

Tipps vom lachenden Teller Juni 2020

Thema Immunsystem stärken nach BoE

Das Essen im biologischen Tagesrhythmus steht an erster Stelle! Die Vitamine C / D und das Spurenelement Zink stärken das Immunsystem. Als weiteres pflegen wir die Darmflora und die Magentätigkeit wird falls nötig mit Bitterwürfeli angeregt.

- Zum Frühstück täglich 1 Tasse kurzgezogenen Schwarztee mit dem Saft von ½ frischer Zitrone. Vitamin C kann der Mensch nicht speichern. Zu viel Vitamin C gibt Pantothensäure Mangel.
- Die Pantothensäure in Linsen, Haferflocken, Gerste und Hülsenfrüchten ist hitze- und säureempfindlich. Sie ist nur zusammen mit genügend Vitamin D wirksam und wichtig für ein starkes Immunsystem. Wöchentlich 2- bis 3-mal die angewärmten Haferflocken. Sie unterstützen unseren Organismus.
- Vitamin D finden wir in Eigelb, frischem Fisch, sowie in biologischem Schweinefett. Im Winter empfiehlt es sich, das Frühstück mit Vitamin D3 K2 Öl zu ergänzen. Pflanzliche Öle und Fette enthalten kein Vitamin D.
- Zu viel ungesättigte Fettsäuren in kalt gepressten Ölen (Omega 3/6/9) geben Vitamin D und Kalziummangel. Kalt gepresste Öle nur in kleinen Flaschen einkaufen, damit die ungesättigten Fettsäuren nicht oxydieren.

Anregende Gewürze und Kräuter aus biologischem Anbau, wie z.B. Kurkuma, Ingwer, Kümmel, Anis, Lakritze, Lorbeer, Oregano, Basilikum, Petersilie und Thymian, unterstützen unsere Verdauung und damit auch unser Abwehrsystem.

Zink ist wichtig für das Abwehrsystem. Durch Vitamin D aktiviertes Zink ist notwendig, damit das in der Leber gespeicherte Vitamin A, zur Wirksamkeit im Gewebe, freigesetzt werden kann. Vitamin A verhindert, dass unsere Haut und Schleimhäute austrocknen und sich Risse bilden. Bakterien und Viren können in eine intakte Haut nicht eindringen. Zink ist reichhaltig in weissen Bohnen und der Gerste enthalten. Diese essen wir am besten mittags.

Eine gesunde Darmflora ist für unser Immunsystem unabdingbar. Die Darmflora können wir mit gekochtem, natürlich vergorenem Sauerkraut unterstützen. Rohes Sauerkraut kann bei schwacher Magensäure im Magen eine Milchsäuregärung hervorrufen. Wurde dem Sauerkraut zum Haltbar machen Acerola Pulver oder Ascorbinsäure beigegeben, ist die positive Wirkung auf die Darmflora nicht mehr vorhanden. Auch anderes fermentiertes Gemüse unterstützt unsere Darmflora bestens. Sowie genügend Ballaststoffe (Präbiotika) und abends nach BoE zubereitetes Gemüse. Zum Beispiel könnte das Grünkohl, Weisskabis, Lattich, Stangensellerie, Sellerie, Kohlraben, gelbe Karotten sein.

Auswahl von Ballaststoffen:

Pektine	Heidelbeeren, wenig Äpfel, Quitten, Bitterorangenschale, Zitronenschale
Inulin und Oligofruktose	Chicorée, Zuckerhut, Zwiebeln, Pastinaken, Artischocken, Topinambur, Schwarzwurzeln
Schleimstoffe	Flohsamen, Leinsamen, Lindenblüten
Betaglukane	Hafer, Gerste, Champignon, Algen

Als weiteres kräftigen tägliche Spaziergänge an der frischen Luft und Sonne, sowie das baumeln lassen der Seele, das Immunsystem ebenfalls. Bleiben Sie gesund und geben Sie auf sich acht in diesen Zeiten.