

Entschlacken mit der grünen Woche

Fühlst Du dich auch manchmal schlapp und träge, fängst Dir gern mal einen Infekt ein und anstelle des fest vorgenommenen Spaziergangs greift man dann doch wieder zum Schokoriegel. Zeit den Stoffwechsel aufzuräumen um bald unbeschwert in den Frühling zu starten.



Salzüberschuss und „Hüftgold“

Salz bringt nun mal „Würze ins Leben“ und davon nicht zu wenig. Hierzu-lande wird durchschnittlich viel zu salzig gegessen, worauf jeder Ernährungsbericht der DGE oder die hohen Blutdruckwerte bei 30% der Erwachsenen deutlich hinweisen.

Chips, Cracker, Fast Food, Wurst, Käse aber auch Brot enthalten reichlich Salz und wenn man die regelmäßig konsumiert, hat man schnell zuviel Salz im Blut. Da dies drastisch unseren Elektrolythaushalt verändert, puffert der Organismus diesen Überschuss an Salz mit Fett.

Dieses salzgebundene Fett finden wir dann typischerweise an den Hüften, nur „golden“ ist das überhaupt nicht. „Inzwischen gibt es vermehrte Hinweise darauf, dass vor allem die viszerale Adipositas, also das Bauchfett, Einfluss auf die Entstehung von Krebs im Magen-Darmtrakt hat“, erläutert Prof. Dr. Doris Henne-Bruns, Ärztliche Direktorin der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie.“

MakroBioshop.de 

Es wird mit Zystenbildung, Zyklus- und Fruchtbarkeitsstörungen und vermehrten Entzündungen in Zusammenhang gebracht.

Auch Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse können von diesem salzigen Fettfilm überzogen und damit in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkt werden.

Am vollen Tisch verhungern

Weniger Gallenflüssigkeit, weniger Verdauungsenzyme bedeutet, dass unser Stoffwechsel nicht mehr alle nötigen Nährstoffe aus dem Essen herausholen kann, am reich gedeckten Tisch verhungern wir innerlich dabei. Logische Folge: Man isst mehr, als man eigentlich braucht.

Wenn die Bauchspeicheldrüse weniger effektiv arbeitet, kann sich ebenfalls die Ausschüttung des Hormons Glucagon reduzieren.

Jo-Jo-Effekt stoppen

Dann werden körpereigene Reserven für den Blutzuckerspiegel nicht genügend mobilisiert, unser Blutzuckerspiegel rutscht ab und der nächste Schokoriegel ist fällig. Schon wieder haben wir eigentlich mehr als nötig gegessen, weil wir trotz bester Neujahrsvorsätze den inneren Schweinehund wieder mal nicht besiegen konnten. Soll man auch nicht, wichtig ist eben, die Signale des Körpers zu verstehen, damit wir auch dem Jo-Jo-Effekt die kalte Schulter zeigen können, für immer.

Gut genährt entschlacken

Dafür brauchen wir einen stabilen Blutzuckerspiegel und diesen erreichen wir am besten mit Getreide wie Reis und Gerste, Möhren, Pastinaken und Hokkaido. Wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Eisen finden sich in hoher Konzentration in grünem Blattgemüse: Broccoli, Weißkohl, Endivien, Romanesco, Feldsalat und die Blätter von Löwenzahn, Rettich, Mairübchen - also Stielmus, Karottengrün, Lauch und Frühlingszwiebeln.

Protokoll des Vortrages von
Klaus Schubring



Entlastung
im
Frühjahr

© Klaus Schubring, Büchen

Entschlacken, Entgiften

Gehöre ich also zum Hüftgold- oder Blutdrucktyp, evtl. ist das Nervensystem, der Nacken zu angespannt, brauche ich entwässerndes wie Hokkaido, Rettich, Azukibohnen.

Leber-Galle und Nieren können über Löwenzahn in

MakroBioshop.de 

Schwung gebracht werden, diesen gibt es auch als Löwenzahn-Konzentrat. Erhöhtes Cholesterin kann mit Shiitake, Yansen und ausreichend Ballaststoffen gesenkt werden. Bei Lust auf Süßes hilft Kuzu und eine Gemüsebrühe aus Möhren, Zwiebeln und Weißkraut.

Eine ausführliche Anleitung zur Grünen Woche finden Sie hier.

Misosuppe, idealer Start am Morgen

7 cm	<u>Wakame</u>	waschen und 10 Min. einweichen, dann fein schneiden,
1	Möhre	fein schneiden, möglichst Julienne
1	Zwiebel	würfeln,
1 Stck	Rettich	in Stifte schneiden
4 Tassen	Wasser	zugeben, 10 -15 Min. kochen, etwas Brühe davon entnehmen und
4 TL	<u>Genmai-Miso</u>	darin auflösen und unterrühren.
	Frühlingszwiebeln	Mit fein gehackten garnieren.

Pastinaken, gebacken

200g	Pastinaken	mit der Gemüsebürste waschen, in ca 1 cm dicke Scheiben schneiden in wenig Wasser ca 10 Min. al dente kochen. Das Kochwasser 1:1 mit
	<u>Shiro-Miso</u>	verrühren, damit die Pastinaken bestreichen, auf Backpapier oder geöltes Blech geben und bei 180°C 15 Min backen

Tsampa-Porridge

1/2 Tasse	<u>Tsampa</u>	mit Wasser zu einem Brei kochen, mit
	etw. Tamari	abschmecken und mit
unpast.	Sauerkraut	garnieren, das Mikrobiom freut sich

MakroBioshop.de 