



Yoga Leone Ernährung

Die Ernährung ist mir sehr wichtig. Das heisst nicht, dass ich mir nicht auch einmal ein feines Glas Wein gönne oder eine leckere Lasagne. Für das sind die «cheat days» da!

Ich möchte mit euch einige Erkenntnisse teilen und Tipps geben, mit welchen ich selbst gute Erfahrungen gemacht habe. Ich muss dazu sagen, dass ich nicht ausgebildet bin und mir das Wissen teilweise durch das Recherchieren und durch das Ausprobieren ereignet habe. Nebst der Bewegung ist es wichtig dem Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen, da er diese selbst nicht oder unzureichend herstellen kann. Dazu kommt, dass unsere Ernährung im Alltag, in der Kantine oder manchmal auch in Restaurants nicht so viele Vitamine enthält wie wir uns es wünschen! Die Fertigprodukte enthalten dazu viele Zusatzstoffe die schädlich sind, wie z.B. Konservierungs- und E-Stoffe. Hinter dem Wort «Hefeextrakt» verstecken sich übrigens viele krebserregende Inhalte, die nicht immer deklariert werden. Auch bei «Aspartam» ist aufzupassen – die Menge machts aus. Es ist leider auch in Bonbons, Kaugummis sowie Assugrin zu finden und eben krebserregend!

Bewusster essen und einkaufen ist angesagt: **«Du bist, was du isst!»**

Ich starte morgens gleich nach dem Aufstehen den Tag mit einem Tee. Im Winter mit frischem Ingwer und im Sommer mit frischer Pfefferminze oder auch mit getrockneten Holunderblüten.

Tagsdurch presse ich den Saft einer frischen Zitrone in meinen Wasserkrug. Das sind die Vorteile der Zitronensäure: sie ist basisch und entsäuert, entgiftet, erleichtert das Abnehmen, fördert die Gallenproduktion in der Leber, was wiederum die Fettverdauung optimiert und Verdauungsprobleme inkl. Verstopfungen vorbeugt. Die Zitrone hat eine entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung, sorgt für ein hohes antioxidatives Potenzial und stärkt das Immunsystem, löst Nierensteine auf und noch vieles mehr...

Der einzige Nachteil, den ich selbst erfahren durfte, nach langer und regelmässiger Einnahme: Es können sich die Zähne gelb verfärben, da der Zahnschmelz von der Säure angegriffen wird. Dagegen hilft mit einem Röhrchen die Flüssigkeit zu trinken und unmittelbar danach die Zähne zu putzen!

Mittlerweile habe ich eine andere Alternative ausprobiert und muss sagen, die reinätherischen Öle sollte man im Alltag viel mehr zu Nutze machen. Z.B. hat es in reinätherische Öle keine Zitronensäure, da die Essenz aus der Schale gewonnen wird. Daher ist es sehr gut geeignet zum Trinken! 😊

- ⇒ **Meide Weissmehl, Weizen und Weisszucker.** Es gibt heutzutage genug Ersatzprodukte die gesünder sind, das Abnehmen fördern und deine Verdauung unterstützen. Esse oder verwende auch beim Backen z.B.: Quinoa-, Vollkorn-, Dinkel-, Kokos-, Mandel oder Reismehl an Stelle von Weissmehl. Reis, Quinoa, Nüsse, Hülsenfrüchte an Stelle von Weizen.

Honig, Ahornsirup, Vollrohrzucker oder frische Früchte an Stelle von Weisszucker.

- ⇒ **Bei Unverträglichkeiten**, wie z.B. bei einer Histamin-Intoleranz, kann ich Daosin Tabletten empfehlen. Wird ca. 15 Min. vor dem Essen eingenommen und unterstützt die Verdauung und wirkt gegen Unwohlsein.
- ⇒ **Mach keine Diät**, meide einfach Suchtprodukte, wie z.B. *Pizza, Schokolade, Chips, Cookies, Eis, Pommes, Cheeseburger, Süssgetränke, Kuchen und Käse* (gemäss einer Studie der Universität von Michigan in USA sind das die 10 Produkte die am stärksten süchtig machen)!
Wobei Alkohol nicht unterschätzt werden sollte. Dazu kommt, dass Alkohol den Stoffwechsel stoppt! Ein Sportabend, mit anschliessender Bierrunde ist somit für die Muskeln und die Figur kontraproduktiv, da keine Fettverbrennung stattfindet!

