hochwertige Eiweiss dem Körper vor allem auf die Nacht zur Verfügung steht.
- 3. Mitte stärken** Die nach der Traditionellen Chinesischen Medizin geeigneten Mittel zur Stärkung der Mitte (Element Erde, Magen-Milz) sollten optimal eingesetzt werden. So z.B. Stevia, Birkenzucker und andere positive Wirkstoffe. Ideal ist, wenn die Mahlzeiten nach dem Prinzip: «Ernährung nach den Fünf-Elementen» aufgebaut sind.
- 4. Vitalstoffe** Eine Nahrungsergänzung sollte den gesetzlichen Spezifikationen der Diätverordnung entsprechen und dem Körper alles liefern, was er essentiell benötigt. Somit können Mahlzeiten idealerweise mit solchen Drinks oder Mahlzeitenersatz ersetzt werden. Dazu gehören Vitalstoffe in ausreichender Menge.



- Der Darm ist das am meisten verschlackte Organ unseres Körpers
- Der Darm ist ein Muskel und muss aktiviert werden
- Ein Grossteil des Immunsystems läuft über den Darm
- Der Darm gilt als «4. Hirnbereich» - Gefühle, Emotionen werden darin verarbeitet



Darmsanierung ist angesagt !!

Nicht nur während der Entschlackungszeit, überhaupt sollte dem Darm mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden.

Wieso aber überhaupt? Der Darm ist das wohl am meisten verschlackte Organ in unserem Körper. Dennoch ist er die Quelle zur Nahrungs- und Vitalstoffaufnahme und der Hauptausleiter von Stoffwechselabfallstoffen. Er ist also das Tor rein und raus.

Der Darm sollte:

1. entschlackt und gereinigt werden
2. gut genährt und aufgebaut werden

Um den Darm zu entschlacken benötigt man gute Ballaststoffe. Als gute Ballaststoffe gelten Inuline aus Chicorée, Artischocken, Löwenzahn, Schwarzwurzeln, Topinambur aber auch Doldenblütler - z.B. Pastinake. Als «Gold» des Inulins gilt aber die Akazienfaser. Sie ist nicht nur besonders wirkungsvoll, bis heute ist keine einzige Nebenwirkung bekannt. Das heisst, sie verursacht keine typischen Reaktionen wie Blähungen und Stuhlgangveränderungen. Eine Besonderheit, die auf die komplexe, verzweigte Struktur der Akazienfaser zurückzuführen ist. Akazienfasern enthalten 90% lösliche Ballaststoffe. Sie erhöhen damit das Stuhlvolumen und machen den Stuhlgang weicher, sind aber kein Abführmittel. Die Reaktion erfolgt in der Regel nach zirka einer Woche

regelmässiger Einnahme von Akazienpulver.

Bei regelmässiger Einnahme von Akazienfaser, meist in der Nahrungsergänzung oder im Diätdrink integriert, wird der Darm konsequent gereinigt, wodurch die Resorption von Nährstoffen verbessert wird. Häufig wird damit die Aufnahmefähigkeit von Mineralstoffen wie z.B. Eisen oder Kalzium optimiert.

Die Akazienfaser ist bekannt für ihre entgiftende und Cholesterinsäure senkende Wirkung. Gallensäuren werden in der Leber zur Fettverdauung gebildet und schwimmen gleichzeitig Giftstoffe aus. Im Darm angelangt spricht man von sekundären Gallensäuren, die nun unbedingt durch Ballaststoffe gebunden



und somit die darin verbundenen Toxine ausgeleitet werden müssen. Zu wenig Ballaststoffe bringen die Toxine wieder zurück zur Leber, welche sich so vergiftet. Akazienfaser können durch ihre Wasserbindungs-Fähigkeit um bis zum 100-fachen ihres Eigengewichts an Giften, krank machenden Keimen und sekundären Gallensäuren binden. Durch die aktivierte Produktion von Gallensäure wird Cholesterin verbraucht und dadurch gesenkt.

