



Gemüse ist
nie Beilage,
sondern Hauptspeise

Die topgesunde Ernährung

Wissen wir, was wir essen?

Viele wissen nicht,
was sie tun



Viele wollen es,
aber wissen nicht wie

Einige machen es,
aber ohne Wissen

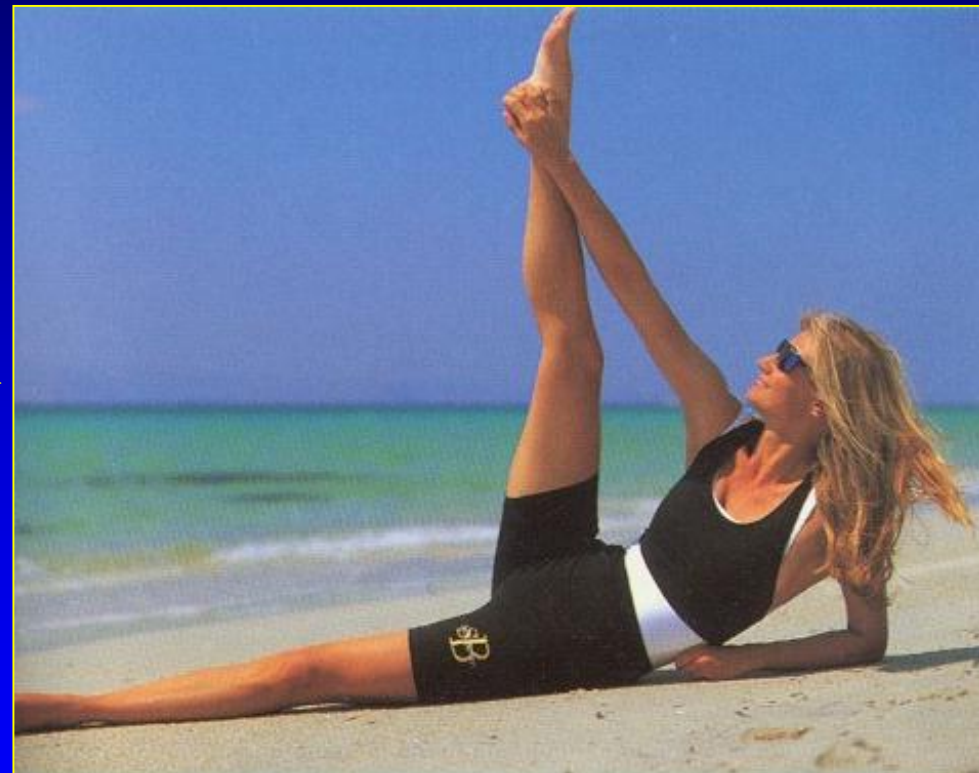
Glücklich ist,
wer es mit Wissen macht

Doktor oder Gesundheit

A



B



Wer von A nach B will
kommt an einer gesunden Lebensweise nicht vorbei

Halbkrank oder halbgesund?



Weg von tierischen Produkten, hin zu einer gemüsereichen Kost.
Weg vom Nikotin, hin zu einem bewegungsreichen Leben.



Hochleistungsorgan Darm



30 Tonnen

feste Nahrung
nimmt der Mensch
im ganzen Leben
zu sich

Dazu trinkt er

50`000

Liter Wasser

Gesamte

Magen-Darmlinienoberfläche:

