

Lebensmittel – Tabelle



Obst – Gemüse – Salate – Kräuter – Pilze – Nüsse – Samen - Sprossen werden basisch Verstoffwechselt

Durch eine basische Ernährung bekommt der Körper die Vitalstoffe, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente um sich eine gesunde Lebensgrundlage aufzubauen, so kann sich der Körper vor negativen Substanzen besser schützen.

Diese Ernährung ist Antioxidantien reich, wirkt sich positiv auf den ganzen Organismus und besonders auf die Zellgesundheit aus, sodass sich nach einer gewissen Zeit ein sehr gutes Körpergefühl einstellt.

Natürlich sollte jeder für sich, eine natürliche Balance finden und sich ausgewogen Ernähren, ob Du nun Vegetarier, Veganer, Fruchtester oder ein Fleischesser bist.

Diese Liste ist eine Hilfestellung um für jeden die passenden Lebensmittel zu finden.

Bitte möglichst viele Lebensmittel aus biologischen Anbau oder eigenen Garten/Balkon, weil diese noch eine Menge an Vitalstoffkraft enthalten.

Obstsorten

A pfelbeeren / Aroniabeere	M andarinen
Äpfel	Maracuja - Passionsfrucht
Ananas	Maulbeeren
Aprikosen	Mangos
Avocado	Melonen
B ananen	Mirabellen
Brombeeren	Minigurke
Berberitze - Sauerdorn	N ektarinen
Birnen	
Blutorange	O ringen – * O rangenschalen
C ranberries	P ampelmuse
Cherymoya - Rahmapfel	Papaya
Cherrytomaten	Pomelo - Mischung aus Grapefruit und Pampelmuse
Clementinen	Pfirsiche
D atteln	Pflaumen
E rdbeeren	Preiselbeeren
F eigen	Physalis - Kapstachelbeere
G ranatapfel	Q uitten
Grapefruits	R habarber
Goji-Beeren – Nachtschattengewächs	Reineclauden - Edel-Pflaume - gelb
H eidelbeeren	S anddornbeeren
Himbeeren	Sauerkirschen
Honigmelonen	Sharonfrucht - Kakifrüchte
J ohannisbeeren - weiß - rot - schwarz	Schlehen
K arambola - Sternfrucht	Stachelbeeren
Kaktusfeige	W eintrauben - weiß - rot
Kokosnuss	Wassermelonen + die Kerne
Kirschen	
Kiwis	Z itronen – * Z itronenschalen
L imetten	Zwetschgen

Verwendung: Frisch als Obst – Salat – Shake – Smoothie – oder zum Entsaften

Orangen- und Zitronenschalen: https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/652

Tipp:

Bei einem Smoothie – werden ganze Pflanzenteile genommen z.B. Blattsalate + Blätter, Spinat, sowie ganze Früchte, doch diese nur in Maßen wegen dem hohen Zuckergehalt.

Besser sind Beeren wie Heidelbeeren, Himbeeren usw.

Gemüsesorten

A rtischocke	P aprikaschoten – Nachtschattengewächs
Auberginen – Nachtschattengewächs	Pastinaken
B lumenkohl	Porree
Bohnen	Petersilienwurzel
Brokkoli + Blätter	Pak Choi
C ima di Rapa - Stängelkohl oder Broccoli raab	
Chinakohl	R adieschen
Chicorée	Radicchio
E rbsen	Rettich - weiß – schwarz
Esskastanien - Maronen	Romanesco
	Rote Beete + Blätter
F enchel	Rotkohl
Frühlingszwiebeln	Rote Zwiebeln
	S chalotten
G rünkohl	Schwarzwurzel
Gurken	Sellerieknolle
Gartenmelde - wie Spinat verwenden	Staudensellerie
	S üßkartoffeln
K artoffeln	Spitzkohl
Kohlrabi + Blätter	Spinat
Kürbis	Speiserüben
Knoblauch	
	T omaten – Nachtschattengewächs
M angold	Topinambur
Mairüben - Navetten	W eißkohl
Möhren + Möhrengrün	Wirsing
Meerrettich	Y amswurzel
O liven	Z ucchini
Okraschoten	Zwiebeln

Verwendung: Rohkost – Salat – Smoothie, besonders die Blätter von Brokkoli, Kohlrabi, Rote Beete sowie auch Möhrengrün, aber bitte nur aus Biologischen Anbau.

Süßkartoffeln: können roh, gekocht, gebacken (als Chips) oder auch im Kokosöl gebraten oder frittiert verzehrt werden.

Die wichtigsten Nährwerte der Süßkartoffel pro 100 g im Überblick:

Natrium, Kalium, Magnesium, Protein, Calcium sowie die Vitamine C, E, B2 und B6 und Botin

Blatt-Salate

B atavia	L ollo-Rosso
C hinakohl	Lollo-Bionda
Chicorée	P ostelein
E ichblatt	R adicchio
Eisberg	Romana
Endivien	Rucola - Rauke
F eldsalat	Rote Beete - junge Blätter
Friséesalat	S pinat - junge Blätter
G artenmelde	
K opfsalat	P flücksalat

Salatdressing: frischer Zitronensaft/Orangensaft oder kaltgepresster Apfelessig, Kristallsalz, Pfeffer (frisch gemahlen), frische Kräuter (Eingefroren oder getrocknet) nach belieben und zum Schluß Öl, z.B. Leindotteröl oder Olivenöl.

Zum verfeinern: Sesammus (Tahin), Mandelmus oder Sesamöl usw.

Kräuter und Wildkräuter

B asilikum	O regano
Bärlauch	
Beifuß	P etersilie
Bohnenkraut	Pfefferminze
Borretsch	Portulak
Bockshornklee	R osmarin
Brennnessel	
Brunnenkresse	S albei
D ill	Sauerampfer
E stragon	Sellerieblätter
G iersch	Schnittlauch
Gartenkresse	
Gundermann	T hymian
K erbel	V ogelmiere
Koriander	W acholder
L attich	Wildblüten
Liebstockel	Wiesenknopf - Pimpinelle
Löwenzahn	
M ajoran	Z itronenmelisse
Melisse	Zucchini Blüten

Wildkräuter enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente
und esse auch jeden Tag frische gemischte Kräuter am besten aus deinem Garten/Balkon.

Alle **Küchenkräuter** wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Kerbel, Fenchel und Dill usw. enthalten wichtige Vitamine und Mikronährstoffe wie Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C, E und K sowie Provitamin A (Carotine).

Die Komponenten der ätherischen Öle wirken gegen Bakterien, Pilze und Viren, sogar gegen die gefürchteten multiresistenten Keime; Farbstoffe wie Polyphenole schützen unsere Zellen und können das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen senken.

Sie enthalten eine Menge an Mineralstoffen, darunter Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium und Schwefel, und enthalten außerdem Ballaststoffe und Antioxidantien.

Diese Kräuter haben eine antibakterielle, schmerzlindernde und beruhigende Wirkung: Kamille, Salbei, Schafgarbe, Königskerze, Thymian, Brennnessel, Eukalyptus oder Pfefferminze.

Diese Kräuter haben eine antidepressive Wirkung: Johanniskraut, Thymian, Basilikum, Rosmarin, Dill

Diese Kräuter sind sehr Gesund: Kurkuma, Ingwer, Petersilie, Kardamom, Zimt

Essbare Blüten

B ärlauchblüten	M alve
Basilikum	Melisse
Borretsch	P rimeln
D ill	R ettich
F enchel	Ringelblume
G änseblümchen	Rotklee
Gundermann	T hymian
K apuzinerkresse	V eilchen
	W egwarte
L öwenzahnblüten	Z ucchiniblüte

Essbare Blüten sind meist reich an Antioxidantien, die dazu beitragen, freie Radikale im Körper abzufangen und deine Zellen zu schützen. Einige essbare Blumen enthalten Schleimstoffe, die die Verdauung fördern können.

Das ist nur ein kleiner Auszug an Essbaren Blüten, es gibt noch einige mehr...

Gewürze

Alle getrockneten Kräuter	Majoran
Anissamen	Meerrettich
Beifuß	Muskatnuss
Bohnenkraut	Paprika – edelsüß / rosenscharf
Chilischote	Pfeffer – weiß – schwarz – grün – rot – rosa
Cayennepfeffer	Piment
Estragon	Pimpernelle
Fenchelsamen	Papayakerne enthält das Enzym Papain
Gewürznelken	Rosmarin
Ingwer	Safran
Kapern	Salbei
Kardamom	Schwarzkümmelsamen
Kerbel	Sternanis
Kreuzkümmel	schwarzer Knoblauch fermentiert
Kümmel	Thymian
Kurkuma immer zusammen mit Pfeffer schwarz	Tonkabohne
Knoblauch	Vanilleschote
Liebstockel	Zimt

Tipp:

Am besten sind einzelne Gewürze, Gewürzmischungen sind meistens von geminderte Qualität. Ihr Geschmack und Aroma verfliegen schneller und können auch Zusatzstoffe enthalten.

Pilze

Austernpilz	Pfifferlinge
Champignon	Shiitake
Kräuterseitlinge	Steinpilz
Morchel	
Mu-Err-Pilze	Trüffelpilz

Knusprige Austernpilze an buntem Salat

<https://www.youtube.com/watch?v=p1gw73r2VJM&t=13s>

Pilze richtig reinigen

<https://www.youtube.com/watch?v=z5-C0NBoShM>

Steinpilze zubereiten - á la creme unglaublich lecker

<https://www.youtube.com/watch?v=AoRFg6BTisY>

Algen

A rame-Meeresalge	K ombu essbarer Seetang
B raunalge / Wakame	N ori / Rotalge
C hlorella	S pirulina

Die Algen sind reich an löslichen Ballaststoffen, Proteinhaltig, besitzen die Vitamine A, C, E, sind reich an Mineralstoffen und Spurenelemente.

Achtung: Jod-Allergiker oder bei Schilddrüsen Erkrankung sollte dies vorher mit seinem Arzt, Heilpraktiker oder ganzheitlichen Therapeuten abklären.

Die besten Reissorten:

Basmati- und Jasminreis enthalten deutlich weniger Arsen als andere Sorten. Dies ist darauf zurückzuführen, dass diese aromatischen Reissorten in der Regenzeit angebaut werden und somit weniger Grundwasser benötigen.

Geschälter Reis enthält i. d. Regel weniger Arsen als ungeschälter Vollkornreis bzw. Naturreis.

Reis über Nacht in Wasser eingeweicht und vor dem Kochen gut abspülen, dadurch verringert sich auch der Arsengehalt.

Trockenobst oder Dörrobst

A nanas	K okosnuss
Äpfel	
Aprikosen	H imbeeren
Aroniabeere	Heidelbeeren
B ananen	M angos
Blaubeeren	Maulbeeren
C ranberries	
D atteln (Medjool)	P flaumen
F eigen	R osinen
G oji-Beeren - Nachtschattengewächs	Z wetschgen

Trockenobst ist reich an Vitaminen A, B1, B2, B3, B5, B6 und Mineralstoffen wie Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphor, Kalium, Natrium, Kupfer, Mangan uvm.

Dattel-Creme oder Mus selbstgemacht eine gesunde Alternative zu Zucker

<https://www.youtube.com/watch?v=0IRPZXLVIWA>

Nüsse und Samen

Erdmandeln (Chufas / Tigernuss)	P inienkerne
H anfsamen	Pistazien
K ürbiskerne	S onnenblumenkerne
L einsamen	Sesamsamen
M andeln – sind Basisch	W alnüsse frische
Mohnsamensamen	Z edernüsse

Nüsse wie, **Cashewkerne**, (2 Std. einweichen) **Haselnüsse**, **Macadamianüsse**, **Paranüsse** und **Pekannüsse**, diese gehören zu den guten Säurebildner. Durch Einweichen im Wasser über Nacht kann das Säurepotential gemindert werden.

Hanfsamen, **Kürbiskerne**, **Leinsamen**, **Mohnsamensamen**, **Sonnenblumenkerne** und **Sesamsamen** werden durch keimen basisch.

Wichtig: Bei einem **empfindlichen Verdauungssystem sollten Nüsse nicht mit Früchten** vermischt werden. Da Nüsse aufgrund ihres Fettgehaltes, die Verdauung von Früchten hemmen können.

Nussmus

C ashewmus	K ürbiskernmus
E rdmandelmus	Kichererbsenmus
H anfsamenmus	Kokosmus
M andelmus	S esammus (Tahin)

Verwendung der Nussmus

Für Brotaufstriche, Desserts, Drinks und zur Verfeinerung von Soßen und Salatdressing.

Natürliches Salz

Alpensalz	Kristallsalz (Himalayasalz)
Fleur de Sel (Salzblume)	Keltisches Meersalz
	Steinsalz

Tafelsalz oder Jodsalz mit Fluoriden sollten nicht verwendet werden. Auch Meersalz gehört mittlerweile dazu, es wurden mikroskopische kleine Plastikteile gefunden.

Das Tafelsalz was wir im Supermarkt bekommen, ist ursächlich beteiligt an dem hohen Blutdruck. Also Finger weg von diesem Salz.

Das Kristallsalz und keltisches Meersalz gleicht die Mineralien im Körper aus und hat heilende Wirkung. Der regelmäßige Verzehr kann helfen, überschüssigen Schleim zu beseitigen, was die Ansammlung in Ihren Nasenwegen und Lungen verringert.

Keltisches Meersalz enthält über 80, teils seltene Mineralien und Spurenelemente, davon im Wesentlichen: Natrium, Schwefel, Magnesium, Kalium, Calcium, Mangan, Silicium, Eisen, Zink, Bor.

Tipp: Gebe eine kleine Prise Keltisches Meersalz oder Himalayasalz in ein Glas Wasser.

Wirkung: Der Elektrolyte-Haushalt kommt wieder in die Balance.

Fette zum Braten

Butterschmalz	Olivenöl - nur bis 180°C
Ghee	
Kokosöl auch zum Frittieren	Sheabutter – nur bis 80°C

Kokosöl besteht zum größten Teil aus gesättigten Fettsäuren und aus diesem Grund ist es sehr hitzestabil, also ideal zum Braten und Frittieren, *ohne das es dabei oxidiert bzw. das Transfettsäuren entstehen.*

Sheabutter lässt sich zum Dünsten und Backen verwenden sowie für die Haut. Sie enthält außerdem viele Nährstoffe, die gut für deine Gesundheit sind.

Transfettsäuren entstehen bei der chemischen Härtung von Fetten z.B. Margarine. Diese spielen eine Rolle bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall, da sie den Gehalt des "schlechten" Cholesterins (LDL) im Blut erhöhen.

Hier sind die Transfettsäuren enthalten: Fertigprodukten, wie Backwaren, Fast Food, Chips oder Nuss-Nougat-Creme, Frittierte Kartoffelprodukte, Pizza und hoch erhitzte billig Öle wie Maiskeimöl, Rapsöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl usw.

Öle nur für die kalte Zubereitung

C hiasamenöl	Oleolux - von Dr. Johanna Budwig
H anföl	P erillaöl (in kleinen Mengen)
Kürbiskernöl (in kleinen Mengen)	S chwarzkümmelöl (in kleinen Mengen)
L einöl	Sesamöl (in kleinen Mengen)
Leindotteröl	W alnussöl
M CT-Fette/Öl (Mittelkettige Triglyceride)	Weizenkeimöl
O livenöl	Z edernnussöl

Diese Öle sind am besten für Salatsoßen und für die Rohkost Zubereitung geeignet. Sie sollten auch nicht erhitzt werden, um eine Oxidation zu vermeiden, die auf unseren Körper eine schädliche Wirkung haben.

Leindotteröl – PDF: https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/208

Oleolux – als Butterersatz: https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1042

MCT-Fette/Öl – handelt es sich um eine mittelkettige Fettsäure

Diese sind besonders gut geeignet, für diejenigen die Probleme mit der Verdauung, Blähungen, Durchfall, chronische Darmentzündungen, Galle, Leber, Bauspeicheldrüse, Fettstoffwechselerkrankungen sowie Gendefekte als Ursache und Zöliakie haben.

Der Vorteil von MCT-Öl ist die schnelle Umwandlung in Energie. Da es direkt abgebaut wird, speichert es der Körper nicht als Fett.

Wenn also schnell lang anhaltende Energie benötigt wird, wähle das MCT-Öl, da dieses schnell wieder abgebaut wird.

MCT-Öl benutzt einen weiteren Mechanismus zur positiven Beeinflussung des Energielevels über die Mitochondrien. Die Mitochondrien sind die "Energiefabriken" der Zellen. Sie sind nicht nur im Muskelgewebe vorhanden, sondern auch im Herzen und im Gehirn.

MCT-Fette kommen in der Natur nicht in reiner Form vor. Sie sind vor allem in **Kokosfett (ca. 60 %)** und in **Palmkernöl** sowie in geringen Mengen auch im **Butterfett (Ghee)** enthalten. MCT Öl für diätetische Zwecke wird aus Kokos- und/oder Palmkernfett durch physikalische Prozesse (Hydrolyse, Fraktionierung und Reveresterung) gewonnen.

Was ist MCT-Öl – PDF: https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1031

Pflanzliche Eiweißquellen

A lfa	L einsamen
Amaranth	M andeln
C hiasamen	Macawurzel
B uchweizen - gekeimt + getrocknet	N üsse: Walnuss, Cashewnuss, Haselnuss
Bierhefe	P istazien
E rdnüsse /Erbsen	Q uinoa
H anfsamen	R eis
Haferflocken	T raubenkernmehl (OPC)
Hirse	S onnenblumenkerne
Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)	Sesam
K idneybohnen	S üßlupine
Kürbiskern	Weißer Bohnen

Als Ersatz, wenn man weniger oder kein Fleisch essen möchte.
Doch achte bitte auf die Qualität, und am besten sind sie vorher gekeimt.

Pflanzendrink

H afer Drink	K okos Drink
Hanf Drink	L upinen Drink
M andel Drink	R eis Drink

Der **Mandeldrink** ist schnell selbst herzustellen, dazu werden ca. 100g Mandeln oder mehr für ca. 12 Std. (über Nacht) eingeweicht. Das Einweichwasser abschütten (oder als Blumenwasser verwenden), die Mandelkerne in einen Mixer geben und mit ½ - 1 Ltr. Wasser und mit einer Prise Kristallsalz gut durch Mixen.

Anschließend die Flüssigkeit durch ein Nusssieb filtern und gut ausdrücken, (wer einen Hochleistungsmixer hat, braucht das nicht).

Pflanzenmilch - leckere Rezepte schnell selbstgemacht

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1124

Wichtig:

Die Mandelmilch sollte am selben Tag verzehrt werden, da sie schnell umkippt.

Haltbarmachung durch kurzes aufkochen, abkühlen lassen und kühl stellen.

Diese Mandelmilch kann für die Müsli Zubereitung, für ein Kakaogetränk oder für einem Pflanzen-Milch-Shake verwendet werden.

Zum Süßen eignet sich hier Kokosblütenzucker, Dattelmus oder Birkenzucker (Xylit).

Das übrig gebliebene Mandelkernmehl kann zum Backen oder zur Herstellung eines Mandelbrot verarbeitet oder als Tortenboden verwendet werden.

Die besten Lebensmittel mit Bitterstoffen

A rtischocke	dunkle Schokolade
Aubergine	G rapefruits
B itter-Elixiere	I ngwer
C hicorée	L öwenzahn – Blätter – Blüten – Wurzel
Cima di Rapa oder Stängelkohl	Liebstöckel
E stragon	R osenkohl
Endivien	Radicchio
G iersch	S pitzwegerich
	W egwarte
M ajoran	Wermut

Alles aus dem Bioanbau, aus konventionellen Anbau wurden die Bitterstoffe leider raus gezüchtet.

Bitterstoffe helfen beim Abnehmen sowie bei Magen- Darmstörungen

*Sodbrennen – Völlegefühl – Blähungen – Magenschleimhautentzündung (Gastritis)
– Durchfall – Leber-, Darm- + Gallenblasenentzündung – Verstopfung – Übelkeit –
Reisekrankheit – Pilz + Parasitenbefall des Darms.*

Weiterhin können Bitterstoffe bei Geschwächter Immunabwehr – Herz-Kreislaufferkrankungen – Stoffwechselerkrankungen – Hautkrankheiten – Schmerzen des Bewegungsapparates – Psychische Probleme helfen.

Übersäuerung führt zu Gicht und Rheuma – Bitterstoffe können hier für Linderung sorgen.

Der Löwenzahn entsäuert und entgiftet, ist schmackhaft, liefert viele Vitamine A, C, B +D sowie Mineralien + Spurenelemente.