Eine weitere krönende Eigenschaft der Akazienfaser ist, dass sie bei chronischen Verstopfungen und dem Auftreten von Divertikulose, Hämorrhoiden, Bauchschmerzen, Blähungen, Druck- und Völlegefühl sowie Blutungen und Juckreiz helfen kann. Ballaststoffe senken den typischen zu hohen Druck im Dickdarminnenen. Dieser Hochdruck ist für die Entstehung der Divertikel (Ausstülpungen) verantwortlich.

Lösliche Ballaststoffe, wie sie zu 90% in der Akazienfaser vorkommen, regen die Darmmuskulatur an. Damit wird die Darmpassagezeit verkürzt, dadurch die Krebsgefahr reduziert, Stuhlfeuchtigkeit und Stuhlmengen nehmen enorm zu. Der Darm wird fit!

i

Ballaststoffe für den Darm

Wir unterscheiden lösliche und nichtlösliche Ballaststoffe

- Lösliche können im Darm quellen und reinigen optimal
- Nicht-Lösliche sind meist Cellulosen (Blattgerüste)

Akazienfaserpulver enthält 90% reine lösliche Ballaststoffe!

- Mit Akazienfaser wird der Darm auf Dauer gereinigt und vitalisiert
- Durch die Akazienfaser können lebenswichtige Stoffe wie Eisen und Kalzium etc. besser aufgenommen werden
- Akazienfaser reguliert den Cholesterinwert
- Akazienfaser hilft bei Hämorrhoiden, Divertikulose, Bauchschmerzen, Blähungen, Druck- und Völlegefühl
- Akazienfaser regen die Darmmuskulatur an, was nachweislich zur Senkung der Krebsgefahr beiträgt

Vor allem nach schädlicher Darmflora-Beeinflussung (Antibiotika, Anti-Baby-Pille usw.) hilft Akazienfaser, die Darmflora wieder aufzubauen.

Eine Studie zeigt: mit der täglichen Einnahme von Akazienfaser vermehren sich die gesunden Bakterien im Darm um das 4-fache schneller.



i

- Ein sanierter Darm hilft bei der Gewichtsregulation.
- Ballaststoffe lösen keinen Blutzuckeranstieg aus, das führt zu weniger Hunger.

Darm reinigen
& nähren ist ideal!



- Leinsamen helfen bei der Sättigung und reinigen den Darm.
- Der Linolensäure (Omega 3) in den Leinsamen werden viele gesundheitsfördernde Effekte zugesagt.

Aufbau der Darmflora

Das korrekte Darmmilieu mit dem richtigen pH-Wert macht es krank machenden Bakterien schwer sich dort anzusiedeln. Um diese Funktion des Darms zu unterstützen und optimieren braucht es lösliche Ballaststoffe!

Bei der Einnahme von Akazienfasern wird eine Zunahme und positive Entwicklung dieser nützlichen Stämme beobachtet. Besonders nach Darmflora-Schädigung wie z.B. nach Einnahme von Antibiotika, Cortison, der Antibabypille, vielen heutigen Lebensmittelzusatzstoffen und natürlich bei falscher Ernährung sind Inuline sehr wichtig.

Nur mal «Probiotika's» mit Joghurt einzunehmen reicht nicht aus, es ist viel wichtiger, das Milieu des Darms gut aufzubauen. Eine Studie des Human Nutrition Research Center (HNRC) aus Nantes wies nach, dass sich mit der täglichen Einnahme von Akazienfasern die Milchsäure- und

Bifidusbakterien im Stuhl um das Vierfache vermehren. Weit mehr als wenn man einfach Probiotika einnimmt.

Weitere Ballaststoffe findet man in Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Ein empfehlenswerte Ballaststoffquelle ist zudem Leinsamenpulver. Die Schleimstoffe, die sich in den Samenschalen befinden, wirken im Darm als Quellmittel. Gelingen sie in den Darmtrakt, binden sie dort Wasser und quellen auf. Dadurch vergrößert sich das Volumen des Darminhaltes, was wiederum die Verdauung anregt. Das fette Öl übt eine Art Schmiereffekt aus und beschleunigt den Weitertransport des Darminhaltes.

