

Ernährung

Gute Ernährung + Fasten	1
In der Esoterik: Schwingungen	2
Avocado Kakao Smoothie	3
Avocados	3
Kakao (Roh)	3
Maca	4
Kolostrum	4
Kokosnuss-Butter/Öl	5
Ghee (geklärte Butter)	6
Andere Top Nahrungsmittel	7
Kefir	7
Magnesium	8
Plan um alles unter einen Hut zu bekommen	10

Gute Ernährung + Fasten

Wenn Sie anfangen, regelmäßig zu fasten, wird sich Ihre Beziehung zum Essen verändern. Wir werden größtenteils vom Konsum beherrscht und das bedeutet, dass einige von uns eine ungesunde Beziehung zum Essen haben können, wie z.B. Trostessen, wenn wir bestimmte Emotionen fühlen.

Das Fasten macht uns diese Zeiten bewusst, und wir können reflektieren und alle Muster durcharbeiten, die vielleicht nicht zu unserem höchsten Wohle sind. Das ist ein wichtiger Prozess, der Zeit in Anspruch nehmen kann.

Außerdem werden wir uns der Qualität der Nahrung, die wir in unseren Körper geben, bewusster, wenn es Zeit zum Essen ist.

In der Esoterik: Schwingungen

Nahrung hat eine Schwingungsenergie. Wenn wir unseren Körper reinigen, um unsere Kräfte der magnetischen Anziehung zu kultivieren, ist das Essen von Nahrungsmitteln mit hoher Schwingung der Schlüssel. Wenn Sie hoch schwingende Nahrungsmittel essen, erlaubt das Ihrem Körper, Giftstoffe abzuführen und sich mit hochwertigen Nährstoffen neu zu versorgen, und Sie werden feststellen, dass das Leben leichter wird.

Generell gilt: Je lebendiger und nährstoffreicher ein Lebensmittel ist, desto höhere Schwingungen besitzt es.

Die Schwingungsenergie von Lebensmitteln, die frisch von einem Baum oder dem Boden gepflückt werden, ist am höchsten und reich an Nährstoffen von der Sonne. Je länger Lebensmittel gelagert werden oder je mehr sie gekocht werden, desto geringer wird die Lebenskraft der Lebensmittel, da die darin enthaltenen Nährstoffe und Enzyme abgetötet werden.

Die meisten Fast-Food-Restaurants, Imbissbuden am Straßenrand und sogar große Lebensmittelketten servieren Lebensmittel mit einer niedrigen Schwingungsqualität. Diese Art von Lebensmitteln enthält keine wertvollen Nährstoffe für den Körper. Der Verzehr großer Mengen dieser Lebensmittel führt höchstwahrscheinlich zu einer schlechten Gesundheit und niedriger Energie.

Viele uralte Rituale aus der Religion werden auch heute noch praktiziert, um die Schwingungsfrequenz der Lebensmittel vor dem Verzehr zu erhöhen. Während der Vorbereitungs- und Kochzeit werden Lieder und Tänze aufgeführt und die Speisen werden gesegnet. Lebensmittel, die von liebevollen Händen zubereitet werden, heben die Schwingungsenergie des Gerichts weiter an. Bereiten Sie das Essen langsam, liebevoll und in Ruhe zu.

Vor allem alte Kulturen zeigten Dankbarkeit, indem sie ihren Gott(en) für ihre Führung und für das wunderbare Essen, das sie gleich genießen werden, dankten. Dankbarkeit, Wahrheit und Liebe haben die höchsten Energieschwingungen.

Avocado Kakao Smoothie

Avocados

Avocados liefern fast 20 wichtige Nährstoffe, darunter Ballaststoffe, Kalium, Vitamin E, B-Vitamine und Folsäure. Sie sind auch reich an essentiellen Omega-Fettsäuren.

Avocados wirken wie ein "Nährstoff-Booster", indem sie dem Körper ermöglichen, mehr fettlösliche Nährstoffe, wie Alpha- und Beta-Carotin und Lutein, aus der Nahrung der Frucht verzehrt werden.

Kakao (Roh)

Schokolade wird aus Kakaobohnen gewonnen. Sie wurde durch die Zugabe vieler zusätzlicher Zutaten wie Zucker verdorben und stark verarbeitet, um die Süßwaren zu schaffen, die wir heute haben.