300m²



“Festes sollst du trinken,
Flüssiges sollst du kauen”
Hippokrates

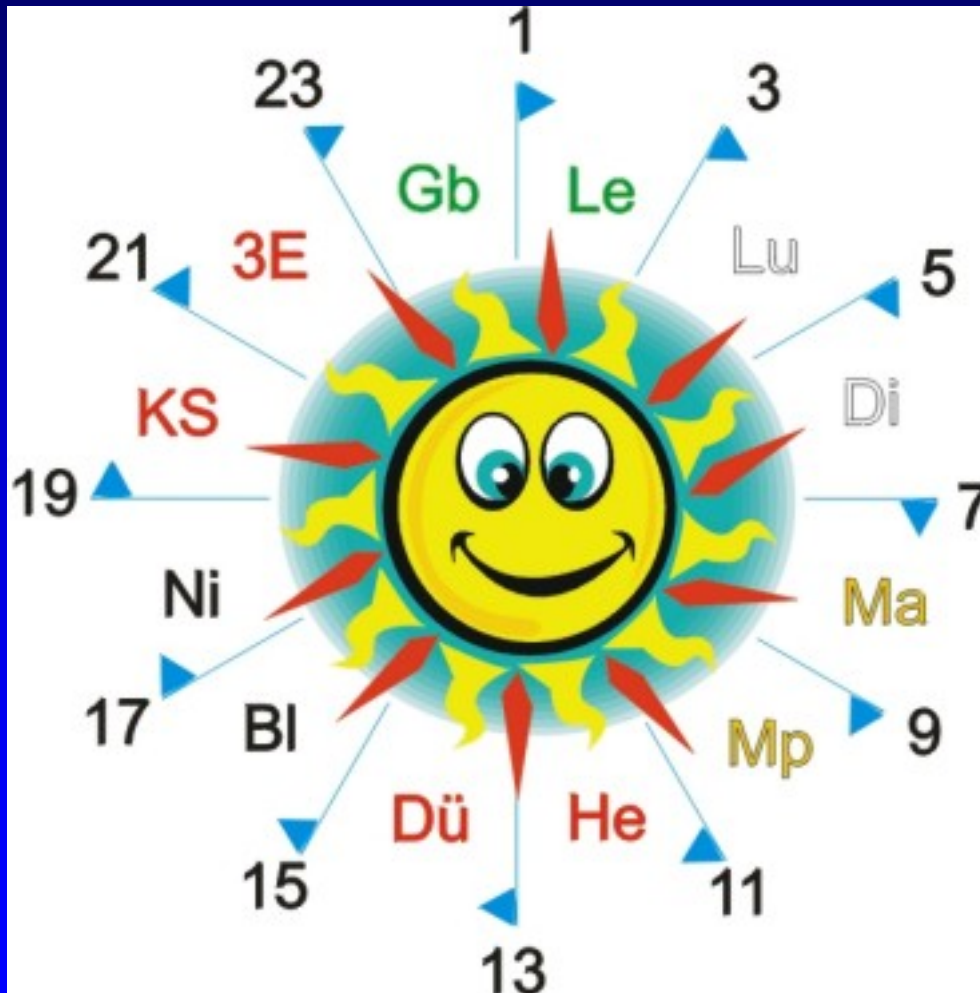
Krankheit beginnt im Mund

Die Schlange – Nicht unser Vorbild!



Gutes Kauen ist
Grundbedingung für
unsere Gesundheit
und verzeiht schon
einmal einige
Diätsünden