Gesund bleiben durch Vitamine:

Vitamin A

Erhöht die Feuchtigkeit und bewahrt die Jugendlichkeit der Haut, stärkt die Abwehrkräfte des Körpers gegen Infektionen, ist wichtig für das Wachstum und für ein gutes Sehvermögen.

Vitamin B-Komplex

Nimmt eine zentrale Rolle im Stoffwechsel ein, steigert den Appetit, unterstützt das Wachstum, erhöht die Widerstandskraft gegen Infektionen und ist verantwortlich für die korrekte Funktion des Nervensystems, eine gesunde Haut und den Haarwuchs.

Vitamin C

Fördert die Knochen- und Zahnbildung, stärkt die Widerstandskraft gegen Infektionen und bakterielle Gifte und erhält die Elastizität der Blutgefässe.

Vitamin D / D3 & K2

Vitamin D kontrolliert den Kalziumgehalt des Blutes und reguliert auf diese Weise die Muskeltätigkeit sowie die Aufnahme und den Stoffwechsel von Kalzium. Müdigkeit, schmerzende Knochen und Stimmungsschwankungen gehören zu den ersten Anzeichen eines Vitamin-D-Mangels.

Vitamin D3 und K2 sind ein starkes Team. Besonders in den dunklen Jahreszeiten halten beide zusammen, um vor allem Ihre Knochen und Muskeln zu unterstützen und zeitgleich Ihr Immunsystem zu stärken.

Vitamin E

Wird in den Muskeln und im Fett gespeichert, aber schnell verbraucht und muss aus diesem Grund regelmässig erneuert werden. Ein Mangel an Vitamin E kann Unfruchtbarkeit bei beiden Geschlechtern, Muskelschwäche und Haarausfall zur Folge haben.

Magnesium

Jeder von uns braucht Magnesium. Magnesium entspannt, wirkt entzündungshemmend, hilft bei Diabetes, ist an der körpereigenen Eiweissproduktion und damit am Muskelaufbau beteiligt, beruhigt das Nervensystem, erhöht die Leistungsfähigkeit und lockert die Sportlerner Muskulatur.

Studien haben sogar belegt, dass ein Mangel an Magnesium über einen langen Zeitraum zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und Herzrhythmusstörungen führen kann.

Menschen, die unter chronisch entzündlichen Krankheiten leiden, sollten in jedem Falle an eine Nahrungsergänzung mit Magnesium denken. Durch Stress erhöht sich der Bedarf an Magnesium!

Zink

Zink ist ein überlebenswichtiges Spurenelement. Der Körper ist bei ausreichender Zinkversorgung widerstandsfähiger und leistungsfähiger. Das macht sich besonders beim Sport sowie im Alter und in der Wachstumsphase bemerkbar. Zudem regeneriert der Körper schneller. Die Wundheilung verbessert sich, das Haar wächst gesünder und Entzündungen oder Infektionen können besser abgewehrt werden.

Fast die Hälfte aller Menschen nimmt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu wenig Zink zu sich. Ein Grund für Zinkmangel ist die moderne Ernährung, die häufig sehr zinkarm ist. Der mittlere Zinkbedarf beträgt beim gesunden Erwachsenen laut WHO ca. 15 mg täglich.

Die Symptome von Zinkmangel sind vielfältig, weil Zink an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Hier nur einige Symptome bei Zinkmangel:

Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Erschöpfung/Depression, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, trockene/Schuppige Haut, brüchige Nägel, trockene Augen, Haarausfall usw.