Kakao stammt aus Südamerika und wurde von den alten Azteken und Inkas als Nahrung der Götter angesehen. Bei den alten Azteken und Inkas. Er wurde so sehr verehrt, dass er auch als Zahlungsmittel verwendet wurde.

Kakaobohnen sind reich an einer Reihe von essentiellen Mineralien, darunter Magnesium, Schwefel, Kalzium, Eisen, Zink, Kupfer, Kalium und Mangan. Kakao scheint die beste Magnesiumquelle unter allen Nahrungsmitteln zu sein. Magnesium gleicht die Gehirnchemie aus Chemie, baut starke Knochen auf und hilft, Herzschlag und Blutdruck zu regulieren.

Der hohe Gehalt an Antioxidantien unterstützt das Herz-Kreislauf- und Nervensystem, indem er die Bildung freier Radikale verhindert. Kakao hat auch

mehr antioxidative Flavonoide als jedes andere bisher getestete Lebensmittel, einschließlich Blaubeeren, Rotwein, schwarzer und grüner Tees. In der Tat hat er bis zu viermal mehr Antioxidantien als grüner Tee.

Kakao ist auch eine gute Quelle für Schwefel, der starke Nägel und Haare aufbaut, schöne Haut fördert und den Körper entgiftet. schöne Haut und entgiftet die Leber.

Kakao ist auch stimmungsaufhellend. Er erhöht den Serotoninspiegel im Gehirn, wirkt somit als Antidepressivum und fördert das Wohlbefinden. Kakao setzt auch das Liebeshormon Oxytocin frei und regt die Ausschüttung von Endorphinen an, was ein angenehmes Gefühl erzeugt.

Kakao ist das Lebensmittel Nummer 1 für SOMA.

Maca

Maca wird aus einer Wurzel gewonnen, die getrocknet und zu Pulver verarbeitet wird.

Maca ist reich an Aminosäuren, Phytonährstoffen, essentiellen Fettsäuren, Vitaminen B1, B2, C und E, und Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Phosphor, Kalium, Schwefel, Natrium und Eisen. Maca hat die Fähigkeit, Energie und Ausdauer zu erhöhen, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen, die Produktion von Neurotransmittern zu unterstützen und die Libido zu steigern. Maca wird schon seit Jahrhunderten in Südamerika medizinisch verwendet und ist als Adaptogen bekannt - eine biologische Substanz, die dem Körper hilft, sich an Veränderungen und Stress anzupassen.

Kolostrum

Kolostrum wirkt wie ein natürlicher und 100 Prozent sicherer Impfstoff.

Es enthält große Mengen eines Antikörpers namens sekretorisches Immunglobulin A (IgA), der für das Neugeborene eine neue Substanz für das Neugeborene ist. IgA

schützt das Baby in den Bereichen, die am ehesten die am ehesten von Keimen angegriffen werden, nämlich die Schleimhäute in Rachen, Lunge und Darm.

Kolostrum enthält auch hohe Konzentrationen an Leukozyten, schützende weiße Zellen die krankheitsverursachende Bakterien und Viren zerstören können. Dies ist einer der Hauptgründe Grund, warum eine Mutter immer versuchen sollte, ein Neugeborenes zu stillen.

Kokosnuss-Butter/Öl

Die Forschung zeigt, dass Kokosnussöl gesunde, heilende mittelkettige Triglyceride (MCT's) enthält. Dieses gesättigte Fett gilt als ein seltener und wichtiger Baustein jeder Zelle im menschlichen Körper, der Herzkrankheiten reduzieren kann. Dieses gesundheitsfördernde Lebensmittel stärkt Ihr Immunsystem, tötet Bakterien und Viren ab und schützt vor Krebs und anderen degenerativen Krankheiten. Es verlangsamt auch den Alterungsprozess und hilft dabei, Ihre Haut klar und strahlend zu halten.

Langkettige Fettsäuren, die in Fleisch enthalten sind, gehen direkt in den Fettspeicher. Das ist der Grund, warum schweres Fleisch, das viel Fett enthält, Sie zunehmen lassen kann.

Die mittelkettigen Fette in Kokosnussöl werden zur Energiegewinnung verbrannt, weshalb Sie sich nach dem Verzehr gut fühlen.