Aufgrund dieser Effekte eignen sich Leinsamen als pflanzliches Mittel gegen Verstopfung. Möglicherweise kann Leinsamen helfen, verschiedenen Krebsarten vorzubeugen – zum Beispiel Prostata-, Dickdarm- und Brustkrebs. Darauf weisen zumindest erste Studien hin. Der Omega-

3-Fettsäure - Linolensäure, die in Leinöl enthalten ist, sprechen Ernährungswissenschaftler verschiedene gesundheitsfördernde Effekte zu.

Gewichtsregulation und der Darm

Akazienfasern und präbiotischen Ballaststoffen werden Vorteile bei der Gewichtsoptimierung zugeschrieben. Durch ihre starke Quellung und Sättigung führt das Appetitzentrum im Hirn eine 3-5 stündige Essenspause durch. Die Hungersignale im Gehirn entstehen bei sinkendem Blutzuckerspiegel.

Durch die Ballaststoffe bleibt der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr aber niedrig, was ein Absinken gar nicht nötig macht. Das Hungergefühl bleibt aus.

i

- Tierisches Eiweiss macht den Körper sauer.
- Im tierischen Eiweiss sind sehr viele Hormone und Rückstände zu finden, welche den Körper extrem belasten (auch in Bio, leider)



Das richtige Eiweiss...?

Eiweiss – der Stoff aus dem wir existieren



Eiweiss, auch Protein genannt, ist ein biologisches Makromolekül, das aus Aminosäuren aufgebaut ist. Proteine finden sich in allen Zellen und machen zumeist mehr als 50% ihres Trockengewichts aus. Sie verleihen nicht nur Struktur, sondern ermöglichen Zellbewegungen, transportieren Metabolite (Stoffwechsel-Zwischenstoffe), pumpen Ionen (elektrisch geladenes Molekül), katalysieren chemische Reaktionen und können Signalstoffe erkennen. Muskeln, Herz, Hirn, Haut und Haare bestehen überwiegend aus Eiweiss.

Aber Eiweiss ist nicht gleich Eiweiss

Die Kombination an Aminosäuren macht die Qualität der Resorptionsfähigkeit, also der Aufnahmefähigkeit für den Körper aus. Tierisches Eiweiss ist an den Pranger gestellt. Es soll für viele Krebsarten zuständig sein. An der University of California hat man zusammengefasst, dass kein einziges pflanzliches Eiweiss derart viele negative, schädliche Reaktionen auslöst wie die von tierischem Eiweiss. In der Fachzeitschrift «Cell Metabolism» wurde gar die These gewagt, ein Steak auf dem Teller sei langfristig gesehen ähnlich tödlich wie

eine Zigarette. Zu dieser Auffassung gelangten Sie nach einer Datenerhebung mit über 6000 Personen. Also mehr als nur ein Laborversuch.

Das Fazit der Langzeituntersuchung zeigt:

- Viel Milch, Fleisch und Käse macht sauer und fördert einen früheren Tod als wenn die gleiche Menge an pflanzlichem Protein eingenommen wird.
- Das Krebsrisiko steigt bei regelmässiger und hoher Proteineinnahme aus tierischem Eiweiss um das Vierfache.
- Liebhaber von Fleisch, Milch und Käse ereilt ein mehrfach höheres Risiko an Diabetes zu erkranken.

Fazit von Dr. Valter Longo, Professor für Biogerontologie und Direktor des Instituts für Langlebigkeit an der University of California: «Es geht nicht darum, sich so zu ernähren, damit man gerade so die nächsten drei Tage überlebt, sondern darum, wie man sich ernähren kann, um 100 Jahre alt zu werden».

Eine Ernährung mit viel tierischem Eiweiss wird dabei deutlich abgelehnt.

