

Astrid Ablinger

Steindorferstr. 21/10
4863 Seewalchen

0007A

12. Jahrgang · Folge 134/Dezember 2007 · Preis: € 1,90



TRAUNSPIEGEL

UNABHÄNGIG · UNPOLITISCH
DER REGION VERPFLICHTET4821 Lauffen 6 • Tel. 06132 / 21857 • Fax: 06132 / 21857-4 • E-Mail: savel@traunspiegel.at

Gegen Schmerzen der
Seele gibt es nur zwei
Arzneimittel: Hoff-
nung und Geduld.

Pythagoras



Von

Astrid Ablinger

aus dem Salzkammergut

www.wege-zur-gesundheit.at

Wege zur Gesundheit

Essen Sie sich "gesund"!

Noch immer kursieren in der Bevölkerung (sogar unter Fachkräften) populäre Irrtümer über die Ernährung. Milchprodukte seien gesund, heißt es, wegen des enthaltenen Kalziums. Das Kalzium aus Kuhmilch ist jedoch schlecht resorbierbar, wie zahlreiche Studien belegen.

Darüber hinaus weisen Menschen mit hohem Milchprodukte-Konsum eine signifikant höhere Osteoporose-Rate auf. Vermutlich hängt dies mit der Übersäuerung durch tierisches (Milch-) Eiweiß zusammen. Darüber hinaus vertragen 15-20% der Europäer keinen Milchezucker (= Lactose). Und nicht wenige haben im Laufe ihres Lebens eine Milcheiweiß-Intoleranz erworben. Dadurch ergeben sich nicht nur Verdauungsschwierigkeiten sondern auch andere gesundheitliche Probleme und Übergewicht.

Warum die Werbung behauptet, Milchprodukte seien gesund? Wohl des lieben Geldes wegen: Immerhin lebt ein großer Wirtschaftszweig von Kuhmilch-Produkten. Ein weiterer, lange vertretener Irrtum ist der Stellenwert von Margarine. Schon lange ist bekannt, dass künstlich gehärtete Pflanzenfette gesundheitsschädigend sind. Es liegen eindeutige Zusammenhänge mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Dennoch werden diese Fette weiterhin verwendet, vor allem in Backwerk (Plunder- und Blätterteig) sowie in der Gastronomie, denn sie sind länger haltbar und ergeben knusprigere Pommes.

Auch rohes Obst und Gemüse ist mit Vorsicht zu genießen. In

meine Praxis kommen häufig Menschen mit empfindlichem Darm, bei denen rohes Obst und Gemüse aufgrund von Gärungsvorgängen und Bakterienvermehrung zum "leaky-gut"-Syndrom führte (= löchriger Darm). Auch die lange propagierte "Ernährungspyramide" sowie der empfohlene Konsum von Vollkorn-Produkten musste schon längst revidiert werden: Das im Vollkorn-Mehl enthaltene Pflanzengift Phytin ist schwer verdaulich. Erst durch Quellzeiten von 10-12 h wird es enzymatisch neutralisiert. Ständiger Weizenkonsum kann ebenfalls zu einer Unverträglichkeit führen.

Was Sie dann noch essen sollen, fragen Sie sich? DINKEL ist das am besten verträgliche Getreide und mittlerweile überall erhältlich. Der Konsum von ZIEGEN- und SCHAFMILCH-PRODUKTEN bewirkt zusätzlich, dass weniger apathische Turbomilch-Kühe ihr karges Dasein fristen müssen. OBST und GEMÜSE ist als SAFT oder LEICHT GEGART am besten bekömmlich. Außerdem sollte es von BIO-BAUERN kommen, um unseren mit Konservierungsstoffen und Nahrungsmittel-Zusätzen geplagten Körper nicht auch noch mit Pestiziden und Düngemittel zu belasten. Obwohl jeder Mensch anders ist - daher ist INDIVIDUELLE BERATUNG sinnvoll - können schon diese kleinen Veränderungen viel bei Ihnen bewirken: Sie werden sich (nach einigen Monaten) nicht nur gesünder und leistungsfähiger sondern auch Energie-geladener und resistenter gegen Schnupfen und Erkältung fühlen.