DIE 5 **GOLDENEN REGELN** DER ERNÄHRUNG

- - - Bintu Cham Gesundheitsmanagement - - - www.bintu-cham.de - - - +49 (0)176 – 419 53 552 - - -

DIE 5 **GOLDENEN REGELN** DER ERNÄHRUNG

Bintu Cham
Gesundheitsmanagement
Dipl. Oecotrophologin

1. Obst IMMER separat essen!

Obst sollte nie mit anderen Lebensmitteln kombiniert werden. Es ist sehr wasserhaltig und wird normalerweise sehr schnell verdaut. Befinden sich aber andere Lebensmittel im Magen, verzögert sich dadurch der Verdauungsprozess. Es kommt zu Gärprozessen und die unverdauten Nahrungsbestandteile lagern sich im Bindegewebe und in den Gelenken ab.

2. Abends KEINE Rohkost!

Rohkost - sowohl Obst- als auch Gemüserohkost - wird abends nicht verdaut, weil der Stoffwechsel ab ca. 18.00 Uhr in den Ruhemodus geht. Dadurch wird die Rohkost nicht verdaut, sondern „vergoren“, wobei die beiden Stoffwechselendprodukte „Zucker“ und „Alkohol“ entstehen. Dies führt nicht nur zu Blähungen, sondern auch zu einer starken Belastung der Leber, wodurch der Fettstoffwechsel erheblich blockiert wird.

3. Abends KEIN tierisches Eiweiß!

Tierisches Eiweiß wird grundsätzlich schwer verdaut und besonders abends, aufgrund des sich im Ruhemodus befindenden Stoffwechsels ab ca. 18.00 Uhr, noch schlechter verdaut. Das Eiweiß wird dadurch nicht vollständig aufgespalten und der Verdauungsprozess kann nicht bis zum Ende durchgeführt werden. Dies führt zu Ablagerungen des tierischen Eiweiße und Fette im Blut, in den Organen und Gelenken.Tierisches Eiweiß bitte immer mittags zu sich nehmen, wenn die Verdauungskraft des Körpers am größten ist und die Aufspaltung des Eiweißes leichter fällt.

4. Zu den Mahlzeiten KLEINE Mengen trinken!

Zu große Trinkmengen führen zu einer Verdünnung der Verdünnung der Verdauungsenzyme und somit zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels. Auch kalte Getränke erschweren den Stoffwechsel, da der Körper einen Teil der Energie zur Wärmeerzeugung und nicht für die Verdauung einsetzen muss.

5. KEIN Salatdressing mit Essig!

Durch den sehr niedrigen pH-Wert im sauren Bereich, blockiert Essig den Leberstoffwechsel und somit die Fettverbrennung. Eine gute Alternative ist Limetten- oder Zitronensaft, der zwar sauer im Geschmack ist, aber basisch verstoffwechselt wird.

- - Bintu Cham Gesundheitsmanagement - - - www.bintu-cham.de - - - +49 (0)176 – 419 53 552 - - -