Der Stoffwechsel– die chemische Fabrik in Ihrem Körper

Unter Stoffwechsel versteht man die Aufnahme, den Transport und die Biochemische Umwandlung von Stoffen im Körper. Die Hauptbestandteile sind Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Um den Stoffwechsel überhaupt funktionieren zu lassen, benötigen Sie Wasser. Ohne Energiezufuhr wäre ein Leben nicht möglich und könnte ihr Stoffwechsel nicht arbeiten. Ist ihr Stoffwechsel gestört oder nicht mehr im Gleichgewicht, kommt es zu vielerlei Arten von Krankheiten. Hierzu könnte gehören: Diabetes, Cholesterinablagerungen, Darmerkrankungen, Rheuma, Gicht und Fetteinlagerungen, also Übergewicht. Um nur einige zu nennen.Zum Glück können Sie bereits bestehende Problematiken mit einer Ernährungsumstellung wieder ins Gleichgewicht bringen. Sie können durch Ernährung krank werden, sie können jedoch auch mit Ernährung gesund bleiben.
Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist das A und O einer optimalen Nahrungsverwertung. Er soll arbeiten bei Tag und Nacht. Mit unserer Ernährung bestimmen wir unseren Stoffwechsel.
Bei den meisten Menschen ist der Stoffwechsel eher langsam. Dafür gibt es viele Ursachen. Falsche Diäten, die den Stoffwechsel statt anzukurbeln eher lahm legen. Oder auch die falsche Zusammensetzung der Lebensmittel. Bestimmte Nahrungsmittel in Kombination blockieren den Stoffwechsel und verlangsamen dadurch den Verdauungsprozess.
Die sehr komplizierte Funktionsweise des Stoffwechsels ist an dem nachfolgenden Beispiel einfach zu erklären.(siehe Buch)
Unser Stoffwechsel hat nicht nur die Funktion einer chemischen Fabrik, sondern auch die eines Verbrennungsmotors.

Um das Niveau auf Hochtouren zu halten, ist es wichtig stoffwechselanregende Mittel täglich dem Organismus zuzuführen. (siehe Buch)

Tipp:
Inka-Lindens-Haustee:
zur Anregung des Stoffwechsels, Entschlackung und Entgiftung, fördert die Fettverbrennung, unterstützt die Schwerstarbeit der Leber.
Zubereitung für die Teekanne:
geben Sie 3 gestichene EL Haustee in eine Teekanne und übergießen den Tee mit ca. 1 Liter kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee 20 Minuten ziehen. Verbrauchen Sie den Tee innerhalb 3 Tagen.

Empfehlenswert 1 cm frischen, geschälten, gewürfelten Ingwer zufügen
Ingwer regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und ist eine Antifaltencreme von innen. (siehe Buch)

Zubereitung für eine große Tasse:
Geben Sie 1 gestrichenen EL Haustee in eine große Tasse und übergießen den Tee mit ca. 150 ml kochendem Wasser. Lassen Sie den Tee ca. 20 Minuten ziehen.

Inhaltstoffe:
Schachtelhalmkraut, Brennessel, Löwenzahl, Birkenblätter, Süßholz, Hagebutte, Hauhechelwurz, Goldrutenkraut, Mistel, Beifußkraut

Rezept:
Vital und Powergericht:

3 Paprikaschoten (Mix), 1 Dose Tomaten, 1 – 2 Auberginen, 500 g. Gehacktes, (alternative: Feta, Hähnchenbrust) 1 Dose Champignons, reichlich Zwiebeln und Knoblauch nach Belieben.
Paprikaschoten in Streifen schneiden, Auberginen in grobe Stücke, Gehacktes -oder Alternativen- anbraten in Rapsöl, Gemüse beifügen, mit Oregano, Paprika, Salz, Pfeffer, Chile nach Geschmack. Curry, Sojasoße, Worchestersosse, Majoran, etwas gekörte Gemüsebrühe würzen. Ca. ¼ Std. bei kleiner Hitze schmoren lassen. Mit einem Eßl. Schmand abschmecken.
Die Inhaltstoffe sind:
Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, fördert den Stoffwechsel, senkt das LDL-Cholesterin, enthält Flavonoide und Karotin