Anne Hild
Die hCG Diät - und jetzt?

Extrait du livre

Die hCG Diät - und jetzt?
de Anne Hild
Éditeur : Aurum Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b18228

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Low-Carb

Low-Carb ist im Moment ein Megatrend und im wahrsten Wortsinne in aller Munde. Low-Carb kommt aus den USA und heißt nichts anderes als »wenig Kohlenhydrate«, also eine kohlenhydratarme Ernährung.

Was versteht man darunter? Durch Verzicht auf Kohlenhydrate wie Zucker, Brot, Pasta, Kuchen, Reis soll der Blutzucker konstant und die Insulinausschüttung niedrig gehalten werden. Im Prinzip ist es ganz einfach: Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung und den Fettabbau. In Verbindung mit Fett ist diese Verbindung Gift für den Stoffwechsel. Bei Low-Carb handelt sich um eine langfristige Ernährungsumstellung. Vor allem abends sollten Kohlenhydrate gemieden werden. Low-Carb ist in den USA sehr populär und schwappt zunehmend auch nach Europa über. Mittlerweile gibt es in den Supermärkten ein großes Sortiment von speziellen Low-Carb-Produkten.

VORTEILE

Weniger Kohlenhydrate zu essen ist prinzipiell gut und sinnvoll. Besonders abends empfiehlt es sich, auf Kohlenhydrate zu verzichten. Mittlerweile gibt es viele gesunde Alternativen zu Getreide, Zucker und Co., sodass ein grundsätzlicher Verzicht nicht notwendig ist.

NACHTEILE

Low-Carb-Ernährung ist nicht zwangsläufig eine gesunde Ernährung. Es wird oft zu fettreich und zu einseitig gegessen. Und wer gerne Kartoffeln, Süßigkeiten, Brot oder Nudeln isst, wird sich mit der Low-Carb-Ernährungsweise auf Dauer nicht wohlfühlen und sie nicht durchhalten; es sei denn, man kennt Alternativen, die ich Ihnen im Rezeptteil vorstellen werde.

Vegane Ernährung

Lebensmittel werden dann als »vegan« bezeichnet, wenn sie keinerlei Bestandteile tierischen Ursprungs enthalten.

Für diese Ernährungsweise sehen immer mehr Menschen gute Gründe: Die Massentierhaltung ist eine falsche Entwicklung und mit jedem Fleisch, welches wir von Tieren essen, die unter unmöglichen Umständen gehalten werden, unterstützen wir diese Form der Landwirtschaft. Ganz zu schweigen von den zahlreichen gesundheitlichen Folgen. Denn Tiere, die kein würdiges Leben haben, können auch uns nur ungenügend nähren. Minderwertiges Futter, vor allem mit gentechnisch verändertem Soja, und die Verabreichung vieler Medikamente und Antibiotika schrecken ab, ebenso wie die vielen Fleischskandale. Darüber hinaus vergiftet die Massentierhaltung die Umwelt. Fisch wird mittlerweile unter übelsten Bedingungen gezüchtet, und der Fischfang zerstört ganze Regionen der Ozeane.

Vegane Ernährung besteht hauptsächlich aus Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Getreide, Soja und Hülsenfrüchten. Sie ist vitalstoffreich, und die Zutaten haben eine höhere Nährstoffdichte. Sie enthalten viele Ballaststoffe und durch die großen Mengen an Gemüse und Obst nehmen sie viel der pflanzlichen Schutzstoffe, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe mit auf. Sie leiden seltener unter Bluthochdruck, bekommen seltener Diabetes und Krebs und sind insgesamt gesünder. Die meisten haben ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein und achten auf Ihren Körper. Übergewicht findet man eher selten.

Zugegeben, es ist nicht ganz einfach, als Veganer keine tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte zu essen und trotzdem noch eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung

Leseprobe von A. Hild, „Die hCG Diät - und jetzt?“
Herausgeber: Aurum Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

hinzubekommen. Mittlerweile gibt es jedoch viele gute Kochbücher, die zeigen, wie es geht. Die Haupteiweißquellen in der veganen Ernährung sind Tofu, Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Quinoa, Hirse, Couscous und Nüsse.

VORTEILE

Viele Vegetarier und Veganer leben gesünder. Da Veganer vor allem auf alles Tierische verzichten, erfüllt die Ernährung zudem einen ethischen Anspruch. Dieser Vorteil, ist jedoch gleichzeitig der größte Nachteil.