Die Lösung: pflanzliches Eiweiss

i

Ein optimaler Protein-Mix besteht aus veganem Eiweiss mit einer biologischen Wertigkeit von über 100

Ob für Muskelaufbau, Hirnnahrung, Stoffwechselaktivierung oder für was auch immer, pflanzliche Proteine stehen der Wirksamkeit von tierischen Proteinen in nichts nach. Der grosse Unterschied besteht aber darin, dass pflanzliche Proteine im Stoffwechselprozess während der Verdauung keine oder wesentlich weniger Schlacke, Säure und Abfallstoffe produzieren.

Ein gutes Eiweiss aktiviert die Fettverbrennung. So weisen aktuelle Forschungen darauf hin, dass der Schlüssel für eine ideale Figur

und eine gute Fettverbrennung im richtigen Eiweiss liegt. Um die Mitochondrien in unseren Zellen zu aktivieren, braucht es eine Kombination an guten Aminosäuren. Liefert die Nahrung von den acht essentiellen Aminosäuren nur sieben in ausreichenden Mengen, aber von einer Aminosäure nur wenig, dann kann der Körper nur so viele körpereigene Proteine aufbauen, bis diese eine Aminosäure – man nennt sie die limitierende Aminosäure – aufgebraucht ist.

Die übrigen Aminosäuren werden sodann abgebaut und ausgeschieden oder im Körper zwischengelagert, nicht selten in Form von Fett.



i

- Der Schlüssel für eine gute Figur liegt im richtigen Eiweiss!
- Um den Stoffwechsel zu fördern und die Thermogenese hoch zu fahren benötigt der Organismus die richtige Kombination an Aminosäuren.
- Falsches Eiweiss (z.B. tierisch) wird meist in Form von Fett in unserem Körper deponiert

Veganes Eiweiss ist optimal resorbierbar

Die Ideal-Kombination findet man in der biologischen Eiweiss-Wertigkeit. Je höher die Eiweiss-Wertigkeit, desto idealer ist die Stoffwechselaktivierung. Das heisst, die sogenannte Thermogenese wird durch gute Proteine gefördert.

Ein gutes Eiweiss liefert eine Eiweisswertigkeit von 100. Kombinationen von pflanzlichem Eiweiss liefern gar noch höhere Wertigkeit. Dies kann bis auf über 130 ansteigen.

Tierisches Eiweiss liefert je nach Quelle und Zubereitung 90 oder sogar deutlich weniger hohe Ei-

weiss-Wertigkeit. Eine Ausnahme bildet da Molke. Ein Stück Fleisch gebraten bringt es häufig kaum auf eine Eiweisswertigkeit von 50. Leider reicht es nicht, dann einfach 2 Steaks zu essen, weil 2 x 50 wären ja wieder hundert. Nein – zweimal schlechtes Eiweiss, einfach die grössere Menge, machen kein gutes Eiweiss. Im Gegenteil. Die Stoffwechselabfallstoffe werden noch deutlich höher und der Körper übersäuert noch mehr! In vielen Tabellen findet man Rindfleisch mit einer hohen Wertigkeit gelistet. Der Schein trügt, denn wer isst sein Steak denn roh? Wenn es gebraten wird sind die instabilen tierischen Aminosäuren

