View this email in your browser

vitale vollwertkost

Ein starkes Immunsystem

Der Eine hat es, der Andere nicht. Die Welt ist ja so ungerecht! Aber so einfach ist das nicht! Wie gut unser Immunsystem funktioniert, und das bis ins hohe Alter – das bestimmen wir täglich selbst! Haben Sie schon mal von der «eigenen Mitte» gehört? Die gibt es tatsächlich! Drei wesentliche Faktoren, die wir selbst bestimmen, spielen dabei eine große Rolle:

1. Unser Körper muss alle lebenswichtigen Nährstoffe bekommen,

2. regelmäßig brauchen wir körperliches Training und

3. Zeit für unsere innere Ausgeglichenheit. (FOLGT)

Alle lebenswichtigen Nährstoffe

... finden wir in der vitalstoffreichen Vollwertkost. So wie uns die Natur die LEBENSmittel zur Verfügung stellt, frisch, lebendig, farbenfroh, also unzerstört – ist alles enthalten, was der Körper braucht. Gute Lebensmittel haben einen großen Wert, sie sind mit großer Sachkenntnis angebaut, haben nur geringe Transportwege und werden liebevoll zubereitet Erfahrungsgemäß scheitert das nicht am Geld, denn Vollwertkost ist nicht teuer und in Deutschland geben wir für Besitz und Auto gern viel Geld aus, und sparen am Essen. Das sollten wir ändern – auch unserer Umwelt zuliebe.

Besonders wichtig sind in der Ernährung die große Gruppe der Vitalstoffe. Dazu gehören: Vitamine (wasser- und fettlösliche), Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme (nur in unerhitzten Lebensmittel aktiv), Farb- und Geschmacksstoffe (durch Kochen oft ausgeqüält) und sog. Ballaststoffe (Faserstoffe) ... sowie die Nährstoffe: Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate - die ohne Vitalstoffe nicht verwertet werden können.
Bekommt unser Körper alle Vitalstoffe in ausreichender Menge, kann er entsprechen hzw. selbst zusammenbauen was er zusätzlich benötigt. Die Natur ist ein perfektes System, dem wir vertrauen können.

Eine besondere Rolle für das Immunsystem spielen die sog. Faserstoffe.

Man darf sich das nicht wie ein «Rund Stroh» vorstellen, denn es handelt sich dabei im wesentlichen um Schleimstoffe! Wir kennen sie u.a. von Leinsamen oder Flohsamen oder Flohsamenschalen. Letztere bestehen übrigens zu 80 Prozent aus Ballaststoffen! Warum wird vor Ballaststoffen immer gewarnt und gleichzeitig Flohsamen empfohlen? Auch ein Kohlrabi, Sellerie, eine Ananas enthalten diese Faserstoffe – und gut gekaut bleibt von Ihnen nur Schaum und Schlein übrig – da ist nichts, was den Darm belastet.

Warum sind diese schleimigen Stoffe für uns nun so wichtig?

1. Sie sorgen für einen entspannten Stuhlgang.
2. Sie nehmen im Darm Giftstoffe auf und transportieren sie aus dem Körper heraus.
3. Sie pflegen und säubern die Darmwand und
4. sie sind Lebensraum, Nahrungs- und Arbeitsgrundlage für unser Mikrobiom.

Ballaststoffe sind übrigens ausschließlich in pflanzlicher Nahrung enthalten.

Welche Bakterien in unserem Darm wohnen (ca. 2 kg!) bestimmen wir durch unsere Nahrung. Damit legen wir gleichzeitig die Grundlage dafür, wie gut es unserer Darmschleimheit geht und ob sie intakt ist! Die Ballaststoffe dienen neben dem Aufbau der Darmschleimhaut auch als Nahrungsgrundlage der (guten) Darmbakterien, ja, mehr noch: Diese kleinen Mikrolebewesen produzieren Wirkstoffe, die wir dringend benötigen und die sie direkt durch die Darmwand in das Blut abgeben. Wirkstoffe und Vitamine, die wir mit der Nahrung nicht aufnehmen, aber benötigen.

Mehr Informationen und hilfreiche Anleitung zur Vollwerternährung +220 Rezepte, finden Sie in der «Vollwert-Fibel». Meine ganz persönliche Erfahrungen aus fast 20 Jahren Erfahrung mit der Ernährungsumstellung sind in diesen Buch ebenso eingeflossen, die Erfahrung aus zahlreichen Vorträgen, Beratungen und Kochkursen mit Betroffenen. Hier geht es zum Buch:

https://vitale-vollwertkost.de/product/vollwert-fibel

Und hier gleich mal zum Probieren ein Rezept aus der Vollwert-Fibel in Variationen:

Spät und früh – Sellerie ?

