



Powerfood & Natürlich Bewegen



Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef



Meine allgemeingültigen Topp 10 Tipps

1. **Basen Basen Basen** – gib dem Körper was er braucht: Salat, Gemüse, Wildkräuter, etwas Obst, Sprossen, Nüsse und Samen – all das sind Superfoods, Enzyme, Antioxidantien und clean eating in einem.
2. Unbedingt **BIO-Produkte** bevorzugen – diese sind weitestgehend frei von Genmanipulation, Kunst-Dünger, Pestiziden & Co. und beinhalten erheblich mehr wertvolle Mikro-Nährstoffe als konventionelle Produkte.
3. **Gut kauen** – jeden Bissen ca. 50 x – durchs Kauen werden entsprechende Enzyme zur Verfügung gestellt und die Kohlenhydrat-Verdauung fängt im Mund an: **gut gekaut ist halb verdaut!**
4. **Erst ROH – und wenn unbedingt gewünscht erst im Anschluss ERHITZTES** essen, idealerweise:
 - ▶ Obst zuerst – reinigt die Zellen
 - ▶ Salat/Gemüse – mineralisiert die ZellenBegründung: isst man z.B. schnell verdauliches Obst NACH z.B. fettigen Pommes oder Bratkartoffeln – oder nach einer Nuss-Mahlzeit, muss das Obst warten, bis die Pommes im Magen verdaut sind – dies dauert mehrere Stunden – in dieser Zeit **gärt das Obst → Alkohol entsteht** → dieser muss mühevoll von der Leber wieder abgebaut werden (dies kann einer der Gründe für **erhöhte Leberwerte sein, selbst wenn man keinen Alkohol trinkt!**).
5. **Warum roh?** Weil Rohkost sich super anfühlt, ursprünglich ist, wir genetisch daran angepasst sind. Je ursprünglicher und unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto gesünder scheint es zu sein. Das zeigen auch viele Beobachtungen durch Mediziner in der Praxis: siehe Dissertation Dr. Semler, Bücher von Dr. Probst, Erfahrungsberichte in der Rohkost-Zeitung „Die Wurzel“ etc. Hinzu kommt, dass ab 42 °C Enzyme absterben und wichtige Vital-/Mineralstoffe verloren gehen. Möchte man etwas Erhitztes essen und dafür Fett erhitzen, dann ausschließlich Kokosöl oder Ghee verwenden (gesättigte Fettsäuren) – es gibt unterschiedliche Studien hierzu – aber ich gehe lieber auf Nummer sicher und sage, dass ab 140 °C ungesättigte Fettsäuren zu giftigem Transfett werden, welches der Körper sehr schlecht ausleiten kann.

6. Mind. **30 Min. VOR und NACH dem Essen nichts trinken** – damit die Magensäure nicht verdünnt/weggespült wird und in Ruhe arbeiten kann (z.B. Erreger eliminieren...).
7. **Getreide NICHT mit Obst zusammen verzehren** → führt zu Gärung. Lieber Schoki-/Nuss-Müsli bzw. Schoki-/Nuss-Kuchen anstelle von Obst-Müsli/Obst-Kuchen.
8. **Einige Alternativen zu konventionellen Produkten:**
 - ▶ **Salz:** Ur-Salz/Himalaya-Salz/Salzsole oder auch Stangensellerie sind wertvoll
 - ▶ **Süßungsmittel:** Datteln – auch als Dattel-Sirup mit Wasser gemixt. Geht auch mit Feigen und anderem Trockenobst. Wichtig: Datteln & Co sollten ungeschwefelt sein.
 - ▶ **Säuerungsmittel:** für Salate frischen Zitronensaft verwenden. Apfelessig ist auch sehr gut – beinhaltet die sog. Maleinsäure, die unsere Verdauung unterstützt. Alle anderen Essige behindern die Verdauung.
9. **Energie-Kick durch wertvolle Glucose der Dattel** → ruhig mittags oder vor – während – nach dem Sport einige ungeschwefelte Datteln oder Feigen genießen. Sie sind sehr basisch, enthalten wertvolle Glucose, die uns mit Energie versorgen und auch unser Gehirn wieder auf Hochtouren bringt



Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef



10. Einige Maßnahmen zur Stärkung unseres Immunsystems:

- ▶ **Frischer Zitronensaft** – den Saft einer Zitrone in 1 Glas stilles Wasser morgens nach dem Aufstehen – kurbelt die Entgiftung über die Nieren an – Viren und Bakterien haben keine Chance.
- ▶ **Salzsole** – Glas mit Schraubverschluss halbvoll machen mit Himalaya-Salzsteinen – und mit gefiltertem Wasser auffüllen → zur Immunstärkung: 1 TL Salzsole in 1 Glas gefiltertes Wasser geben und genießen – idealerweise morgens nach dem Aufstehen – **entgiftet auf Zell-Niveau!**
- ▶ **Kaisernatron-Melasse-Drink** – 1 TL Melasse und 1 TL Kaisernatron in 350 ml Wasser auflösen und genießen. Die Melasse ist basisch und fungiert als „trojanisches Pferd“, indem sie die Zellen öffnet – Kaisernatron, das eine starke Base ist, kann in die Zelle rein und diese säubern.
- ▶ Täglich 1 – 2 EL **Kokosöl** essen – es wirkt antiviral, antiparasitär, antifungal, antibakteriell – schützt vor Alzheimer – die sog. „MCT-Fettsäuren“ können direkt vom Körper verwendet werden – müssen nicht erst kompliziert von der Leber „umgebaut“ werden wie langkettige Fettsäuren (Omega 3, Omega 6,...) etc. ...
- ▶ **Bio-Grapefruitkernextrakt** – antiviral, antifungal, antibakteriell – hin und wieder 15 Tropfen in 1 Glas gefiltertes stilles Wasser geben und genießen.
- ▶ **Positive Gedanken** – die Kraft der Gedanken ist unbegrenzt. Selbst wenn Du mal „sündigst“ – so mache dies mit POSITIVEN Gedanken und Freude – z.B. wenn Du Fast Food isst, rauchst oder Alkohol trinkst – mit guten Gedanken schaden Dir diese „Ausrutscher“ nicht, sondern bereichern Dich und stärken Dein Immunsystem.
- ▶ **Schlaf** – hier entgiften wir ebenfalls. Bei Schlafentzug werden wir regelrecht zur Mülldeponie. Je mehr Gifte in uns sind, desto eher stößt das Immunsystem an seine Grenzen und Erreger aller Art können sich einnisten.
- ▶ **Moderate Bewegung** – unser Körper ist für Bewegungen gemacht – und nicht dazu, ständig im Büro auf dem Stuhl zu sitzen oder abends auf der Couch abzuhängen – und genauso wenig, um übertrainiert zu werden – moderat ist das Zauberwort.

- ▶ **Sonne tanken** – Sonne ist ein wundervolles Heilmittel! Siehe hierzu auch im Anhang bei Vitamin D.
- ▶ **Frische Luft** – Ionen stärken das Immunsystem – vor allem bei Nässe – und am allermeisten an Wasserfällen. Wenn Du mal an einem Wasserfall bist, dann atme hier kräftig und bewusst durch.
- ▶ **Barfuß über das Gras gehen** – vor allem das Gras mit Morgentau versorgt uns über die Füße mit wertvollen Ionen und entgiftet uns hervorragend.
- ▶ **Herzhaft lachen** – verstärkt enorm die Abwehrzellen unseres Immunsystems und unterstützt uns so beim Stressabbau. Unsere Ausstrahlung wird anziehender und Kräfte werden mobilisiert, von denen Du vermutlich gar nicht wusstest, dass Du sie hast.
- ▶ **Soziale Kontakte** – sind unglaublich wichtig! Es ist von großer Bedeutung, mit Gleichgesinnten zusammen zu sein, mit denen Du auf einer Welle schwebst und Dich nicht aufreiben musst. Von Zeit zu Zeit wird sich Dein Freundeskreis entsprechend Deiner Entwicklung verändern.
- ▶ **Stress reduzieren** – auch wenn es schwer fällt – aber das BEWUSST WERDEN des individuellen Stresses ist der erste Schritt zur Lösung. Ich male mir immer aus, was in Extremsituationen „worst case“ passieren kann – und stelle fest: es ist ja gar nicht so schlimm! So kommt man in die Entspannung und senkt den Stresslevel immer mehr.
- ▶ **DANKBARKEIT und LIEBE**

Fazit:

RAWFOOD ist ENERGIE pur – belebt die Zellen – schmeichelt dem Gaumen – wirkt positiv auf den Organismus – macht Spaß – ist schnell zubereitet.



Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef

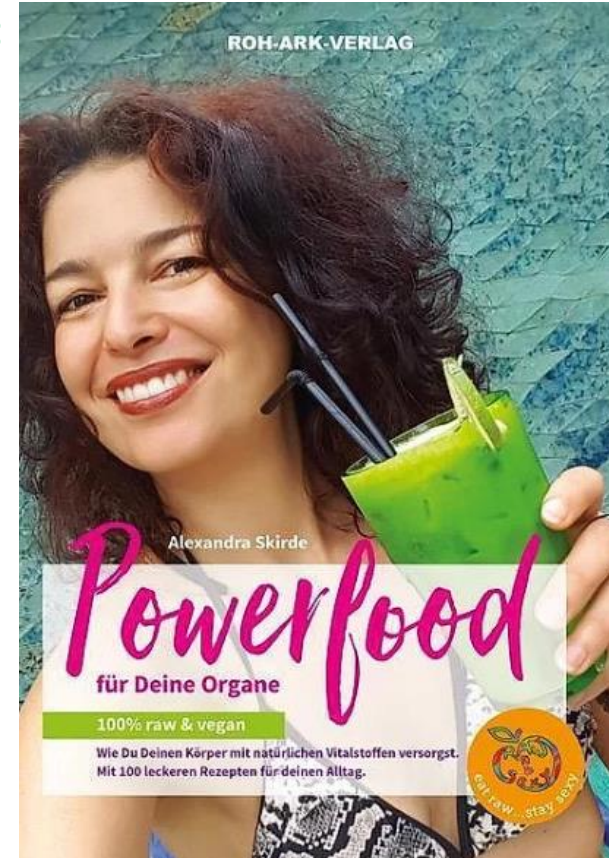


Abwechslungsreiche Gourmet-Rohkost-Workshops finden regelmäßig HIER – am Naturheilzentrum Buchweizenberg – statt.

Weitere News und 100 Gourmet-Rohkost-Rezepte:



Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef



... weitere Rezepte – News – Workshop-Termine sind auf: www.rawandsexy.de und www.iss-sinnvoll.de