NACHTEILE

Der menschliche Körper ist zwar sehr anpassungsfähig, trotzdem kann es bei einer längeren einseitigen Ernährung zu Mangelerscheinungen kommen. Besonders groß ist dabei die Gefahr eines Vitamin-Bn-Mangels. Vitamin B12 ist wichtig für die Blutbildung, für das gesamte Nervensystem und den Stoffwechsel. Es unterstützt die Wirkungen anderer Vitamine. Vitamin B12 kommt z.B. in Eisch, Fleisch, Käse, Miso, Brottrunk, Sauerkraut und der Spirulina-Alge vor.

Ein weiterer Nachteil der veganen Küche ist der hohe Konsum von Soja. Wie sich zu viel Soja negativ auf die hormonelle Gesundheit auswirkt, beschreibe ich auf Seite 29.

Reine Rohkosternährung

Viele Menschen, die sich jahrelang vegetarisch und mit viel Rohkost ernährt haben, mussten feststellen, dass es neben den unbestreitbar positiven Erfahrungen mit der Zeit doch zu größeren gesundheitlichen Problemen kam, beispielsweise Mangelernährung, insbesondere dem Eiweißmangel.

Bei der Umstellung von normaler Zivilisationskost auf Rohkost vertragen viele Menschen die reine Rohkostnahrung nicht. Ihre Verdauungskraft ist nicht auf diese Art der Ernährung eingestellt, es kommt zu Blähungen, Völlegefühl und Unwohlsein. Wenn der Darm die Nährstoffe nicht assimilieren, d.h. aufnehmen kann, fehlen ihm mit der Zeit Vitamin B12, Enzyme und Mineralien, die er sich dann aus den Körperdepots holt. Bedingt durch einen Mangel an Aminosäuren und der fehlenden Neuaufnahme kommt es zu Schwäche, Energielosigkeit und Zeichen von Mangelernährung. Eine reine Rohkosternährung deckt auf Dauer nicht alle Stoffe ab, die wir benötigen.

Interessant ist, dass unter den langlebigen Naturvölkern, die erstaunlich fit und gesund bis ins hohe Alter sind, man kein Volk findet, welches ausschließlich vegan oder von Rohkost lebt. Ihre Ernährung enthält immer auch Eier, Ziegenkäse, Butter (Ghee), Fisch und wenig Fleisch. Alle gesunden Naturvölker haben eher fettreich gegessen und ihre Ernährung enthält überwiegend hochwertige gesättigte Fette. Fazit: Man benötigt ein großes Wissen, um sich mit reiner Rohkost richtig zu ernähren.

Essen wie auf Okinawa

Wie wir bereits wissen, ist unsere heutige Ernährungsform der Hauptgrund für Übergewicht und die meisten Zivilisationskrankheiten«

Interessant sind in diesem Zusammenhang die Beobachtungen von Dr. Weston Price's (Literaturverzeichnis, Price, Weston A.: Nutrition and Physical Degeneration) zu den Charakteristika einer gesunden Ernährung, die denen der Menschen aus Okinawa, einer japanischen Insel, stark ähneln.

Okinawa empfangt seine Gäste mit einem alten Sprichwort: »Mit 70 bist du ein Kind, mit 80 ein

Leseprobe von A. Hild, „Die hCG Diät - und jetzt?“
Herausgeber: Aurum Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Risotto vom Einkorn mit Papaya

Rezept von Paul Ivic | 2 Portionen

ZUTATEN

250 g Einkorn geschliffen
1 TL Rapsöl
30 g Schalotten
750 ml Gemüsebrühe
2 TL Miso Paste
1 TL Wakame (getrocknete Braunalge)
1 TL Olivenöl
30 g Grana Padano
50 g Papaya
50 g Baby Blattspinat
100 g Kräuter (Zitronenverbene, Brennessel, Gänseblümchen, Kerbel usw.)
Salz und Pfeffer
Ein Schuss Harris Haselnussöl

1 Einkorn kurz abwaschen.

2 Die fein geschnittenen Schalotten in Rapsöl glasig anziehen.

3 Das Einkorn in den Topf streuen und rühren bis alle Körner glasig sind und mit einem Schöpflöffel heißer Gemüsebrühe ablöschen. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln. Die Miso Paste und die Algen hinzufügen. Nach und nach heiße Suppe nachgießen bis das Einkorn nur mehr einen leichten Biss hat. Kurz vor dem Garende einen TL Olivenöl und den geriebenen Grana Padano dazugeben.