Er regt sämtliche Verdauungsorgane wie Niere und Blase an, dadurch werden die Schlacken ausgeschieden.

Bitte am Anfang sehr sparsam verwenden, der Körper entgiftet sehr stark und kommt dann schnell in die sogenannte Heilkrise.

Frucht- und Gemüsepulver getrocknet für schnelle Power Drinks

A cerolapulver / Acaibeere	I ngwerpulver
Aroniabeere / Açai	J ohannisbeeren Pulver
Amalaki Pulver	
Ananaspulver	K akaopulver / Kokos
B rennsesselpulver / Baobab / Brokkoli	L öwenzahn
Bananenpulver / Blaubeeren / Brombeeren	M andelpulver / Moringa / Macapulver
	Mango / Maquibeere / Mangostan
C arobpulver / Camu Camu / Cranberrys	P apayapulver / Pfirsich
E rdbeerpulver	Petersilienpulver
G oji-Beeren Pulver / Granatapfel	S anddorn
Grünkohlpulver / Gerstengras	Süßlupine
	Spinat Pulver
H agebuttenpulver / Hibiskus	W eizengraspulver
Himbeeren	
Hanfpulver	Z itronenschalen – getrocknet – gefroren

Mittlerweile gibt es sehr viele Sorten an Gemüse- und Fruchtpulver, da sollte man schon auf die **Qualität achten**, das nicht noch andere Zusatzstoffe enthalten sind.

Wie z.B. Maltodextrin, Süßstoffe wie Saccharin, Sucrose, Aspartam oder Aromastoffe, sowie andere Zusatzstoffe wie Maisstärke usw. Aspartam ist für unseren Körper bzw. Gehirn sehr schädlich und greift auch die Nervenzellen an.

EINE LISTE MIT ÜBER 120 ZUCKERNAMEN

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1125

Die beste Qualität ist gefriergetrocknet ohne Zusatzstoffe.

Oder mache dein Fruchtpulver selber, dazu gibt es bald eine gesonderte PDF dazu.

Cranberry & Granatapfelsaft Pulver selber machen

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1016

Diese Frucht-, oder Pflanzen Drinks sind sehr gut geeignet bei wenig Zeit oder, wenn die Saison an frischen Produkten nicht so abwechslungsreich ist.

Man kann sie mit Osmosewasser, frisch gepressten Zitronen-, Orangen, Mandarinen-, Grapefruitsaft oder Pflanzendrinks mischen.

Natürliche Basendrinks

A ckerschachtelhalm	Kokoswasser
B asen Tee	L öwenzahn
Brennnessel	Lupinen Drink
D inkelgras	M andelmilch
G erstengras – Gerstengrassaft	O smose-Wasser
Hanfmilch	P etersilie
K räutertees	W eizengras
Kamutgras	

Basendrinks helfen dem Körper, auf natürlicher Weise zu entsäuern.

Fördert die Entgiftung, durch die natürlichen Bitterstoffe z.B. im Gerstengras, unterstützen die Verdauung und die Darmflora, wirken antioxidativ, antibakteriell und entzündungshemmend.

Sie liefern wertvolle Nähr- und Mikronährstoffe, sind gut geeignet bei einer Anti-Pilzkur, motivieren das Immunsystem und sind reich an Kalium, Magnesium, Eisen und Folsäure.

Vitamin C – pro 100g

Kumquats – Zwergorangen	Heidelbeeren-Pulver 165 mg
Acerolakirsche-Pulver 5.000 mg	Petersilie 160 mg
Hagebutten 1.250 mg	Zitrone / Orange mit 50 mg
Sanddorn 450 mg	Aroniabeere 13,7 mg
Johannisbeeren schwarz 170 mg	Vitamin C gepuffert – bei Erkältung/Grippe

Kumquats – Zwergorangen

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/721

Orangenschalen enthalten 60 verschiedene Flavonoide

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/652

Vitamin C Pulver selber machen

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1040

Natürliche Zuckerarten / Natürlich Süßen

Ahornsirup (GI 43)	Johannisbrotsirup (GI 15) (Carob)
Birkenzucker (Xylit / Xylitol) (GI 12)	Muscovado Vollrohrzucker (GI 35)
Dattelsirup (GI 22)	Palmzucker (GI 35)
Erdmandeln (niedriger GI)	rote Banane Fruchtpulver
Feigen (GI 28)	Yaconsirup / Yaconpulver (GI 1)
Kokosblütenzucker (GI 35)	Rosinen
Lucuma Fruchtpulver (niedriger GI)	Stevia (GI 0)

Tipp beim Kochen/Backen:

1 Prise Kristallsalz (z.B. Himalayasalz) erhöht die Süßkraft

Der Glykämische Index (GI) gibt an, wie schnell der Blutzuckerspiegel nach dem Essen ansteigt, und wird in drei Klassen unterschieden:

niedriger GI: 0 – 55 / mittlerer GI: 56 – 75 / hoher GI: ab 76

Zum Vergleich:

Zucker GI von 70	Traubenzucker GI 100
Softdrinks GI 70	Cola GI 100
Honig GI 85	Malzzucker GI 110
Weißbrot GI 90	Bier GI 110

Imker Honig in Rohkost Qualität:

Rohem Honig werden verschiedene Wirkungen zugeschrieben, darunter antibakterielle, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Gerade das im Honig enthaltene Enzym Glucose-Oxydase ist aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften bei der Wundheilung bekannt.

Er kann bei der Behandlung von Husten, Verbrennungen und Wunden helfen. Der Hauptbestandteil des Honigs sind noch wertvolle Enzyme, Mineralstoffe und pflanzliche Verbindungen enthalten.

Achtung

Bei einer **Fruktoseintoleranz** sind diese Süßungsmittel Honig und Agavensirup nicht geeignet. Das gilt besonders für Menschen, die an der sogenannten Hereditären Fruktoseintoleranz oder kurz HFI leiden.

Gute Säurebildner

Eier in Bioqualität	Kakao in Bioqualität / Schokolade
Fleisch (Weidehaltung) / Fisch (Wildfang)	Tempeh, Miso, Sojasoßen fermentiert
Hülsenfrüchte: Bohnen, Kichererbsen, Linsen	Reis-Drink
Getreide: Dinkel, Gerste, Hirse, Kamut	Zedernüsse

Alle Sojaprodukte, Maisprodukte sowie **Rapsöl** und **Sonnenblumenöl** sind hier nicht zu finden, aufgrund der starken Belastungen (Pestiziden) bzw. der Genproduktion.

Außerdem haben sie zu viel Omega-6-Fettsäuren. Diese können zu **Entzündungen, Gefäßverengungen und Blutgerinnseln** führen.

Dadurch kann es das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht erhöhen.

Nur **fermentierte Bio-Sojaprodukte** wie **Natto, Tempeh, Miso und Sojasoßen** wie **Shoyu** (weizenhaltige Sojasoße) und **Tamari** (weizenfreie Sojasoße) sind gesundheitlich unbedenklich.

