

Die Sieben Säulen der Ernährung

Eiweisse	Fette	KH	Vitamine	Mineralien	Enzyme Flavanoide	Wasser
<p>Ballast-Stoffe</p> <p>Eiweisse sind Wuchs-Stoffe aber keine Brennstoffe.</p> <p>Sie sind Träger des Lebens.</p> <p>(Protein= proteios, an erster Stelle stehend). Sie sind Bestandteil jeder Zelle.</p> <p>Baustein des Eiweisses ist die Aminosäure.</p> <p>Zuviel Eiweiss im Darm ergibt Fäulnis, im Blut Säure. Im Eiweiss-Stoffwechsel entsteht Ammoniak.</p> <p>Die Leber bildet aus Ammoniak Harnstoff, der von den Nieren ausgeführt wird.</p>	<p>Fette sind Energie und Wärme-Spender. Es sind umgeformte Kohlen-Hydrate.</p> <p>Sie werden in Fette und Glycerin gespalten.</p> <p>Zusammen mit Eiweiss bilden sie Lipoproteine die für den Stoff-Wechsel von Bedeutung sind.</p> <p>Fett kann in Zucker und Zucker in Fett verwandelt werden. Erhitzte Fette sind ungünstig, da die Fette sich verändern.</p>	<p>Kohlen-Hydrate liefern Energie und dienen als Brennstoff, Antriebs-Stoff und Betriebs-Stoff.</p> <p>Sie dienen zum Aufbau von Muskeln und Organen.</p> <p>Ihr Abbau geht über die Zucker-Stufe.</p> <p>Dazu werden B-Vitamine und Kalk benötigt. Bei Denaturierten KH reisst der Körper</p> <p>B1 und Kalk an sich und wird zum Vitamin-Räuber. Zucker kann im Körper</p> <p>Über-Säuerung erzeugen.</p>	<p>Vitamine werden gebraucht um Eiweiss, Fett und KH um zu wandeln.</p> <p>Sie wirken auch mit am Aufbau körpereigener Stoffe wie Hormone und Enzyme. Sie stärken die Abwehr-Kraft des Körpers und tragen zur Funktion des Nerven-Systems bei. Es gibt etwa 13 wichtige Vitamine. Wasser-lösliche (B-Komplex und C) sowie Fettlösliche (A,E,K,D).</p> <p>Fehlen Vitamine, ist die Erneuerung der Zellen in Frage gestellt und Schäden an Organen können auftreten.</p>	<p>Vitamine können erst wirken, wenn auch Mineralien und Spurenelemente vorhanden sind. Sie sind bei Stoff-Wechsel Vorgängen beteiligt, haben eine Regel-Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt. Sie wirken nicht isoliert, sondern meist zusammen. Es bestehen 17 notwendige Mikro-Elemente. Der Körper produziert keine Mineral-Stoffe selber, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden.</p>	<p>Es gibt keine Zellteilung, kein Wachstum und keine Fortpflanzung ohne die etwa 7000 Enzyme.</p> <p>Nur durch sie sind die Stoff-Wechsel Vorgänge möglich. Flavonoide sind Begleit-Stoffe der Vitamine, die sie in ihrer Wirkung verstärken. Ballaststoffe sind für die Verdauung wichtig. Schadstoffe können verhindert, Giftstoffe gebunden werden und somit wird die Leber entlastet.</p>	<p>Wasser ist für den gesamten Stoffwechsel wichtig, insbesondere für die Ausscheidung der Stoffe. Diese müssen in Lösung gehalten werden, um sie auszuscheiden. Wasser ist wichtig für die Leber und Nierenfunktion. Das Leben jeder Zelle spielt sich im wässrigen Milieu ab. Unser Blut besteht zum grössten Teil aus Wasser. Bei zu wenig Wasser im Körper können diverse Mängel auftreten.</p>