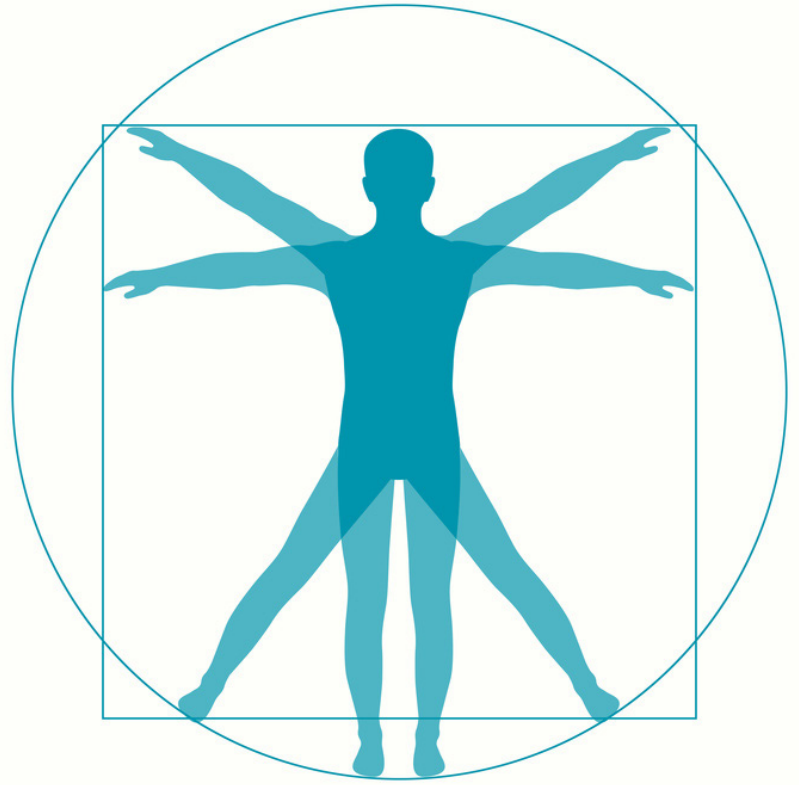
häufig zerstört. Die Eiweisswertigkeit sinkt deutlich.

Kauft man nun ein Proteinpulver, so wünscht man sich natürlich, dass dieses von allen Aminosäuren die richtige Menge enthält, damit der Organismus aus dem Vollen schöpfen kann und die Menge der limitierten Aminosäure erst aufgebraucht ist, wenn der Körper proteinmässig rundum versorgt ist. Diese ideale Ausgangslage bezeichnet man, wie schon erwähnt, als Biologische Wertigkeit. Ab 100 ist sie ideal. Höher geht immer.

i

Eiweisse stärken:

- Muskeln
- Haut
- Haare
- Straffen Körper
- Immunsystem
- Körpereigene Hormonproduktion
- können beim Abnehmen helfen



Was machen die Proteine denn eigentlich?

Eiweisse sorgen für kräftiges Haar, entwickeln die straffe und strahlende Haut und bauen Muskeln auf. Unser Immunsystem wird durch die Entwicklung von Antikörpern aus Proteinen ebenso gestärkt. Geradezu zentral für die Hormonproduktion ist die richtige Kombination an Aminosäuren. Der menschliche Organismus ist folglich auf eine hochwertige Proteinversorgung angewiesen. Dabei ist die Wahl des Eiweisses wesentlich wichtiger als die Menge die man verzehrt.

In manchen Lebenssituationen aber steigt der Proteinbedarf. Jetzt können pflanzliche Proteinpulver in den Ernährungsplan integriert werden und dabei helfen, den erhöhten

Bedarf auf sehr einfache und gesunde Weise zu decken. Gerade während Entschlackungsphasen gehört eine ausgesucht gute Eiweisskombination mit auf den Teller – oder halt in den Shaker.

Und da pflanzliche Proteinpulver neben Proteinen noch viele andere lebenswichtigen Nähr- und Vitalstoffe enthalten, sind es nicht nur Proteinpulver, sondern äusserst kompakte Nahrungsergänzungsmittel, die viele Mängel beheben oder diese verhindern können.

Brauche ich pflanzliche Proteine?

Eiweisszusätze werden zwar gerne von Sportlern genutzt, doch sind hochwertige Proteinquellen für praktisch alle Menschen ideal. Auch mentale Belastungen, Stress aber auch Krankheiten oder die Erkenntnis, dass man abnehmen sollte, überall sind Eiweisse gefragt! Und zudem ist es heute Tatsache, dass viele Menschen kaum dazu kommen sich richtig und ausgewogen zu ernähren. Ein Veganes Eiweisspulver mit Zusätzen (Vitalstoffe) kann dabei wirklich helfen, indem sie Defizite kompensieren, Heil- und Regenerationsprozesse aktivieren, Energie liefern und so zum ersehnten Wohlbefinden beitragen.