Wann essen ist wichtiger als was essen

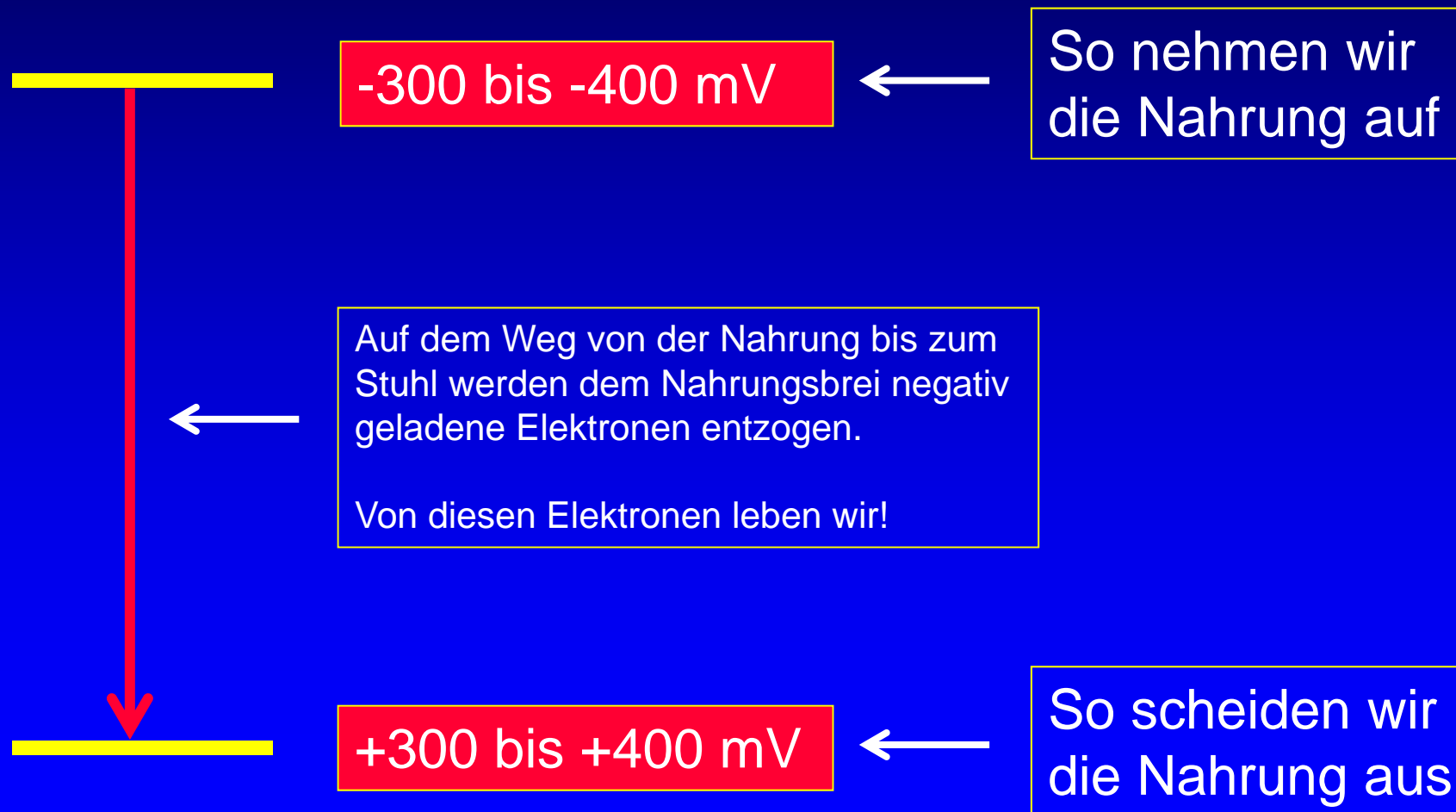


Nach der chinesischen Organuhr dauert die Magenzeit von 07h00 bis 9h00. In dieser Zeit ist der Magenmeridian in Fülle und bereit für die Aufnahme frischer Nahrung.

Abends ist der Meridian energetisch leer:

Die Abendmahlzeit, besonders Rohkost, liegt schwer auf.

Bio = Elektronenspeicherung in Pflanzen



Ein Wort zum Wein

Antioxidantien – Elektronen - Catechine

Schwerere Rotweine aus Chile und Frankreich sind nicht nur “elektronendicht”, sondern auch reich an Antioxidantien

Eine schlechte Nachricht für Rotweintrinker:

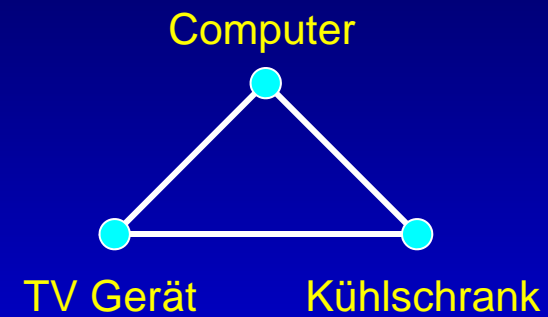
Pro Essen genügen bereits 10ml eines solchen Rotweins, um die Menge an Antioxidantien wirksam zu heben!

Rotweine aus Italien oder Landweine und Weissweine sind ärmer an negativ geladenen Elektronen und auch ärmer an Antioxidantien.

Catechine, in allen Rotweinen enthalten, schützen das Herz. Sie gelangen mit der Maischegärung in den Wein. Weisswein enthält keine Catechine.



Viele Menschen
bewegen sich heute
nur noch im magischen Dreieck:



Ein topgesunder Ernährungstag

Frühstück – Einmal anders



- Brokkoli oder Spinat
- Tomaten
- Gekeimte Sprossen

- Pfeffer
- Kräutersalz
- Olivenöl (genügend!)
- Dazu etwas dunkles Brot und eine Frucht

- Lassen Sie sich Zeit

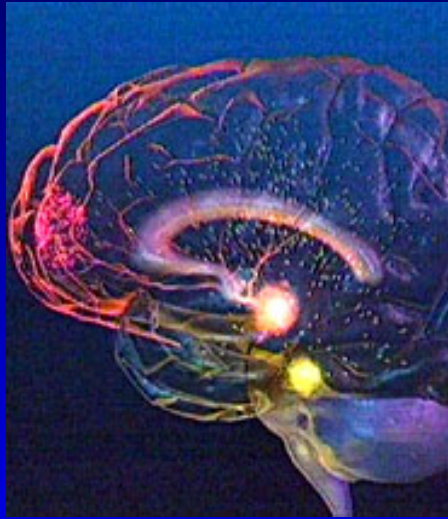
Getreide (gekeimte Sprossen) enthält Vitamin B1,
notwendig zur Synthese von Acetylcholin (Erinnerungsfähigkeit)

Konfibrot mit Butter = „Füllen“
Obiges Frühstück= Nahrung für unsere Zellen!

