

Caroline & Stefanie Bernardi
ABC der Ernährung

Gesund
Schlank
Vital

Gemeinsam Meilensteine setzen

Inhalt

1. ABC der Ernährung	2
1.1 Nährstoffe des Lebens	2
1.2. Gesunde Nahrungsmittel	4
1.3 Säureproduzierende und basische Lebensmittel	7
1.4 Thermische Wirkung in der Nahrung	8
2. Leitfaden Ernährung	9
3. Richtlinien für Ernährungstyp	9
4. Rezepte	10
5. Entschlackungskur ayurvedisch	13
6. Bsp. Tagesplan	14
7. Kontakt	15

1. ABC der Ernährung

Das ABC der Ernährung zeigt Ihnen die wichtigsten Bestandteile von Nahrungsmitteln auf und fördert Ihr Bewusstsein für eine gesunde Ernährung. Befolgen Sie bei Ihrer Nahrungsmittelumstellung folgenden Grundsatz: Weniger ist mehr. Stellen Sie Ihre Ernährung lieber schrittweise und dafür dauerhaft um. Davon tragen Sie den grössten Nutzen. Ob Ausnahmen bei Ihnen Platz haben, das bleibt Ihre Entscheidung. Bitte beachten Sie immer Ihr Körpergefühl und Ihr Körperbewusstsein. Dieses Zeigt Ihnen den für Sie stimmigen Weg.

1.1 Nährstoffe des Lebens

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die grundlegendsten Energielieferanten. Zuckarten sind die einfachsten Kohlenhydrate, welche den Blutzuckerspiegel rasch erhöhen und nur kurzfristig Energie spenden. Deshalb sollte weisser Zucker und auch Rohrzucker gemieden werden. Ideal sind komplexe Kohlenhydrate, die sogenannte Stärke. Diese findet sich z.B. in Reis, allen Getreidesorten (Dinkel, Hirse, Mais etc.) und Kartoffeln. Auch Gemüse und Früchte sind Kohlenhydratspender.

Fette

Der grösste Teil der Fette wird wie die Kohlenhydrate für die Energiegewinnung im Körper verwendet. Sie enthalten jedoch rund doppelt so viele Kalorien pro Gramm wie die Eiweisse und die Kohlenhydrate.

Fette sollten in Massen genossen werden und ausschliesslich kaltgepresste Öle verwendet werden. Bei übermässigen Verzehr landet das Fett in der Leber.

Tierische Fette sind sehr schwer verdaulich, deshalb sollten nur tierische Produkte mit geringem Fettanteil gegessen werden. Schweinefleisch sollte auf Grund seines hohen Fettgehalts gemieden werden.

Eiweisse

Eiweisse, resp. Proteine sind die Grundbausteine des physischen Körpers. Muskeln, Haare und Knochen sind besonders proteinhaltig. Proteine sind für den Wachstum, die Muskeln, die Wiederherstellung von Gewebe, Hormon- und Enzymproduktion und Immunsystem wichtig.

Proteinhaltige Nahrungsmittel sind: Eier, Fleisch, Nüsse, Soja, Mais, Bohnen, Fisch

Aminosäuren

Aminosäuren sind gespaltene Eiweisse. Alle Eiweisse werden im Darm in Aminosäuren zerlegt. Es gibt Aminosäuren, welche der Körper nicht selber herstellen kann.

Eine wichtige Aminosäure ist Tryptophan. Diese Aminosäure reguliert die Glückshormonausschüttung (Serotoninspiegel). Tryptophan ist deshalb ein natürliches

Antidepressiva und kann bei Winterdepressionen und auch Burnout eingenommen werden.

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente

Vitamine, Mineralien und Spurenelement sind Nährstoffe, welche helfen die Vorgänge im physischen Körper aufrechtzuerhalten. Die Nährstoffe können durch den Genuss von Früchten und Gemüse dem Körper zugeführt werden. Ausserdem sind Himalayasalz, Avocados, Ahornsirup, Mandelpüree und Kokoswasser gute Nährstofflieferanten. Silicea (Zinnkraut, Schachtelhalm) enthält viele Mineralien und Eisen kann durch Efeuextrakte zugeführt werden.

Nährstoffe können auch durch Nahrungsergänzungsmittel, wie z.B. Kieselerde, Burgersteinprodukte oder mental dem Körper zugeführt werden. Die mentale Variante funktioniert sehr gut, wenn man ein Nährstoffpräparat, z.B. auf das Herzchakra legt und sich vorstellt, dass die Stoffe, welche dem Körper gut tun und er nötig hat, in den Körper fliessen. Diese Methode funktioniert nur, wenn der Mensch daran glaubt, dass sie funktioniert.