4 Mit den Gewürzen abschmecken, die fein gewürfelten Papaya, den Blattspinat sowie die geschnittenen Kräuter beimengen. Zum Schluss mit etwas Haselnussöl das Gericht verfeinern.

Leseprobe von A. Hild, „Die hCG Diät - und jetzt?“
Herausgeber: Aurum Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Hormone-
besser als ihr Ruf

An dieser Stelle möchte ich eine Lanze für die Hormone brechen. Sie sind absolut lebenswichtig, und ohne sie könnten wir nicht leben und überleben. Ohne Hormone würden wir nicht wachsen, es gäbe keine Geschlechter, keine Lustgefühle oder Gefühle wie Freude oder Trauer.

Ohne einen ausbalancierten Hormonhaushalt ist es langfristig schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, sein Gewicht zu halten. Leider ist darüber noch sehr wenig bekannt.

Hormone sind ein wahres Wunderwerk, wenn man bedenkt, dass sie für das reibungslose Zusammenspiel unserer Körperfunktionen, wie Wachstum, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Zeugungsfahigkeit, Fortpflanzung und Schwangerschaft verantwortlich sind. Aber nicht nur unser sexuelles Verlangen und unsere Stimmungslage werden entscheidend von Hormonen beeinflusst, sondern auch unser Stoffwechsel.

Warum haben Hormone eigentlich einen so schlechten Ruf und lösen so vielfaltige Ängste aus? Ein Grund könnte sein, dass wir so wenig über sie wissen und selbst Fachleute bei diesem Thema oft passen müssen. Ein anderer Grund könnte sein, dass wenn wir etwas über Hormone hören, immer nur die künstlich hergestellten Hormone gemeint sind, die diesen Namen überhaupt nicht verdienen, da sie eben keine Hormone sind, sondern chemisch veränderte Nachbauten. Unsere körpereigenen Hormone steuern unseren Appetit und entscheiden, ob wir übergewichtig werden oder nicht. Dabei kommt dem Hypothalamus im Gehirn eine entscheidende Rolle zu. Er steuert über den Stoffwechsel, wie viel Fett im Körper gespeichert wird. Im Hypothalamus befinden sich darüber hinaus die Schaltkreise für die Steuerung der Emotionen und Triebe sowie unser »Sättigungszentrum«, welches den Appetit steuert und die Menge der Nahrungsaufnahme regelt.

Von Hypothalamus und Hypophyse gehen die Impulse für die Bildung von Hormonen aus. Der Hypothalamus ist sozusagen die Kommandozentrale, er sorgt für die Kommunikation zwischen den einzelnen Hormonen und dem zentralen Nervensystem.

Hirnforscher haben inzwischen entschlüsselt, wie Fettleibigkeit »im Kopf entsteht«. Unter dem Titel »Wenn die Seele dick macht« erschien 7/2013 im Spiegel ein Artikel, der die Hintergründe für die zunehmende Fettleibigkeit der Menschen beleuchtet.

Es gilt wissenschaftlich als erwiesen, dass der Appetit von unseren stärksten Lust- und Frustzentren im Gehirn gesteuert wird. Dicke Menschen verhalten sich ähnlich wie Suchtkranke. Dabei sind die Gehirnregionen verändert, die mit dem Belohnungszentrum zusammenhängen, also der Teil des Gehirns, der beim Sex, bei einem guten Essen, ebenso wie bei Drogenkonsum aktiviert wird. Hierbei wird das Glückshormon Dopamin vermehrt ausgeschüttet, das uns motiviert, immer mehr davon haben zu wollen. Bei Fettleibigen schrumpfen die Andockstellen für Dopamin, und sie brauchen mit der Zeit immer stärkere Reize, um noch dieses Belohnungs- und

Leseprobe von A. Hild, „Die hCG Diät - und jetzt?“
Herausgeber: Aurum Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Anne Hild

Die hCG Diät - und jetzt?

Nachhaltig schlank und fit mit der erfolgreichen Stoffwechselkur

224 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr