

***INHYPNOS*-Tipps**

Nr. 10

Tipps für eine gesunde Ernährung

Elmar Woelm

© 2011

INHYPNOS®



Institut für Hypnotherapie und Hypnosystemische Lösungen

Beethovenstraße 23

49076 Osnabrück

www.inhypnos.de

Gesunde Ernährung

Es gibt überaus zahlreiche Ernährungslehren. Angefangen von Makrobiotik, über Trennkost, Ernährung nach den fünf Elementen, bis zur Ernährung nach den vier Blutgruppen und mehr. Da ist es nicht leicht, sich zurechtzufinden. Im Folgenden möchte ich Ihnen einige Tipps für eine gesunde Ernährung anbieten mit denen ich gute Erfahrung gemacht habe. Sie basieren auf dem Gedanken einer möglichst vollwertigen natürlichen Ernährung, frei von jeder Ideologie der Logik folgend, dass die Natur uns die Nahrung so anbietet, wie es für uns am Besten ist.

Dabei gibt es für mich kein „darf nicht“ oder „muss“, aber es gibt Dinge, die für Ihre Gesundheit förderlicher sind als andere. In diesem Sinne bitte ich die folgenden Tipps zu verstehen.

- 1. Verwenden Sie Vollkornprodukte** einschließlich ungeschältem Reis. Meiden Sie Produkte aus Auszugsmehl (Brötchen, Brot, Plätzchen, Kuchen, Nudeln und anderes). Vorsicht: was die meisten herkömmlichen Bäcker als Vollkornbrot anpreisen enthält oft nur einen verschwindend geringen Anteil an Vollkornmehl. Fragen Sie nach oder gehen Sie besser in einen Bioladen oder ins Reformhaus.
- 2. Meiden Sie jede Form von Fabrikzucker** (das heißt Zucker, der nicht mehr in seiner natürlichen Form in Früchten oder Gemüse und Ähnlichem enthalten ist). Vorsicht vor den vielen versteckten Zuckern in gekauften Nahrungsmitteln: Ketchup, eingelegte Gurken, Soßen, Sprudel, manchmal auch Säfte, Konserven,

Gesunde Ernährung

Marmelade, Cola und vieles mehr (es gibt fast nichts zu kaufen, wo nicht geringe oder riesige Mengen Zucker künstlich zugesetzt wurde)!

3. **Gehen Sie sparsam mit Salz um und verwenden Sie Vollmehrsalz** anstelle des herkömmlichen Kochsalzes. Vollmehrsalz ist natürlicher erhalten und enthält im Gegensatz zu Kochsalz, das chemisch reines Natriumchlorid ist, noch die natürlichen Mineralien, die für den Körper wichtig sind. Auch hier achten Sie auf die vielen versteckten Salzmengen (Wurst, Käse usw.)
4. **Verwenden Sie kalt gepresste Öle**, vorzugsweise zum Beispiel Olivenöl und nehmen Sie dieses auch regelmäßig unerhitzt, zum Beispiel in Salaten zu sich.
5. **Nehmen Sie Butter statt Margarine**. Wenn es unbedingt Margarine sein muss, besorgen Sie sich Naturkostprodukte aus dem Reformhaus oder Bioladen, die ungehärtet und nicht umgeestert wurden. Nur dort sind in natürlicher Weise die mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Vitamine enthalten wie sie der Körper braucht.
6. **Essen Sie regelmäßig einen Teil frische Rohkost**. Frisch zubereitete Salate aus Blattsalat, Möhren, Gurken, Kohl, Tomaten, Zwiebeln, Rote Beete, Feldsalat, Nüssen, Sonnenblumenkernen usw., auch unverarbeitet, sowie Obst.
7. **Bereiten Sie Ihre Nahrung vorwiegend frisch zu**. Meiden Sie Konserven aller Art einschließlich Fertiggerichten.

Gesunde Ernährung

- 8. Essen Sie vielfältig im Rahmen einer vollwertigen Ernährung.**
- 9. Genießen Sie Kaffee in Maßen.**
- 10. Essen Sie weniger Fleisch.** Die beste Menge ist allerdings individuell verschieden.
- 11. Bevorzugen Sie biologisch natürlich angebaute Produkte.**
- 12. Nehmen Sie sich Zeit und Muße für die Mahlzeiten und sorgen Sie für ein angenehmes Ambiente.**
- 13. Hören Sie mit dem Essen auf, bevor Sie das Gefühl haben vollkommen satt zu sein.**
Essen Sie so, dass immer noch ein wenig hineingehen würde.
- 14. Lernen Sie wieder Ihrem Körpergefühl hinsichtlich Nahrung zu vertrauen.**

Weitere hilfreich Tipps und Anleitungen zum Thema Gesundheit, Therapie und Persönlichkeitsentfaltung finden Sie auf unserer

Internetseite <http://www.inhypos.de>