

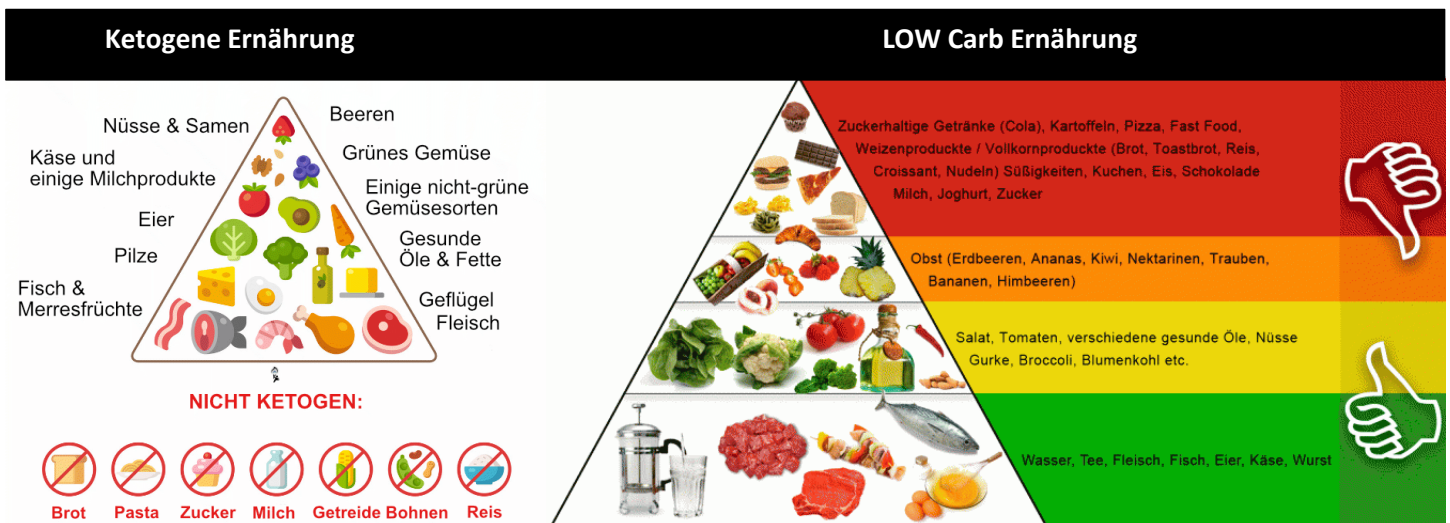
Lipödem

Doch wie ernährt man sich mit Lipödem richtig?

Wenn ich davon ausgehe, dass die Zellen im Körper durch Störungen verschiedener Art (Blockaden, Entzündungen, Mangel) nicht mehr richtig funktionieren und zu wenig Energie bekommen, dann ist die folgerichtige Ernährung enzymreich, enthält einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, ist entzündungshemmend, leicht verdaulich, kohlenhydratarm und natürlich.

Auf diese Weise werden die Verdauungsorgane geschont, die Darmflora kann sich regenerieren und damit kann die Resorptionsfähigkeit erhöht werden. Eine bessere Resorption der Nähr- und Mikronährstoffe kann die Zellen dazu anregen, ihren Stoffwechsel zu erhöhen, sich stellenweise zu regenerieren und Defizite langsam abzubauen. Eine solche Ernährung sorgt auch für ein gut fließendes Blut, hält die pH Balance des Körpermilieus und schafft beste Voraussetzungen, damit der Körper sich in die Lage versetzen kann, sich unter den gegebenen Umständen selbst bestmöglich zu reparieren und zu funktionieren.

Die optimale Ernährungsweise zur Reduzierung des Fortschreitens der Krankheit stellt die Low Carb oder ketogene Ernährung dar.



Eine Stoffwechselerkrankung welcher Art auch immer geht Hand in Hand mit einem Enzymmangel. Enzyme sind die Katalysatoren unserer Verdauungs-Zellenaufbau- und Abbauprozesse. Sie sind an der Regelung der Energieerzeugung, der Körpertemperatur, des Herzschlags, an jedem Prozess, der im Körper stattfindet beteiligt und sind unverzichtbar in der Ernährung einer Lipödem Betroffenen. Enzyme bekommen wir aus frischen Lebensmitteln – aus Rohkost. Der wertvollste Anteil der Rohkost ist jener, der eine besonders hohe Enzym- und Nährstoffdichte aufweist. Das sind die sogenannten Superfoods.

Der rote Blutfarbstoff – das für den Sauerstofftransport in unserem Körper verantwortliche Hämoglobin – ist in seinem Aufbau dem Chlorophyll sehr ähnlich. Ein Unterschied ist das zentrale Atom, welches das jeweilige Molekül zusammenhält: Bei unserem Blut ist es ein Eisen-Ion, während das Chlorophyll-Molekül in der Mitte ein Magnesium-Ion enthält. Das ist einer der Gründe, warum uns grüne, essbare **Pflanzen wie Algen (Algen, Spirulina, Chlorella), Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Klee u.a., grüne Blattsalate, grüne Kohlgemüse wie Grünkohl, Rosen- Wirsingkohl oder Brokkoli und Blattgemüse wie Mangold, Spinat, Möhren- oder Rote Beete Grün, grüne Küchenkräuter wie Basilikum, Rosmarin, Oregano, Kerbel, Koriander, grüne Grassäfte wie Gersten- oder Weizengrassaft oder Blattpulver wie Moringa** so kräftig im Bemühen um Gesundheit unterstützen.

Die speziellen Vorteile der grünen Pflanzennahrung:

1. Diese Pflanzen enthalten ein sehr hohes Maß an gespeicherter Sonnenenergie, denn Chlorophyll entsteht nur durch Sonnenlicht. Diese Energie ist messbar und unser Körper braucht sie, um zu leben.
2. Sie sind sehr nährstoffreich: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sind in höchster Vielzahl vorhanden.
3. Sie enthalten einen hohen Wasseranteil. Das Wasser ist sauberes, lebendiges Pflanzenwasser.
4. Sie sind enzymreich und haben einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, die für unsere Gesundheit und einen energiereichen Stoffwechsel unerlässlich sind (Bitterstoffe)
5. Sie sind kalorienarm und eiweißreich, was sie zur idealen Nahrung macht, wenn man gesund Gewicht reduzieren möchte.
6. Sie helfen bei der Entgiftung, binden und lösen Stoffe, die uns schaden können und wirken entzündungshemmend.
7. Sie sind ballaststoffreich, was sie zu wertvollen Verdauungs- und Ausscheidungshelfern macht und unsere Darmbakterien unterstützt.

Neben den grünen Pflanzen ist eine Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst und Beerenfrüchten, Pilzen, Hülsenfrüchten, Sprossen, Nüssen und Samen und gesunden Fetten unerlässlich. Auch die Lebensmittel aus der Konjak Wurzel sind wichtig.