

Bewusstsein im täglichen Ernährungsprozess

Gabriel Vecellio



Prävention „Krankheiten“ mit ausgeglichenen Säuren – Basen – Haushalt

- **Säure-Basen-Haushalt**
- Regulierung des Säurebasengleichgewichts durch
 - die Puffereigenschaften des Blutes und der Gewebe
 - den Gasaustausch in der Lunge
 - den Ausscheidungsmechanismen der Niere

Prävention „Krankheiten“ mit ausgeglichenen Säuren – Basen – Haushalt

- **Säure-Basen-Haushalt**
 - Störungen im Säure-Basen-Haushalt des Körpers:
 - Azidose (Übersäuerung)
 - Alkalose (Untersäuerung)
- Kann lebensbedrohlich sein

Ernährung, Stoffwechsel und Hormone

- Abnehmen Wer abnehmen will, muss essen – aber richtig!
- Adipositas (Fettsucht, krankhaftes Übergewicht, Obesity)
- Akromegalie (Vergrößerung der Akren)
- Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- Magersucht (Anorexia nervosa, Anorexie)
- Essbrechsucht (Bulimia nervosa, Bulimie)
- Cushing-Syndrom (Hyperkortisolismus, Morbus Cushing)
- Eisenmangel (Eisenmangelanämie, Eisenmangelsyndrom, Iron Deficiency Syndrome)

Gesund ernähren – Bewusst den Ernährungsprozess aufbauen?

- **Fett, Kohlenhydrate und Eiweiss**
- Zu grosse Menge an Fett und Kohlenhydratreiche Nahrung:
 - Körper speichert Überdosis an Energie
 - Fettpolster-Reserven
- Fett:
 - Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes oder Bandscheibenschäden
 - Aber: Einer der drei wichtigsten Stoffe (Fett,- Kohlenhydrate und Protein)



Gesund ernähren – Bewusst den Ernährungsprozess aufbauen?

- **Fett, Kohlenhydrate und Eiweiss**
- Cholesterin
- Pflanzliche Fette wirken einer Arterienverkalkung entgegen
- Kaltgepresste Öle sollten bevorzugt werden

Kontraproduktiv, gegen das Bewusstsein im Ernährungsprozess

- Kohlenhydrate
 - Verbindung mit Alkohol → Fettleber
- Ballaststoffarme Ernährung
 - Darmkrebs
 - Ballaststoffreich: Gemüse, Salat, Obst, Haferflocken und Vollkornbrot



Kontraproduktiv, gegen das Bewusstsein im Ernährungsprozess

- Gicht und Rheumaerkrankungen
 - Überdosis an Eiweisskonsum
- Zucker und seine Nebenwirkungen
 - Karies
- Kochsalz steigert den Bluthochdruck
 - Natriumarmes Mineralwasser trinken

Kontraproduktiv, gegen das Bewusstsein im Ernährungsprozess

- Nahrungsmittel sollten frei von chemischen Giften sein
 - Fleisch: Hormone und Antibiotika
 - Fisch: Schwermetallsalze
 - Gemüse: Gespritzt
- Lebensmittelzusatzstoffe gefährden die Gesundheit und lösen Allergien aus