Kokosnussöl ist, wie menschliche Muttermilch und Kolostrum, reich an Laurinsäure, die das Immunsystem stärkt und schädliche Bakterien und Viren abtötet. Tatsächlich ist Kokosnussöl eines der Lebensmittel, das der Muttermilch am nächsten kommt.

Alle Lebensmittel können in Kokosnussöl/Butter als pflanzlicher Fettersatz gekocht werden. Sie können Kokosnussöl/Butter auch in Smoothies geben.

Ghee (geklärte Butter)

Ghee ist geklärte Butter, die aus dem alten Indien stammt. Es wird typischerweise aus Kuhmilch hergestellt. Ghee enthält reichliche Mengen der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

Diese Nährstoffe sind wichtig für eine Vielzahl von Körperfunktionen, vom Gehirn bis zum Immunsystem. Darüber hinaus unterstützt Ghee die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen und Mineralien aus anderen Nahrungsmitteln.

Ghee wird in vielen indischen Gerichten verwendet, weil man davon ausgeht, dass es hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und gleichzeitig fettlösliche Nährstoffe besser fettlösliche Nährstoffe. Es enthält Vorräte an konjugierter Linolsäure (CLA), die die nachweislich Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bekämpft.

Ghee ist eine Quelle von Vitamin E, einem der stärksten Antioxidantien, die in Lebensmitteln vorkommen. Es enthält große Mengen an Butyrat, einer Fettsäure, die mit einer entzündungshemmenden Immunsystem in Verbindung gebracht wird, das Entzündungen lindert. Die Substanz hat auch antivirale Eigenschaften und trägt zu einem gesunden Verdauungssystem bei, indem sie die Heilung und Reparatur der Magenschleimhaut.

Andere Top Nahrungsmittel

Kefir

Kefir ist ein Getränk, das eine unglaubliche Dosis an nützlichen guten Bakterien liefert, ohne ohne künstliche Zutaten oder schädlichen Zucker. Das ist mein neues Lieblingsgetränk und ein Grundnahrungsmittel Teil meiner Ernährung. Es hat eine natürliche Kohlensäure und einen tollen erfrischenden Geschmack, der es zu einer perfekte Alternative zu Limonade. Darüber hinaus enthält es Billionen von lebenden guten Bakterien!

Wussten Sie, dass die Anzahl der Bakterienzellen in Ihrem Körper die der menschlichen Zellen um Verhältnis von 10:1 übertreffen? Viele verschiedene Arten von Bakterien sind für das optimale Funktionieren das optimale Funktionieren verschiedener Lebensfunktionen, wie z.B. Ihr Immunsystem, die Verdauung Stoffwechsel, und sogar für Ihre Gedanken und Stimmung.

Kefir kann entweder in Wasser- oder Milchform kommen, normalerweise als Kefir Joghurt. Wie Joghurt, ist Kefir ein probiotisches Lebensmittel, das Milchsäurebakterien (LAB) enthält. Er ist berühmt für seine Langlebigkeit Langlebigkeit, da einige der ältesten lebenden Menschen der Welt aus Bulgarien und dem aus Bulgarien und dem nördlichen Kaukasus verwenden es als Grundnahrungsmittel in ihrer Ernährung.

Der Nobelpreisträger Dr. Metchnikoff hatte eine Theorie, dass die Milchsäure Milchsäurebakterien in der fermentierten Milch verantwortlich für die außergewöhnliche Gesundheit und Langlebigkeit verantwortlich sind. Er glaubte, dass es einen Zusammenhang zwischen Krankheiten und und den Mikroorganismen im Verdauungstrakt, und er glaubte, dass die Bakterien in den fermentierten Milchprodukten, die von diesen Völkern konsumiert wurden, mit den schädlichen Mikroorganismen in ihrem Verdauungstrakt konkurrieren. Seine Studien über den Beitrag von LAB zu den Funktionen des Verdauungs- und Immunsystems haben möglicherweise den Grundstein für das Gebiet der Probiotika gelegt haben.

Kefir enthält neben den nützlichen Bakterien und Hefen viele Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und Enzyme - insbesondere Kalzium, Phosphor, Magnesium, B2 und B12 sowie die Vitamine K, A und D. Tryptophan, eine der essentiellen Aminosäuren, die im Kefir reichlich vorhanden ist, ist bekannt für ihre positive Wirkung auf die Gesundheit. Tryptophan, eine der im Kefir reichlich vorhandenen essentiellen Aminosäuren, ist für ihre entspannende Wirkung auf das Nervensystem bekannt. Da Kefir auch eine Fülle von Kalzium und Magnesium, die für ein gesundes Nervensystem wichtig sind, kann Kefir eine besonders beruhigende Wirkung auf die Nerven haben.