Ballaststoffe

Sind pflanzlicher Herkunft und wichtig für die Verdauung, da sie die Darmfunktion anregen. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel sind z.B.: Ananas, Äpfel, Auberginen, Avocados, alle Beerenarten, Birnen, Datteln, Feigen, Kiwis, Orangen, Pfirsiche, Pflaumen, Rhabarber, Rosinen, Brokkoli, Chicorée, alle Kohlsorten, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Lauch, Rettich, Rüben, Sauerkraut, Sellerie, Spargeln, Spinat und Zwiebeln.

Wenn jemand Mühe mit dem Stuhlgang hat, dann hilft die Einnahme von Leinsamen mit einem Glas Wasser. Ausserdem sollte viel getrunken und für genügend Bewegung gesorgt werden.

Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht alle selber herstellen kann. Sie sind wichtig für die Funktion und die Entwicklung des Gehirns. Ausserdem sind es Fittmacher.

Vor allem bei AD(H)S macht die Zufuhr von diesen Fettsäuren Sinn, da ihr Omega-3 und Omega-6-Fettsäurespiegel niedriger ist, als bei anderen Menschen.

Traubenkernöl, Leinöl, Rapsöl, Soja- und Walnussöl enthalten viel von diesen Fettsäuren. Auch Lachs frisch oder geräuchert enthält diese gesunden Fettsäuren. Ausserdem enthalten Avocados, Bohnen und Feigen ebenfalls viel davon.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Es handelt sich hier um „Medikamente“ für den menschlichen Organismus, welche in geringen Mengen in pflanzlichen Lebensmitteln einhalten sind. Deren Wirkungen sind:

Carotinoide, Flavonoide = Anti-oxidativ (Aprikosen, Karotten, Paprika, Kürbis etc.) Saponine = immunmodulatorisch (Spinat, Bohnen, Erbsen etc.)

Phytosterine, Saponine = Blutzucker senkend (Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Sojasprossen etc.)

Flavonoide = Blutdruck senkend (Zitrusfrüchte, Auberginen, rote Trauben, Rotkohl, Zwiebeln etc.)

Alle = Zivilisationskrankheiten Risiko senkend, Anti-mikrobiell.

1.2 Gesunde Nahrungsmittel

Diese Lebensmittel in frischer und möglichst unverarbeiteter Form verzehrt, beugen chronische Erkrankungen wie z.B Diabetes, Herzkrankheiten, Demenz etc. vor. Aufgrund des tieferen glykämischen Index von natürlicher Ernährung, enthält keinen raffinierten Zucker, reguliert sie den Blutzuckerspiegel auf natürliche und perfekte Weise. Natürliche Nahrungsmittel, welche nicht industriell verarbeitet sind, beugen automatisch einer der häufigsten Zivilisationserkrankungen unserer Zeit, Diabetes vor. Selbstverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen ist das Schlüsselwort. Beachten Sie dabei, dass noch kein Meister vom Himmel gefallen ist. Manchmal braucht eine Nahrungsumstellung Zeit. Denn z.B. Zucker, welcher bereits in der Babyahrung verabreicht wurde, macht den Menschen abhängig. Geben Sie sich Zeit bis sich Ihr Körper und Ihr Geschmackssinn umgestellt hat. Sie werden sehen, dass Sie mit der Zeit die gesunde Ernährung den künstlichen und verarbeiteten Nahrungsmitteln vorziehen.

Ahornsirup

Ahornsirup enthält viele Vitamine und ist linksdrehend. Dadurch hat dieses Süssungsmittel keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und ist ein idealer Schlank- und Gesundheitsmacher.

Dinkelmehl

Dinkel (Urdinkel) ist das Urkorn der Schweiz. Es ist sehr nährwert. Urdinkel hat Bioqualität. Weisses Dinkelmehl ist leichter verdaulich als Vollkorn. Ausserdem wirkt es weniger allergisch bei empfindlichen Menschen. Dinkel ist ein sehr guter Ersatz für Weizenmehl.

Energiewasser

Hahnenwasser kann mit einem Rosenquarz und einem Bergkristall energetisiert werden. Ideal ist auch eine Filteranlage zu Hause, wie z.B. eine Grandeur Wasser Anlage. Grandeur Wasser trägt die Urinformation von Quellwasser. Es ist sehr bekömmlich. Auch die Haut sagt Danke. Es fühlt sich beim Duschen schön weich an. Selbstverständlich gibt es eine Vielzahl weiterer Produkte, welche sehr gut sind.