Tofu und **Seidentofu** wird aus der Sojabohne hergestellt, ist nicht fermentiert und sollten nur in Maßen gegessen werden.

Soja ist kein geprüftes Lebensmittel

!! Die Karriere der Giftpflanze – Soja !!

<https://www.youtube.com/watch?v=14VyIpV5Kvo>

Gute tierische Lebensmittel in Bioqualität

Butter / aus Rohmilch (gibt es nur in Österreich)	Rohmilch Käse
Bio-Butter	Sahne
Bio-Eier	Schaf- + Ziegenmilchprodukte
Ghee	1-2x in der Woche Bio-Fleisch/Fisch

Saure Lebensmittel

Alkohol	Käse – Ketchup – Kaffee Kohlensäurehaltige Getränke (Limo, Cola)
Brot – Brötchen	Milchprodukte aller Art
Essig – Eier – Eistee – Eis	Nüsse – durch keimen werden diese Basisch
Fisch – Fleisch – Fruchtetee	Pseudogetreide – Amaranth – Quinoa
Gemüse: Artischocke – Rosenkohl – Spargel	Sauerkonserven – Senf – Süßigkeiten – Softdrinks – Schalentiere
Getreideprodukte – Dinkel – Nudeln – Reis – Pizza – Vollkorngetreide	Wurstwaren – Schinken usw.
Hülsenfrüchte – Bohnen – Erbsen – Linsen	Zucker

Eine gesunde Ernährung sollte zu 80% aus basenreichen Lebensmitteln und 20% aus säure bildenden Lebensmittel bestehen.

Saure Lebensmittel sollten immer mit basenreichen Lebensmitteln kombiniert werden, dadurch wird eine Übersäuerung verhindert, bzw. der Körper wird Entlastet.

Vollkornmehl

Nudelsorten

A maranthmehl	B uchweizen Nudeln
B uchweizenmehl	D inkel Nudeln
Braunhirse	
Braunes Reismehl	G lasnudeln (aus Erbsenmehl)
D inkelvollkornmehl	K onjac-Nudeln (Shirataki-Nudeln)
Einkornmehl	L insen Nudeln (rote-gelbe)
H afermehl	Lupinen Nudeln (werden wenig Angeboten)
Hirsemehl	
L upinenmehl	Nudeln aus Hülsenfrüchte
M aronenmehl	
K amutmehl	
Kichererbsenmehl	
Kokosmehl	

Zu beachten:

Da die meisten Mehlsorten (außer Dinkelmehl/Kamutmehl) glutenfrei sind und so das Klebeeiprotein fehlt, muss dieses durch andere Bindemittel ersetzt werden: z.B. durch Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Flohsamenschalen (Psyllium), Pfeilwurzelmehl, Kartoffelstärke und Tapiokastärke sowie auch Chiasamen und Leinsamen.

Chiasamen (1 EL Chiasamen mit 3 EL heißem Wasser vermischen und quellen lassen, die gleiche Vorgehensweise gilt auch, für den Leinsamen).

Bio-Eier bzw. das aufgeschlagene Eiweiß ist auch ein guter Ersatz, macht Backwaren leicht und locker.

Eiweiß mit einem EL Wasser vermischen und vor dem Backen auf das Brot oder die Brötchen streichen, gibt einen schönen Glanz und wird dadurch auch schön knusprig.

Glutenfreie Mehlsorten

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/6

Tipp:

Lupinenmehl kann in Rezepten, in denen Sojamehl enthalten ist, ersetzen.

Für Desserts und Kuchen verwendet man Agar-Agar (das Pulver hat eine fünf- bis sechsmal stärkere Bindewirkung als Gelatine), **Kuzu** (Kudzu) oder **Pektinpulver**.

Die Süßungsmittel Honig und Agavensirup haben ebenfalls eine gute Bindefunktion und bringen mehr Feuchtigkeit in den Teig.

Sprossen und Keimlinge

A lfa-Sprossen	L insen-Sprossen
Amaranth	Leinsamen sprossen
	M öhren-Sprossen
B asilikum-Sprossen	Mungbohnen
Braunhirse	Quinoa
Brokkoli	R adieschen
Buchweizen-Sprossen	Rettich-Sprossen
Belugalinsen Sprossen	Rotkohlsprossen
D ill	Rotkleesprossen
G etreidekeimlinge	Rucola sprossen
Gartenkresse	S enf-Sprossen
K ohlrabi-Sprossen	Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne	Z wiebel-Sprossen

Sprossen/Keimlinge enthalten zahlreiche **Vitamine** A, E und C sowie den Vitamin-B-Komplex, sekundäre Pflanzenwirkstoffe, sowie Mineralien und Spurenelemente.

Weiterhin **lebendige Enzyme**, sie unterstützen die Verdauung, den Stoffwechsel und aktivieren die Energieproduktion des Organismus.

Der **gekeimte Buchweizen** enthält **alle B-Vitamine sowie Vitamin E und reichlich Rutin**. Rutin ist ein Bioflavonoid, das vor allem die Kräftigung der Blutgefäße und somit das Herz-Kreislaufsystem unterstützt. Die **Ballaststoffe und Flavonoide** im Buchweizenkeimen, senken den Cholesterinspiegel und Blutzuckerspiegel. Das Lecithin in den Buchweizenkeimen schützt die Leberzellen und unterstützt damit die Funktion des Organs.

Liefert alle **acht essentiellen Aminosäuren** in einem günstigen Verhältnis und enthält fast dreimal so viel **Lysin und Tryptophan** wie echtes Getreide und auch viel Lecithin. Das Lysin ist ein wichtiger Baustein für Muskeln, Knochen und Bindegewebe. Tryptophan sorgt für gute Stimmung und Lecithin wirkt sich u. a. förderlich auf den Fettstoffwechsel und auf die Leber aus.

Die Buchweizenkeimlinge sind von hoher Vitalstoff-kraft und Enzyme, durch den Keimprozess sind die Proteine leichter verdaulich und die Keimlinge werden in unserem Körper basisch verstoffwechselt.

Buchweizen-Sprossen die beste Vitamin-B-Quelle

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/94

Fermentierte Lebensmittel

A pfelessig	R ote Beete
K imchi	Rotkohl
Kombucha	
Kefir	S auerteig
G urken	Sauerkraut - roh
Gemüse	
Joghurt – aus Mandeln-Kokos-Lupine	Z wiebeln – rot
M iso-Paste	

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt, Kimchi und Tempeh sind lebende Mikroorganismen enthalten und gut für die Darmgesundheit. Sie enthalten Milchsäurebakterien Probiotika und Präbiotika, die die Darmflora verbessern.

Sie erhöhen die Vielfalt der Bakterien im Darm, was vor krankmachenden Keimen schützt. Sie unterstützen die Verdauung, da sie leichter verdaulich sind, und fördern die Aufnahme von Nährstoffen, da der Stoffwechsel gut funktioniert.

Auch verbessern sie das **Darmmikrobiom, das die Bakterienzusammensetzung** im Darm bezeichnet. Sie unterstützen das Immunsystem, da sie entzündungshemmende Botenstoffe bilden und regen die Darmtätigkeit an, da sie Ballaststoffe enthalten.