Proteine erhöhen den Erfolg Ihrer Diät

Als absolute «Schlankmacher» werden Eiweisse heute gepriesen. Ob im Schlaf schlank werden, den Stoffwechsel ankurbeln, die Thermogenese fördern oder Hormone herstellen. Egal was, immer wird aufgefördert, mehr gutes Eiweiss zu essen.

Wer also abnehmen will, braucht viel gutes pflanzliches Eiweiss. Gute Drinkpulver weisen ideales Eiweiss mit hoher biologischer Wertigkeit auf (z.B. Hanf- und Sojaweiweiss in Kombination = biologische Wertigkeit von über 130).

Wann sollten Sie zum pflanzlichen Eiweiss-Pulver greifen?

- Sie wollen abnehmen. Pflanzliche Proteine sättigen aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte sehr gut und versorgen gleichzeitig mit einer Vielzahl an Vitalstoffen. Auch wenn die Proteine die Gewichtsabnahme ankurbeln können, so tun sie das nur bei Übergewicht, also nicht bei Normal- oder Untergewicht.
- Sie sind Mutter und dürfen Stillen.
- Sie sind in einer mentalen Belastungsphase (z.B. Trauer usw.).
- Sie sind Sportler.
- Sie haben Stress.
- Sie ernähren sich nicht ausgewogen (fehlende Vital- und Nährstoffe).
- Sie sind Vegetarier oder Veganer und essen zu wenig Eiweiss.
- Sie sind ein «Süssigkeiten-Junkie».
- Sie konsumieren mehr Alkohol als vernünftig.
- Sie sind schon älter und essen eher zu wenig.
- Sie machen LowCarb Diät. Wer nach den LowCarb Kriterien isst, kann immer wieder in Phasen geraten, in denen der Organismus zur Energiegewinnung mehr freie Aminosäuren benötigt, als gerade im Blutstrom vorhanden sind. Jetzt besteht die Gefahr, dass Muskelmasse abgebaut wird, um an die erforderlichen Aminosäuren zu gelangen. Pflanzliche Proteinshakes passen daher gut in einen Low Carb Ernährungsplan und sorgen dafür, dass immer genügend freie Aminosäuren im Blut sind. Muskelabbau wird somit verhindert.
- Sie wollen zunehmen. Wer untergewichtig ist, kann mit den pflanzlichen Proteinen langsam aber sicher das Normalgewicht erreichen – natürlich immer im Rahmen einer ansonsten ebenfalls angepassten Ernährung.
- Wenn Sie gerade geschwächt sind. Vielleicht befinden Sie sich in einer Regenerationsphase, z. B. nach einer Krankheit oder Schwangerschaft oder nach einem BurnOut, die an Ihren Kräften gezehrt haben. Pflanzliche Proteine unterstützen Sie dabei, neue Kraft zu tanken.

i

- Die Traditionelle Chinesische Medizin empfiehlt, die Mitte zu stärken
- Eine aktive Entschlackung ist auch in der TCM besonders wichtig
- Die Mitte (Element Erde) reagiert auf süß besonders gut. Aber: Zucker, Schokolade & Co. machen die Mitte noch schlackiger als sie vorher war!
- Ideale Mittel um die Mitte zu entschlacken und stärken sind z.B. Stevia und Birkenzucker

i

氣

Entschlackung der Mitte

Um eine ideale Entschlackung voranzutreiben, muss nach Auffassung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die «Mitte» entschlackt und aktiviert werden.

Um die Mitte zu verstehen, stellen wir uns unseren Organismus mal wie einen kleinen Ofen in unserem Wohnzimmer vor.

