



Liebe Kunde, Freunde und Interessierte!

Wertvolle Gesundheitstipps schnell und effizient auf den Punkt gebracht!

Bei gesunder Ernährung meide unbedingt:

1. Cyclamat, weil es ist eine reine Chemikalie (syntetischer Süßstoff! Chemikalien sind industriell oder im Labor hergestellte chemische Stoffe....
2. Light Getränke sind für den Verdauungstrakt sehr schädlich, da hohe Konzentrationen von Süßungsmittel die Candida Darmpilze auf den Plan rufen und zur vermehrten Produktion anregen (schlechte Bakterien ernähren sich von Süßungsmittel (entsteht LGS Syndrom) diese können außerdem eine Produktionsminderung von Serotonin bewirken, das zu Depressionen führen kann)
3. Koffein im Kaffee führt zu Verstopfungen + zusätzliche Süßungsmittel führen wiederum zur Vermehrung der schlechten Darmbakterien (wenig Kaffee ist mehr... und wenn dann nur schwarz bzw. mit Birkenzucker süßen)
4. Alkohol (tötet gute Bakterien im Darm ab) und Antibiotika tragen zu einer Erhöhung der schlechten Bakterien im Darm bei.
Verdauungsbeschwerden lösen u.a. Hautprobleme aus (Pickel und Hautausschläge) Fettaufbau u.v.m. Immer die Ursache und nicht die Symptome behandeln und das Übel somit (Ursache) an der Wurzel packen...

Alle Krankheiten haben ihre Ursache im Darm lt. Hippokrates (im Darm ist der Tod!

Alles Schlechte ab sofort reduzieren; eventuell mit Unterstützung von Probiotika, weil es direkt gegen Darmprobleme vorschnell hilft!

Am besten alles Schädliche sofort weglassen aus der täglichen Ernährung...
Wie erreiche ich ohne ärztliche Unterstützung bzw. Medikamente s. u.a. Antibiotika ein gutes Bakterienverhältnis in meiner Darmflora, das aus 80 % gute Bakterien zu 20 % schlechte Bakterien bestehen sollte?!

Fazit: 7 goldenen Regeln für eine gesunde vitalstoffreiche Ernährung:

Eine vegetarische Ernährung hat nur sehr geringe gesundheitliche Vorteile und letztlich keinen ethischen Vorteil. Die besseren Gesundheitswerte der Vegetarier in Studien sind auf einen insgesamt gesünderen Lebensstil der gesundheitsbewussteren Vegetarier zurückzuführen. Denn Milch und Milchprodukte sind ganz sicher die gesundheitsschädlichsten Nahrungsmittel überhaupt (Stichworte: Hormongehalt, krebsfördernde tierliche Proteine und höchster Giftstoffgehalt unter allen Nahrungsmitteln). Wenn man die seriöse wissenschaftliche Literatur auswertet, um die gesündeste Ernährung zu finden, kommt man klar zu folgenden 7 Hauptregeln einer veganen Ernährung, die wir deshalb dringend empfehlen, um die Vorteile einer gesunden veganen Ernährung (besseres Wohlbefinden, gesteigerte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit) am eigenen Körper in optimaler Weise zu erfahren:

1. Regel 1

Am wichtigsten: So abwechslungsreich wie möglich ernähren!



2. Regel 2

Vitamin B12 als Nahrungsergänzung nehmen, im Winter eventuell Vitamin D (entweder veganes Vitamin D2 oder Vitamin D3 veganer Herkunft), Jod erhalten Sie aus Algen oder Jodsalz, das Sie aber bitte sparsam verwenden.



3. Regel 3

Vitamin-C-haltige Getränke zu den Mahlzeiten, um die Eisenaufnahme zu optimieren.



4. Regel 4

Raffinierten Zucker und Auszugsmehl meiden.



5. Regel 5

Zusätzliche Fette/Öle nur in geringen Mengen (Herzkranke sollten auf zusätzliche Fette/Öle völlig verzichten). Dies gilt aber nicht für vegane Kleinkinder. Tipp: Omega-3-Fettsäuren bezieht man am besten aus frisch gemahlene Leinsamen.



6. Regel 6

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel eher selten konsumieren.



7.

Regel 7

Frische Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkornprodukte bevorzugen.

Getreu nach dem Motto: „Wissen ist Macht und Erfolg!“
Ihre Maria Tange