Kefirkörner sind weiße Klumpen, die eher an etwas aus einem Horrorfilm erinnern als etwas, das man essen sollte. Wenn man sie in Milch oder Zuckerwasser gibt, bewirken sie lassen sie die Flüssigkeit fermentieren und produzieren eine große Menge an nützlichen Bakterien.

Sie können Kefirkörner kaufen und Ihr eigenes Getränk damit herstellen, oder Sie können fertige Versionen des Getränks kaufen. Aber seien Sie ein kluger Verbraucher, da verschiedene Marken in ihrer Konzentration der nützlichen Bakterien variieren.

Magnesium

Magnesium ist ein Cofaktor in mehr als 300 Enzymsystemen, die verschiedene biochemische Reaktionen im Körper regulieren. biochemische Reaktionen im Körper regulieren, einschließlich Proteinsynthese, Muskel- und Nervenfunktion Funktion, Blutzuckerkontrolle und Blutdruckregulierung. Bestimmte Gesundheits Gesundheitszustände wie Diabetes und Magen-Darm-Erkrankungen, chronischer Alkoholismus und/oder die Einnahme bestimmter Medikamente können zu Magnesiummangel führen.

Frühe Anzeichen eines Magnesiummangels sind Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen,

Müdigkeit und Schwäche. Wenn sich der Magnesiummangel verschlimmert, treten Taubheit, Kribbeln, Muskelkontraktionen und -krämpfe, Krampfanfälle, Persönlichkeitsveränderungen, abnorme Herzrhythmen Herzrhythmusstörungen und Koronarspasmen auftreten. Magnesiummangel ist verbunden mit dem Gefühl von Anspannung und Stress. Die Einnahme von Magnesiumpräparaten kann helfen, Ihre Muskeln und Gelenke zu entspannen.

Dies zeigt, wie wichtig Magnesium für unseren Körper ist.

Verstopfung, die durch Stress, Angst und Anspannung verursacht wird, kann ebenfalls mit einer niedrig dosierten Magnesiumergänzung gelindert werden. Sie werden feststellen, daß viele frei verkäufliche Abführmittel eine Form von Magnesium enthalten.

Magnesiumoxid-Formulierungen wie Mag07 behaupten nicht nur, Ihr Verdauungssystem zu entspannen Verdauungssystem zu entspannen und den Stuhlgang zu fördern, sondern auch den Darm zu entgiften, mit Sauerstoff zu versorgen und zu reinigen. den Darm. Ich nehme oft abends eine Mag07-Kapsel, damit ich mich am nächsten Tag entspannt und klar fühle. am nächsten Tag.

Plan um alles unter einen Hut zu bekommen

Das hört sich jetzt vielleicht nach viel an, aber das alles in den Alltag zu integrieren ist wirklich nicht schwierig.

Meine Empfehlung ist:

Ohne Intermittierendem Fasten

(Nehmen wir an du stehst um 7 Uhr auf)

08:00 Trinke einen Bio Kefir (200 - 300 ml)

10:00 Mache und genieße einen Avocado Kakao Smoothie (oder bereite ihn dir vor)

Nehme Magnesium nach deiner sportlichen Aktivität zu dir (optional)

Das war's schon =)

Mit Intermittierendem Fasten (Vorteile: [siehe hier](#))

Versuche gegen 19:00 Uhr deine letzte Mahlzeit zu essen und trinke bei Hunger danach entweder nur noch Wasser oder koffeinfreien Tee.

(Nehmen wir an du stehst um 7 Uhr auf)

19:00 Letzte Mahlzeit

09:00 Bio Kefir (200 - 300 ml)

11:00 Avocado Kakao Smoothie

Nehme Magnesium nach deiner sportlichen Aktivität zu dir (optional)

Da Kefir deine Darmbakterien ins Gleichgewicht bringt, kannst du diese als Mahlzeit ignorieren und schon fastest du von 19:00 - 11:00 Uhr (16 Stunden) =). Die ersten Tage kann es schwierig sein, bis der Körper sich daran gewöhnt, aber ich verspreche dir danach wirst du es lieben.