Tipp für eine ballaststoffreiche Ernährung ist neben dem täglichen Frischkorngericht z. B. auch ein Selleriesalat:
Probieren Sie Sellerie in verschiedenen Variationen. Insbesondere der Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Eisen und Kalzium macht ihn zu einem wertvollen Wintergemüse. Sellerie enthält zudem Carotinoide, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe

Jetzt gibt es ihn wunderbar frisch aus regionalem Anbau!

Hier geht es zum Selleriesalat ...

Körperliches Training

Wichtig ist, regelmäßig, ja tatsächlich täglich, sich an der frischen Luft zu bewegen. Egal bei welchem Wetter. Gerade in der kalten Jahreszeit trocknen Schleimhäute der Augen, der Nase, des Rachens, aber auch die Haut um ein Vielfaches mehr aus. Klimaanlagen verstärken zusätzlich. Ohne Schleimhäute jedoch gibt es keine Immunabwehr! Bakterien und Viren haben freies Spiel.

1. Täglich ein Spaziergang an frischer Luft, der sollte mindestens 30 Minuten dauern.

2. sich 1–3 mal in der Woche auch mal auspassen, ein kleines Fitnessprogramm, dass einen ausser Puste geraten lässt und den Körper anschließend richtig dehnen und strecken. (Was übrigens auch am Morgenschon richtig gut tut!) Wichtig ist ausreichend Bewegung in die andere Richtung – entgegen unserer gewohnten Sitzhaltung! So werden überdehnte Bänder mal entlastet und alles wieder «durchhängig» wird wieder gestraft.

3. Abhärtung, dazu gehört unbedingt das KNEIPPEN. Wichtig: Kneippen darf nur der warme Körper! Und hier 3 Beispiele zum Ausprobieren:

Tautreten

Ziehen Sie im Park mal Schuhe und Strümpfe aus und laufen Sie eine Runde auf der Wiese barfuß! Dann die Füße abtrocknen, Schuhe und Strümpfe anziehen und noch etwas locker weiterlaufen. Jetzt werden die Füße schnell warm.

Ganzkörperwaschung – 2x in der Woche

Nehmen Sie, gleich nach dem Aufstehen, einen etwas rauhen Lappen/Hanschuh und einen Eimer sehr kaltes Wasser. (z. B. auf dem Balkon bereitstellen). Entkleiden Sie sich in eine warmen Raum und beginnen Sie sich wie folgt abzutrocknen:
Die Waschung beginnt hierzu an der rechten Hand. Am rechten Arm außen hochfahren bis zur Schulter, an der Innenseite abwärts bis zum Daumen. Sodann den Waschhandschuh wenden hzw. die noch nicht benutzte Seite nach innen drehen. Nun die Unterseite des Armes hoch bis zur Achselhöhle, diese ebenfalls mit auswaschen. Dann folgen Hals, Brust, Schulter und Rücken und die Beine nach dem gleichen Prinzip. Besonders schön ist das Sonntags: wer möchte darf dann nochmal im Bett und wird feststellen, dass nochmal ganz tief einschläft!

Und hier hat es Dr. Birmanns genau beschrieben:
https://gesundheitsberater.de/ganzwaschungen-kneipp-anwendung-zur-staerkung-des-immunsystems/

Saunagänge

Gehen Sie am Besten wöchentlich mal in die Sauna und gönnen Sie sich anschließend angemessene Ruhe, einen guten Tee und Entspannung. Am Besten nach einer ausgiebigen Wanderung oder nach einem anstrengenden Tag.
Einen kalten Abschluss der morgendlichen Dusche, ein Wechselunterschenkelbad oder einen Gesichtsguss, ... wann immer möglich, gönnen Sie sich ein Sonnenbad! ... das sind nur einige der zahlreichen Möglichkeiten, das Immunsystem regelmäßig zu trainieren.

Mein Seelenstreichler - wer mag ihn noch?

Schokoladenpudding - natürlich vollwertig!

Hier geht es zum Schokopudding-Rezept ...

Meine Raffaelos - wer möchte mal probieren?

Kokosbällchen - natürlich roh!

Hier geht es zu den Raffaelos colores ...

Ich wünsche Ihnen eine entspannte und glückliche Weihnachtszeit

Ihre Michaela Barthel

https://vitale-vollwertkost.de/product/vollwert-fibel

Copyright © 2020 - Michaela Barthel - vitale-vollwertkost - Impressum - Alle Rechte vorbehalten.

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich auf meinem Blog «vitale-Vollwertkost» dafür angemeldet haben. Ihre E-Mail-Adresse wir ausschließlich dafür verwendet, dass Sie diesen Newsletter erhalten.

Meine Adresse:
edition Zeischendkume
Birkenstraße 12
Großbeeren 14979
Germany

Add us to your address book

Sie können jederzeit Ihre Einstellungen aktualisieren oder sich wieder abmelden.

mailchimp