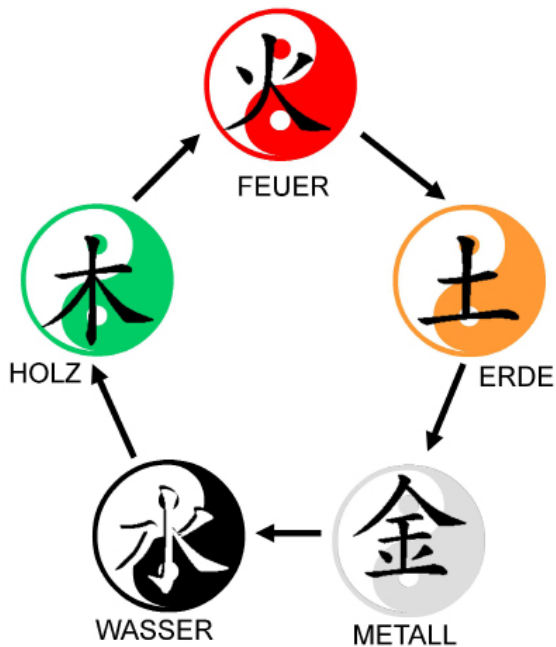
Draussen ist es kalt, wir heizen ein. Mit gutem, trockenem Holz. Was entsteht? Was passiert?

- Sie haben eine schöne Wärme im Raum (Körperlich: aktive Thermogenese)
- Das Holz brennt langsam und vollständig herunter (Körperlich: gute Verstoffwechslung)
- Nach dem Herunterbrennen ist nur etwas Asche übrig (Körperlich: gute Verbrennung)
- Das Ofenrohr und der Kamin ist nach dem Feuer praktisch sauber (Körperlich: keine Schlacke entsteht)

Nun feuern wir nach: stellen Sie sich vor, Sie schütten jetzt einen Eimer voller feuchtem Laub in den Ofen. Was entsteht? Was passiert?

- Sie haben kaum Wärme, sie frieren (Körperlich: Thermogenese fällt zusammen)
- Das Laub raucht vor sich hin, es gibt kein Feuer (Körperlich: Verschlackung entsteht)
- Wenn es kalt ist finden Sie einen grossen Haufen Abfall im Ofen (Körperlich: Schlacke ist entstanden)
- Das Ofenrohr und der Kamin sind völlig verdreckt, das Rohr zieht nicht mehr (Körperlich: Sie sind völlig verschlackt).

Stellen Sie sich nun Ihren Körper als kleinen Energieofen vor. Wenn Sie schlackende Nahrung einnehmen,



Ihr Körper, der kleine Energieofen!

sich nicht bewegen, fehlende Stoffe (Anzünder, Beschleuniger) nicht einnehmen, werden Sie zu einer Qual für jeden Kaminfeger! Und in der Zwischenzeit frieren Sie!

Sinnbildlich steht das trockene Holz für die Nahrung Ihres Körpers, welche pflanzliches Protein und viele Vitalstoffe liefert.

Um die «Mitte», also die gesamte Verdauung zu stärken empfiehlt die TCM verschiedene Kräuter und auch Süßungsmittel wie Stevia und Birkenzucker. Dabei sind beide Stoffe heute leider sehr oft industriell hergestellt und ihrer polyphenolen Stoffe beraubt (sekundäre Pflanzenwirkstoffe). Hier ist eine hohe Qualität der Pflanzenwirkung Voraussetzung.

Um den Motor der Mitte, das MingMen zu aktivieren, empfiehlt es sich einiges zu tun. Bewegung ist wichtig. Empfehlenwert ist Spazieren oder Laufen. Stressbewegung (Extremsport) dagegen kann kontraproduktiv sein. Zudem sollte die Mitte mit gezieltem Aktivieren der zustän-

digen Akupunkturpunkte und Reflexzonen gefördert werden. Dies kann durch geeignete Übungen, Akupunktur selbst, Massagen und anderen Techniken gefördert werden. Somit kann der «Motor» MingMen wieder zum Laufen gebracht werden und der «Ofen» beginnt wieder Wärme zu produzieren. In unserer Arbeit haben sich dafür besonders Vitalpflaster mit Bambusextrakten bewährt.