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die die Darmgesundheit fördern sollen. Sie sind in Lebensmitteln und als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Präbiotika sind unverdauliche Nahrungsbestandteile (Ballaststoffe), die in bestimmten Lebensmitteln vorkommen und die Darmgesundheit unterstützen, indem sie das Wachstum und die Aktivität von nützlichen Darmbakterien fördern.

Ballaststoffe sind faserreiche Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die unverdaut bis in den Dickdarm gelangen. Sie bestehen aus langen, geschmacksneutralen Zuckerketten. Es gibt wasserlösliche Ballaststoffe wie Inulin und Pektin, die hauptsächlich in Obst und Gemüse vorkommen.

Ballaststoffe sind z.B. in Apfelfaser (Apfelschalen), Akazienfaser, Flohsamenschalen, Chiasamen und Leinsamen (immer frisch geschrotet und aufquellen lassen) sowie **Inulin**, getrocknetem Obst (auch vorher einweichen), Haferkleie und Weizenkleie.

Wichtig: immer genug Wasser trinken.

Vollkornprodukte (am besten vorher gekeimt), aber auch **Haferflocken, Haferkleie** und **Hülsenfrüchte** (gekeimt) enthalten viele Ballaststoffe. Heute wissen wir, dass sie nicht nur die Verdauung verbessern. Sie sind auch in der Lage, die **Blutfette effektiv zu senken**. Ein Vorteil der ballaststoffreichen Lebensmittel ist zudem, dass sie sich zu fast jeder Mahlzeit kombinieren lassen.

Eingelegte rote Zwiebeln selber machen

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1332

Fermentiertes Gemüse selber machen

https://www.youtube.com/watch?v=-dZ4FQ6_8qk

Extra Tipps für deine Gesundheit

Avocados sind gesund, ist mittlerweile hinreichend bekannt. Sie sind reich an Vitaminen wie B-Vitamine (B5, B6), die für die Energieproduktion wichtig sind und Vitamin K, das für die Blutgerinnung und Knochengesundheit essentiell ist. Sie enthalten auch Vitamin E, ein starkes Antioxidans, und Vitamin C, das das Immunsystem stärkt. Außerdem sind sie reich an essenziellen Aminosäuren, die der Körper beispielsweise für den Muskelaufbau oder den Stressabbau benötigt und sind reich an Mineralien, vor allem an Magnesium, Kalium und Eisen.

Der hohe Fettgehalt der Avocado besteht aus einfach ungesättigten Fettsäuren sowie **Omega-3-Fettsäuren**. Es macht lange satt und unterstützt die Aufnahme der enthaltenen Vitamine und diese haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel.

Die Avocado unterstützt die Funktion der Gebärmutter, denn sie enthält reichlich ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien, die eine entzündungshemmende Wirkung haben. Sie fördert die Verdauung, verbessert die Nährstoffaufnahme, senkt den Cholesterin, ist gut für das Herz und ist auch gut für die Augen.

Die vielseitige Frucht schmeckt zu Salat, auf dem Brot und einfach gelöffelt mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft. Oder mit Banane, etwas Zitronensaft und Ahornsirup.

Guacamole

1 Avocado mit der Gabel zerdrücken, 1 Knoblauchzehe reiben, 2 EL Zitronensaft, 1 Tomate klein gewürfelt ohne Kerne, Salz, Pfeffer, frischen Koriander oder Petersilie alles gut verrühren.

Wer mag kann noch 1 – 2 EL Griechischen Joghurt oder pflanzlichen Joghurt drunter rühren, damit wird es schön cremig.

Cayenne-Pfeffer enthält den Wirkstoff Capsaicin. Dieser verhindert die gefürchteten Ablagerungen in den Arterien, die zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) führen können. Einer amerikanischen Studie zufolge enthielt das Blut von Versuchsteilnehmern, die einen Monat lang einen Cayenne-Pfeffer-reichen Ernährungsplan einhalten mussten, am Ende des Versuchszeitraums wesentlich weniger an schädlichem Cholesterin im Blut als eine Vergleichsgruppe, die sich wie gewohnt ohne Cayenne-Pfeffer ernährten.

Weitere erwünschte Nebenwirkungen: Cayenne-Pfeffer regt die Verdauung an und fördert die Durchblutung. Letzteres dürfte vor allem Menschen freuen, die ständig unter kalten Händen und/oder Füßen zu leiden haben. Würze deine Speisen mit scharfen Soßen, die Cayenne-Pfeffer enthalten, oder würze mit Cayenne-Pfeffer nach deinem Geschmack nach.

Enzyme sind komplexe Moleküle, meistens Proteine, die von den Zellen eines pflanzlichen und tierischen Organismus gebildet werden. Sie spielen bei Stoffwechselfvorgängen eine wichtige Rolle, indem sie Reaktionen in Gang setzen oder beschleunigen. Oft werden sie als die **Biokatalysatoren** eines Organismus bezeichnet. Sie helfen dem Körper, Nahrung zu verdauen und Nährstoffe aus Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten und Pflanzenfasern aufzunehmen.

Des Weiteren sind Enzyme an allen chemischen Reaktionen, die in unserem Körper stattfinden, beteiligt. **Ananas** (das Bromelain ist übrigens im Strunk enthalten), **Mangos, Papayas und die Fruchtkerne sowie die Schale** sind reich an dem Enzym **Papain, Kiwis, Äpfel, Salat und Sprossen sind besonders enzymhaltig.**

Essenzielle Aminosäuren, bedeutet „lebensnotwendig“, kann der Körper nicht selbst herstellen. Aus diesem Grund ist es wichtig, diese Aminosäuren durch die Nahrung oder durch Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen.

Es gibt Lebensmittel, die alle essenziellen Aminosäuren enthalten und auch „komplette Proteine“ genannt werden. Zu ihnen gehören z.B. Rindfleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Getreide, Quinoa oder Buchweizen. Zu den nicht kompletten Proteinlieferanten zählen Nüsse, Saaten oder Bohnen.

Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse, Samen und Nüsse enthalten alle essentiellen Aminosäuren. Doch sollten sie vorher gekeimt und dann wieder getrocknet werden, um sie als Mehl weiterzuverarbeiten.

Essenzielle Aminosäuren sind:

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.

Ingwer hat eine Menge Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Der Ingwer lindert Schmerzen und wirkt entzündungshemmend. Das ist wissenschaftlich belegt.

Auch wirkt er antibakteriell, hilft bei der Verdauung und die Fettverbrennung wird angeregt. Dadurch erleichtert der Ingwer sogar die Gewichtsabnahme.

Ferner wirkt Ingwer appetitanregend, blähungshemmend, antimikrobiell und antiviral (Rhinovirus).

Doch nach neueren Forschungen soll es sogar antitumorale Wirkstoffe enthalten. Auch wirkt Ingwer antioxidativ, angstlösend, thermogenisch (körpertemperaturerhöhend), blutdrucksenkend, immunmodulierend, blutfettsenkend und gegen Gerinnselbildung (also ähnlich wie Macumar oder ASS).

