

ROLAND POSSIN

Heilkräfte aus der Küche

So behandeln Sie Krankheiten
mit der richtigen Ernährung selbst



- Haben Sie kein schlechtes Gewissen dabei, wenn Sie „sündigen“. Alleine dieses Wort gehört schon verboten! Stehen Sie zu Ihrer Vorliebe!
- Wenn Sie sich dem Genuss der süßen Verlockungen hingeben, dann tun Sie es ganz bewusst und nicht nebenbei.

Noch ein Wort zu den Süßungsmitteln: Als Alternative zu weißem und braunem Zucker, die so gut wie keine Vitamine und Mineralstoffe liefern, bieten sich Vollrohrzucker, kalt geschleudertes Honig oder Apfeldicksaft an, da diese weniger verarbeitet sind und etwas mehr Vitalstoffe enthalten. Oder probieren Sie zum Süßen einmal süßes Obst aus. Diese Alternativen haben allerdings, in großen Mengen verzehrt, ebenfalls unangenehme Auswirkungen wie Übergewicht und sollten deshalb nur sparsam verwendet werden.

Fleisch und Co

Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurstverbrauch. Denn ein Zuviel an tierischen Produkten fördert nicht nur die Verschlackung des Körpers, sondern begünstigt auch die Entstehung von Erkrankungen wie Rheuma und Gicht. Darüber hinaus erhöht der Verzehr von zu viel tierischem Fett den Cholesterinspiegel. Probieren Sie stattdessen doch einmal vegetarische Bratlinge oder Tofuwürstchen aus dem Naturkostladen aus! Die sind mittlerweile so gut, dass man locker auf Tierisches verzichten kann.



KRANKHEITEN VORBEUGEN MIT DEN HEILKRÄFTEN AUS DER KÜCHE

Vielen Beschwerden und Krankheiten öffnen wir selbst Tür und Tor, indem wir uns falsch ernähren. Wir essen zu sauer, zu süß und zu fett. Die möglichen Folgen: Der Körper übersäuert, im Darm siedeln sich Pilze an, wir werden immer dicker und unser Cholesterinspiegel steigt. All das ist ein idealer Nährboden für Krankheiten. Doch mit der richtigen Ernährung können Sie diesen Zivilisationsübeln die Rote Karte zeigen und Ihren Körper fit und widerstandsfähig machen – damit Krankheiten keine Chance haben!



Übersäuerung – wenn der Körper sauer ist

Durch die übliche Zivilisationskost mit viel Fleisch, Wurst, Weißmehlprodukten, Süßigkeiten, Kaffee und Cola-Getränken nehmen wir sehr viele saure oder säurebildende Lebensmittel zu uns. Der Körper versucht diese „Gifte“ wieder loszuwerden, doch wenn der Entgiftungsmechanismus überlastet wird, lagern sich sogenannte Schlacken ab – in der Naturheilkunde sagt man, der Organismus verschlackt. Wenn der Körper übersäuert, kann dies nach Meinung von Naturheilärzten das Entstehen von verschiedenen gesundheitlichen Störungen wie Sodbrennen, Arthrose, Osteoporose, Gicht, Gastritis und Cellulitis begünstigen.

Wechselspieler: Säuren und Basen

Säuren und Basen fungieren als Wechselspieler im Organismus und müssen im Gleichgewicht sein. Durch Nikotingenuss und ungesunde Zivilisationskost ist im menschlichen Körper jedoch meist ein Säureüberschuss vorhanden. Stress übt ebenfalls einen negativen Einfluss auf das Säure-Basen-Gleichgewicht aus, da er die Verdauungsleistung des Magen-Darm-Traktes beeinflusst. Infolgedessen kommt es zu Gärprozessen im Darm, die zu einer Übersäuerung des Organismus beitragen können.

Innerhalb der Nahrungspalette wird zwischen säurebildenden und basenbildenden Lebensmitteln unterschieden. Im Idealfall besteht eine gesunde Ernährung zu 80 Prozent aus basischen und zu 20 Prozent aus sauren Nahrungsmitteln.

Basenbildende Lebensmittel und Getränke

Getrocknete Feigen und Aprikosen, Rosinen, Oliven, Gemüse (zum Beispiel Spinat, Lauch, Rote Bete, Sellerie, Kartoffeln, Karotten, Gurken, Kohlrabi), Blattsalate (zum Beispiel Endivien, Lollo rosso), Löwenzahnblätter, Küchenkräuter (zum Beispiel Schnitt-



80 Prozent basische und 20 Prozent saure Nahrungsmittel sind ideal.

lauch, Petersilie, Majoran), Tees (zum Beispiel Brennnessel, Rotbusch, Lapacho, Grüntee) gelten als basenbildende Lebensmittel bzw. Getränke. Obst zählt in der Regel ebenfalls zur basenreichen Kost. Dies gilt auch für saure Früchte. Denn nicht der Geschmack entscheidet, ob ein Nahrungsmittel säure- bzw. basenbildend ist, sondern welche Wirkung die verschiedenen Produkte im Körper haben. Milch, süße Sahne und Joghurt wirken ebenfalls leicht basisch.



Obst zählt in der Regel zur basenreichen Kost.