In der westlichen Ernährungs- und Gesundheitslehre spricht man von der Thermogenese. Jeder kennt das, da gibt es Menschen die können «fressen» und bleiben immer schlank, andere sehen Schokolade nur an und nehmen schon zu. Die Thermogenese ist die Stoffwechsellaktivität in der Zelle. Das heißt, der mitochondriale Metabolismus macht es aus, ob jemand aktiv Energie verbrennt oder nicht. Und je mehr verbrannt wird, desto mehr Kalorien werden verbraucht.

Um die Thermogenese zu fördern eignen sich nach modernster Ernäh-

rungsauffassung Catechine, L-Carnitin und Chrom besonders gut.

- Catechine sind die Wirkstoffe aus Grüntee oder aus grünen Kaffeebohnen (ungeröstet). Sie wirken besonders stark antioxidativ und bringen den Stoffwechsel auf Trab.
- L-Carnitin besitzt die Eigenschaft, Fett aus den Depots im Körper zu transportieren und sie zur Energiefreisetzung zur Verfügung zu stellen.
- Chrom hat viele wichtige Stoffwechselaktivierende Eigenschaften und optimiert die Energiebilanz im Körper zusätzlich.

Zusätzliche Nahrungsergänzungen mit diesen Wirkstoffen, während einer Diät einzunehmen, kann einen positiven, unterstützenden Effekt auslösen. Nicht nur, dass man sich damit sehr schnell fit, wach und vital fühlen kann, auch fördern diese Stoffe den Kalorienverbrauch dank Erhöhung der Thermogenese ganz besonders.

i

- Catechine, L-Carnitin und Chrom fördern die Gewichtsregulation.
- Diese Stoffe erhöhen die Vitalität und Denkfähigkeit (kognitive Fähigkeiten).
- In einer basischen Nahrungsergänzung sind sie besonders wirkungsvoll

Entschlackungsprogramm

- so geht's!



- Terminieren Sie sich eine klar definierte Zeit für Ihre 4-Wochen Aktiv-Entschlackung
- Wenn Sie Gewicht abnehmen wollen sollten Sie dafür evtl. mehr Zeit einplanen
- In dieser Zeit werden Sie essen können, aber Sie werden einiges umstellen müssen
- Empfehlenswert ist, dass Sie in dieser Zeit zu zwei Hilfsmitteln greifen:
 1. Eiweiss-Drink Zusatz mit wenn möglich Akazienfaser, Ballaststoffen und vielen Vitalstoffen und reinem pflanzlichen Eiweiss. Selbstverständlich geht auch eine möglichst reine Eiweiss-Mahlzeit selbst zubereitet!
 2. Nahrungsergänzung mit Catechinen, L-Carnitin und Chrom, wenn möglich basisch
- Ersetzen Sie einmal, lieber sogar zweimal pro Tag Ihre normale Mahlzeit mit dem Eiweiss-Drink (oder Eiweiss-Mahlzeit).
- Trinken Sie täglich 1-3 Portionen Nahrungsergänzung mit Catechinen (nach Angaben des Herstellers verwenden)
- Essen Sie am Abend möglichst nichts, sondern ersetzen Sie so oft wie möglich das Abendessen mit Eiweissdrinks
- Bewegen Sie sich ausreichend an der frischen Luft
- Achten Sie auf einen guten Schlafrhythmus. Für viele Menschen ist der Vormitternachtsschlaf ausschlaggebend!
- Terminieren Sie sich Ihre Auszeit um aktiv zu regenerieren (wandern, spazieren, meditieren, Qi-Gong, Musik hören usw.).

Diese Entschlackungs-Kur für 4 Wochen...! Und der Erfolg ist Ihnen sicher. Teilen Sie uns Ihre Entschlackungs-Erfolge mit! Wir sind an vielen Rückmeldungen sehr interessiert!





i-health

Das Schweizer Gesundheits-Magazin

Ausgabe 03/2017 3.00 CHF /€



7 714502 210340