OPC Traubenkernextrakt

OPC gelten als die stärksten Antioxidantien, unterstützen die Gesundheit, dein Immunsystem und die Vitalität, gut für Haut, Atemwege und Verdauung und für einen funktionierenden Fettstoffwechsel. Die pflanzlichen Bitterstoffe entgiften und reparieren deinen Körper. Gleich wichtig wie Vitamin C!

MSM Schwefel (Methylsulfonylmethan)

MSM ist eine natürliche Schwefelverbindung und eine wertvolle Quelle für gut resorbierbaren Schwefel, den der Körper zur Bildung von Enzymen, Antikörpern, Antioxidantien und Bindegewebe benötigt. Super für die Hautgesundheit, die Entgiftung, die Immunität und den Stoffwechsel. MSM behandelt auch Entzündungen, die durch Stress, anstrengende Aktivitäten oder Toxine in der täglichen Umgebung verursacht werden. Schliesslich schützt MSM den Körper vor oxidativen Schäden, indem es die natürliche antioxidative Kapazität des Körpers erhöht, so dass er schädliche freie Radikale neutralisieren kann.

Wundermittel Manuka Honig

Ein extrem gesundes Naturprodukt welches für folgendes hilft: stärkt unsere Abwehrkräfte, gegen Akne, gegen Einschlafprobleme, bei Entzündungen, bei Erkältung, für eine gesunder Verdauung, für das Zahnfleisch, zur Wundheilung, Infektionen Magen- & Darmtrakt usw.

Diverse super Algen:

Nova Xanthine, Astaxanthin und Spirulina. Algenöl ist reich an Omega-3-Fettsäuren und eine Alternative bei Fischallergie.

Weitere wichtige Mineralstoffe sind:

Kalzium, Phosphor, Eisen, Kalium und Natrium.

Viele Tees und Gewürze können ebenfalls positive Effekte auf den Körper haben und gezielt eingesetzt werden. Die Liste ist zu lang und deshalb erwähne ich nur vier gute:

- **Inwertee**, frischer Ingwer regt die Durchblutung an, wärmt von innen, gut bei Erkältung, wirkt antibiotisch, immunstimulierend und ist ein Stärkungsmittel
- **Brennesseltee**, wirkt entwässernd, blutreinigend, antientzündlich, antiallergisch, er enthält Eisen, fördert die Ausscheidung von Harnsäure, wirkt anregend auf Galle und Bauchspeicheldrüse, hilft bei Rheuma, beseitigt Frühjahrsmüdigkeit
- **Kurkuma** (Heilpflanze), effektiv bei Beschwerden des Magen-Darm-Traktes und bei Rheuma-Schmerzen heilend und lindernd. Empfiehlt sich bei Verdauungs-, Gelenkproblemen und Schmerzen.
- **Zimt** (nur Ceylon-Zimt verwenden, aus Sri Lanka), positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt, er senkt Bluthochdruck und den Cholesterinspiegel und schützt so das Herz.

Ich empfehle die Vitamine möglichst auf pflanzlicher/natürlicher Basis und die Lebensmittel möglichst frisch oder gefroren zu kaufen (damit der Vitamingehalt möglichst hoch ist).

Für die Dosierung und die regelmässige Einnahme der Vitamine und Mineralstoffe empfehle ich einen Arzt, Apotheker oder in der Drogerie zu fragen. Ich persönlich nehme hochdosierte Präparate in Einzelverpackungen, auch wenn es heisst, mehrere Vitamintabletten pro Tag einzunehmen - somit ist der Tagesbedarf sicher gedeckt. Die schwachen Mengen in den A-Z Tabletten reichen meistens nicht aus!

Zu guter Letzt:

Der «Schönheitsschlaf» heisst nicht umsonst so: Genug Schlaf hilft mehr Melatonin zu erzeugen, dass uns länger jung bleiben lässt. 😊

Wusstest du, dass Umkehrhaltungen, wie z.B. der Kopfstand, verjüngend sind?