Frühstück – Die Philosophie

- Den Tag beginnen mit einer "ausgebauten Verteidigungsstellung" gegen "Freie Radikale" (Gemüse, Antioxidantien)
- Den Tag beginnen mit einem reichhaltigen Plateau an Nahrungsfasern, Vitamin, Mineralien und Spurenelementen.
- Den Tag beginnen mit einer "Anti-Krebs-Nahrung"
- Epidemiologische Studien zeigen, dass nicht erhitztes Gemüse eine stärkere "Anti-Krebswirkung" zeigt, was auf die besondere Funktion der hitzeempfindlichen Xanthopylle in der Krebsvorsorge hinweist
- Den Tag mental ruhig und gelassen mit "Ferienstimmung" beginnen

Positive Gedanken stärken das Immunsystem



US-Forscher entdeckten erstmals einen Zusammenhang zwischen der körpereigenen Abwehrkraft und bestimmten Gehirnaktivitäten.

Die Wissenschaftler der Universitäten Wisconsin und Princeton stellten fest, dass Menschen, die bei unangenehmen Erinnerungen eine besonders starke Hirntätigkeit haben, weniger Antikörper produzieren.

Dagegen produzierten die «positiven» Personen, mit einer besonders regen Tätigkeit in der linken vorderen Gehirnhälfte, ungewöhnlich viele Antikörper.

Morgenessen hält schlank



Studie an 500 Erwachsenen in Massachusetts/USA:

Wer auf das Frühstück verzichtet, lebt mit einem 4- bis 5x grösserem Risiko, dick zu werden

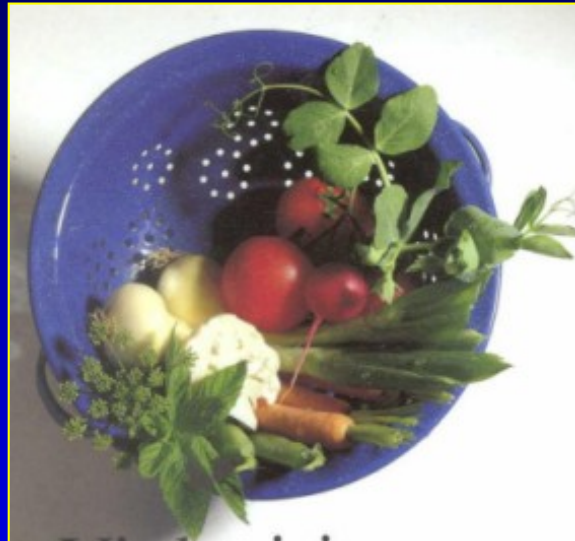
Dabei hat sich auch gezeigt, dass es für die schlanke Linie besser ist, mehrmals am Tag etwas Kleines zu essen. Wer dagegen stundenlang fastet, einen riesigen Hunger aufbaut und dann umso mehr isst, wird eher dick.

Das kommt daher, dass grosser Hunger den Körper veranlasst, Energie auf Vorrat zu speichern in Form von Fett.

Die meisten Personen, die häufig essen, nehmen auf den Tag verteilt weniger Kalorien auf als jene mit drei Hauptmahlzeiten.

Mittag: Viel farbiges Gemüse

Gemüse soll immer Hauptspeise sein und nicht Beilage!



Die Beilagen:

(Hartweizen)Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Fisch, Fleisch (max. 2x/Woche)



Abend: Gemüse

Gemüsesuppe

z. Bsp. Kürbissuppe mit chinesischem Lauch,
dazu wenig dunkles Brot

Gemüse Gemüse

aus dem Wok mit Sojasauce
aus dem Steamer mit Olivenöl und Kräutersalz

Gemüse

grilliert mit verschiedenen Marinaden,
dazu etwas Reis und Fisch



Zwischendurch: Topmix-Getränke



Gemüse
+
Früchte

Gönnen Sie sich einen guten Mixer!

Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf:

Geschrumpfte Äpfel, angeschlagene Beeren, braune Bananen, Reste, die beim Gemüserüsten anfallen. Dazu ein Gemisch verschiedener Sprossen (gekeimtes Getreide).

Mix - Phantasien



Äpfel
Brokkoli
Blumenkohl
Karotten
Gemischte Beeren

Lassen Sie Ihrer
Phantasie freien Lauf!



Guten Appetit



Dr. med. Jürg Eichhorn

9100 Herisau

www.ever.ch