Ingwer-Zitrone-Honig Vitaminpaste

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1195

Knoblauch/Zwiebeln: Gleich auf mehreren Wegen ist Knoblauch in der Lage, Ihr Herz gesund zu halten. Auf der einen Seite wird durch den Verzehr von Knoblauch die Stickstoffproduktion angeregt. Dieser verbessert die Dehnbarkeit und Elastizität der Arterien.

Auf der anderen Seite aber kann Knoblauch auch die Oxidation von Cholesterin verhindern. Und er ist dazu noch in der Lage, bereits vorhandene Plaques zu verringern. Größe und Dicke dieser Ablagerungen kann er um 40 % reduzieren. Zwiebeln und Knoblauch sind die guten Gefäßputzer oder die Zitronen-Knoblauch-Kur zur Regeneration des Körpers (siehe Link).

Info:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zitronen-knoblauch-kur.html>

In Honig fermentierter Knoblauch

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1642

Kurkuma ist ein starkes entzündungshemmendes Mittel. Es enthält Kurkumin, das Entzündungen senkt. Das ist eine Hauptursache für Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien). Curcumin hat eine Menge positiver Eigenschaften.

Das Gewürz hilft, Fettspeicher und Entzündungen im Gewebe zu verringern. In vielen Gerichten ist Kurkuma eine leckere Ergänzung. Alternativ kannst du dir auch einen Tee aus dem Gewürz aufbrühen und immer mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer.

Bei **Goldener Milch** handelt es sich um ein Getränk mit heilender Wirkung. Sie regt die Lebertätigkeit an und unterstützt den Körper beim Reinigen. Sie wirkt darüber hinaus auch deutlich entzündungshemmend.

Goldene Milch Rezept

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rezepte/getraenke-rezepte/weitere-getraenke/goldene-milch-rezept>

Kurkuma - Ingwer - Zitrone - Honig:

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1197

Kurkuma hilft bei Parasiten:

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1499

Die Wirkungen von Kurkuma Video:

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/537

Knochenbrühe oder auch Kraftbrühe genannt.

Sie wirkt stärkend auf unseren Körper, ist gut für den Verdauungstrakt und heilt und pflegt ihn. Sie ist reich an Mineralien, Proteinen und Vitaminen. Diese Knochenbrühe ist besonders gut geeignet bei Menschen mit einem schwachen Immunsystem.

Sie stärkt die Abwehrkräfte, hilft dem Körper auch beim Aufbau der Knochen, weil diese viel Kollagen beinhaltet, lindert Entzündungen, hält den Blutzucker stabil und hilft beim Regenerieren.

Eine genaue Rezept Anleitung von der Knochenbrühe

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/759

Vegane Kraftbrühe

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/12

Leinsamen: Es gibt den goldgelben Leinsamen und den braunen Leinsamen. Der goldgelbe Leinsamen ist eine Sonderzüchtung und unterscheidet sich u. a. durch seine Quellfähigkeit.

Der goldgelbe Leinsamen ist wesentlich quellfähiger als der braune Leinsamen und daher besser als verdauungsfördernder Ballaststoff geeignet.

Er hilft bei Sodbrennen, senkt den Cholesterin und hilft bei Entzündungen des Magen-Darmtrakts. Der braune Leinsamen hat dafür mehr Omega-3-Fettsäuren. Insgesamt ist Leinsamen sehr verdauungsfördernd. Er hat wertvolle Proteine sowie mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Mineralien.

Leinsamen Tee ist eine absolute Wohltat für deinen Magen und Darm

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/668

Leinöl: Ein bis drei EL Leinöl pro Tag decken mit rund 5g den täglichen Bedarf an alpha-Linolensäure.

Morgens in Kombination mit Quark kann unser Körper die Inhaltsstoffe des Leinsamenöls besonders gut aufnehmen. Ein hochwertiges, kaltgepresstes Leinöl schmeckt mild und leicht nussig. Bitteres Leinöl ist verdorben und sollte nicht verzehrt werden.

Oleolux – Rezept nach Dr. Johanna Budwig

https://t.me/krebserkrankung_wo_hilft_was/185

Die Öl-Eiweißkost

https://t.me/krebserkrankung_wo_hilft_was/199

Magnesium: Eine erhöhte Ausscheidung von Magnesium aus dem Körper entsteht durch Stress, fettreiche Ernährung, Alkohol, zu wenig Eiweiß und zu viel säurehaltige Nahrung (Fleisch, Kaffee, Zucker). Sowie die Einnahme von Medikamenten, die regelrechte Vitalstoffräuber sind und die Magnesiumaufnahme verhindern.

Magnesium schützt vor Bluthochdruck, Demenz, Depressionen, Diabetes, Herz- und Gefäßkrankheiten, Osteoporose und Schlaganfall uvm.

Tip: Bei Darmerkrankungen sind Fußbäder für die Magnesiumaufnahme besser geeignet oder ein Magnesiumöl, das direkt auf die Haut aufgetragen wird.

Wichtig: Nicht bei Wunden und überempfindlicher Haut verwenden.

Zubereitung – Magnesium-Öl:

Man gibt 30g vom Magnesiumchlorid in eine Schale und füllt diese mit 100ml abgekochten und ausgekühltem Wasser auf. Danach kommt die Mischung in eine leere 100ml-Sprühflasche.

Es gibt die folgenden Magnesiumverbindungen

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1203

Omega-3-Fettsäuren sind entzündungshemmend, blutverdünnend, gerinnungshemmend, beugen Thrombosen vor, schützen das Herz, sind wichtig für die Augen, bewahren vor Demenz, reduzieren Arthroseschmerzen, hemmen Krebszellen, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, sorgen auch bei Kindern für eine höhere geistige Leistungsfähigkeit uvm.

Die empfohlenen Bedarfsmengen an Omega-3-Fettsäuren lauten: 300 mg bis 600 mg EPA/DHA pro Tag aus Fischöl oder Algenöl ca. 1.100 bis 1.600 mg ALA pro Tag (1 EL Hanföl hat 2.000 mg ALA).

Der Bedarf am Omega-3-Fettsäuren ist individuell, das heißt im Krankheitsfall kann/sollte es auch erhöht werden.

Da der Körper die Omega-3-Fettsäuren ALA gar nicht und EPA und DHA nur begrenzt herstellen kann, müssen wir diese Fettsäuren bewusst in die Ernährung einbauen.

PDF - Wofür braucht der Körper Omega-3-Fettsäuren?

https://t.me/krebserkrankung_wo_hilft_was/329

Papaya-Kernen schreibt man einige Heilkräfte zu: Sie entsäuern, stärken das Immunsystem, können schleimlösend wirken und bei Infekten helfen, die Fettverbrennung wird angeregt, gegen bakterielle Infektionen, wirken gegen Darmparasiten, regulierend auf das Darmmilieu und wirken dem Fäulnisprozess entgegen, verdauungsfördernd, gut für die Leber, enthalten eiweiß- und fett spaltende Enzyme.

Papayasamen ein Mittel zur Entgiftung und Entwurmung deines Dickdarms

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1612

Silizium ist besonders viel in **Ackerschachtelhalm (Zinnkraut), Bambus und Brennsesselsamen** sowie in Hirse, Kartoffeln, Spinat, Erbsen, Paprika, Birnen, Weintrauben, Erdbeeren und Bananen.

Ebenso wie Silizium dem Bindegewebe Stärke und Elastizität verleiht, sorgt es auch in den **Blutgefäßen für eine gesunde Flexibilität**. Ein Mangel an Silizium kann zu unflexiblen Gefäßwänden führen, in denen das Blut weniger gut fließen kann. Dies beeinträchtigt den gesamten Blutkreislauf, so dass eine ausreichende Nähr- und Sauerstoffversorgung des Körpers nicht mehr gewährleistet ist.

Silizium zur Aluminium-Ausleitung

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/ratgeber/detox-uebersicht/aluminium-ausleiten>

Schwefel – MSM (Methylsulfonylmethan) ist eines der wichtigsten Komponente überhaupt. So enthält unser Körper fünfmal mal Schwefel als Magnesium und vierzig mal mehr Schwefel als Eisen.

Unser Körper braucht Schwefel, er ist ein unverzichtbarer Bestandteil vieler körpereigener Stoffe, wie z.B. von Enzymen, Hormonen, Glutathion und vielen lebenswichtigen Aminosäuren.

Schwefel hilft dem Körper bei Gelenkbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, schlechte Laune, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, leicht schmerzlinierend und vieles mehr.

Die Einnahme von MSM je nach Bedarf, 1 TL auf ein Glas Osmose-Wasser mit ½ Zitrone oder Orangensaft verrühren. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin C verstärkt die Wirkung von MSM.

Vitamin D sorgt dafür, dass sich Knochenstammzellen bilden, zudem ist Vitamin D wichtig für den Stoffwechsel des Mineralstoffs Phosphat, der im menschlichen Körper in Knochen und Zähnen gebunden ist.

Zusätzlich regelt Vitamin D den Kalziumhaushalt. Eigentlich ist Vitamin D ein Hormon, das unser Körper unter Sonnenbestrahlung selbst herstellen kann. Doch in den Wintermonaten geht das nicht und sollte durch ein gutes Präparat zugeführt werden.

Vitamin D als Creme selbstgemacht

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1155

Krebszellen mögen kein Vitamin D

<https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/sonne-und-gesundheit/vitamin-d-und/krebs/>

Vitamin K² verhindert, dass Calcium sich in Ihren Arterien ablagert. Zudem senkt er den Blutdruck und das Cholesterin.

Gut zu wissen: Vitamin D fungiert sozusagen als Wächter, der Calcium in den Körper gelangen lässt. Und **Vitamin K² ist der Verkehrspolizist**, der dem Calcium den Weg weist, die für die Gesundheit von Knochen und Zähnen unerlässlich sind.

Mit Vitamin D und Calcium herrscht zwar Verkehr, aber ohne Vitamin K² kommt es zum Stau – und Calcium wird genau dort eingelagert, wo es nicht sein soll, in den Arterien.

Wichtig ist bei der Einnahme von Vitamin D³ und Vitamin K² immer mit Magnesium.

Zitrone frisch/gefroren aktiviert Enzyme in der Leber, die beim Entgiften helfen und hilft auch beim Abnehmen. Denn unser Körper braucht das Vitamin C, um das für die Fettverbrennung wichtige Hormon Noradrenalin zu bilden. Das hilft dabei Fett aus den Fettzellen zu lösen.

Wie alle Zitrusfrüchte bieten Zitronen nicht nur viele Vitamine, sondern auch reichlich Phosphor und Pektin. Kalium, Calcium und Magnesium sind ebenfalls enthalten.

Während der Saft wegen der Vitamine geschätzt wird, bietet die Schale eine Reihe ätherischer Öle.

Trinke morgens ein Glas lauwarmes Osmosewasser mit ½ frisch ausgepresster Zitrone oder von einer gefrorenen Zitrone den Abrieb. Oder 1-2 EL Apfelessig mit 1 TL Imker-Honig. Diese Mischung kurbelt den Stoffwechsel an und macht dich fit.

Die gefrorene Zitrone

https://t.me/krebserkrankung_wo_hilft_was/195

Zeolith ist eines der wenigen Mittel, das Schwermetalle wie Blei, Cadmium und Quecksilber an sich bindet und zur Ausscheidung bringt.

Der gesamte Verdauungstrakt, die Leber und die Bauchspeicheldrüse, die Nieren sowie das Blut werden auf diese Weise entlastet.

Zeolith Pulver ist ein Meister der Entgiftung

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/naturheilkunde/alternative-mittel/zeolith>

**Hier eine kleine Auswahl an meinen PDF-Büchern.
Sie sind immer kostenlos und können gerne weitergeleitet,
geteilt oder ausgedruckt werden.**

Die wichtigen B – Vitamine

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/212

Alle B-Vitamine sind wasserlöslich und bis auf das B12 nicht speicherbar, sie müssen also regelmäßig zugeführt werden.

Vorsicht Nährstoffräuber

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/969

Bestimmte Medikamente, die sehr häufig Verwendung finden, stellen wahrhafte Mikronährstoff-Räuber dar.

Vitamin C – Infos

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1193

Aufgaben und Wirkung – Symptome des Vitamin-C Mangel – Höherer Vitamin-C-Bedarf durch Umweltbelastungen

Pflanzenmilch

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1124

leckere Rezepte schnell selbstgemacht

Vitamin-B12

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1415

Symptome eines Vitamin-B12-Mangels, die die meisten Menschen ignorieren

Gerstengras

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1608

Die geniale gesundheitliche Wirkung von Gerstengras

Orangen sind Vitaminbomben

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/1544

Die Schalen enthalten 60 verschiedene Typen von Flavonoiden und über 170 verschiedene pflanzliche Nährstoffe, darunter Pektine, B-Vitamine, Mineralien, Spurenelemente besonders viel Mangan und Ballaststoffe sowie ätherische Öle.

Organischer Schwefel MSM

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/52

Aufgrund seiner vielfältigen positiven Eigenschaften wird MSM von Ärzten für Gesundheit und Vitalität sowie zur Unterstützung der Heilungsprozesse empfohlen.

Zeolith – Bentonit – Heilerde – Anwendungen

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF/72

Diese PDF kann gerne geteilt oder ausgedruckt werden.

**Wünsche dir viel Erfolg und viele weitere Infos findest Du
in meinen Kanal... ☺**

https://t.me/krebserkrankung_wo_hilft_was

https://t.me/lebedeinegesundheit_PDF

https://t.me/Natur_Plus

Alle Informationen in dieser PDF ersetzen in keinem Fall den Rat und die Hilfe eines Arztes, Heilpraktikers oder Therapeuten.