

Robert Kopf

Cholesterin, Triglyceride

Blutfett behandeln mit

Homöopathie, Schüsslersalzen

und Naturheilkunde



BookRix-Edition

Ein homöopathischer und naturheilkundlicher
Ratgeber

Die richtige Ernährung zur Behandlung von erhöhten Blutfettwerten

Ernährung ist die Quelle unserer Gesundheit, aber auch häufig die Ursache unserer Krankheiten. Die richtige Ernährung ist ein entscheidender Faktor bei der Behandlung und Vorbeugung von erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten, für eine gute Lebensqualität sowie für unsere Gesundheit und Abwehrkraft.

Mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung führen Sie Ihrem Körper die notwendigen Nährstoffe zur Stärkung des Hormonsystems, der Nervenkraft sowie der Gewebe und Organe zu. Zugleich unterstützen Sie Ihr Immunsystem, Ihren Stoffwechsel und sorgen für einen ausgeglichenen Säurebasenhaushalt - der Grundlage unserer Gesundheit. Eine gesunde Ernährung trägt auch dazu bei, Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten und Heilblockaden aufzulösen.

Die Aufnahme von „Radikalfängern“ mit der Nahrung, besonders Vitamin C, ungesättigte Fettsäuren und die Spurenelemente Selen und Zink, kann für ein wirksames Gegengewicht zu den "Freien Radikalen" sorgen. Eine ausgewogene Kost mit viel frischem Obst und Gemüse der Saison und wenig Fertigprodukten kommt Ihrer Gesundheit zugute. Essen Sie vormittags Obst. Die Fruchtsäuren und Vitamine stärken den Stoffwechsel und das Bindegewebe.

Die Nahrung führt dem Körper Basen und Säuren zu. Ist die Ernährung säurelastig - und das ist sie bei unserer gegenwärtigen Ernährungsweise fast immer - dann erhält der Körper zu viele Säuren. Auch die allgegenwärtige Acetylsalicylsäure (Aspirin) wirkt negativ auf unser Säurekonto.

Die Ursache einer Übersäuerung ist, dass zuviel säurebildende Lebensmittel verzehrt werden, nämlich solche, die viel Eiweiß und Fett enthalten. Eiweiß enthält Schwefel und Phosphor, die zu Schwefelsäure und Phosphorsäure abgebaut werden.

Durch den Fettabbau entstehen sogenannte "Ketosäuren", welche ebenfalls zu einer Übersäuerung des Körpers sowie zu erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten führen können. Diese entstehen auch dann, wenn zuwenig frisches Obst, Gemüse und Salat gegessen werden. Das eigentliche Problem ist also die Balance zwischen den Säuren und Basen.

Oft wird angenommen, dass sauer schmeckende Lebensmittel auch säurebildend sind. Dem ist keineswegs so. Sauer schmeckende Früchte wie z. B.

Zitrusfrüchte enthalten reichlich basische Mineralstoffe, welche die Säuren im Körper neutralisieren.

Wir sollten mehr "Lebensmittel" essen – das sind Stoffe, die leben! Viele unserer Nahrungsmittel sind aber tot und machen nur satt (Dosen, Fertiggerichte usw.). Lebensmittel haben eine hohe Vitalität, viele für den Körper wichtige Informationen und sind meist basenbildend, das heißt mineral- und vitaminreich. Die Mineralien und Vitamine sind organisch gebunden und werden deshalb wesentlich besser aufgenommen als anorganische, die wir in konservierter, gekochter und zerstörter Nahrung finden. Unsere Ernährung sollte deshalb so naturbelassen wie möglich sein.

Der gesunde Organismus befindet sich in einem Gleichgewicht von Säuren und Basen, wobei unser Blut und Gewebe basisch ist. Bei der Behandlung und Vorbeugung von erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten sowie bei länger andauernden und immer wiederkehrenden Beschwerden sollte man stets an eine Übersäuerung des Organismus denken. Deshalb ist neben einer Behandlung der Ursache einer Erkrankung auch eine Ernährungsumstellung notwendig. 80% auf dem Teller sollte basisch, also bunt (Gemüse, Salate) und Fleisch nur die Beilage sein. Meiden Sie säurebildende Lebensmittel.

Mehrtägiges Fasten mit Kräutertees, Mineralwasser ohne Kohlensäure und verdünnten Gemüsesäften kürzt die Behandlungsdauer erheblich ab. Siehe hierzu im Kapitel "Heilfasten hilft bei der Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten". Anschließend basische Kost:

1) Meiden Sie Fleisch, Wurst, Weißmehlprodukte, Zucker (Süßes macht sauer), auch Süßstoff und Kaffee.

2) Leben Sie einige Zeit zumindest lakto-vegetarisch. Wir verstehen darunter eine fleischfreie Ernährung, die aber Milch- und Milcherzeugnisse akzeptiert.

Erlaubt sind:

Frisches Obst und Gemüse, das schonend gedämpft werden darf. Kartoffeln sollen als Pellkartoffeln zubereitet werden.

Vollkornprodukte (enthalten wichtige B-Vitamine), Weizenbrot, rohe und gekeimte Getreidekörner, Reis, Teigwaren, Hülsenfrüchte und Sojamehl.

Weiterhin getrocknete Früchte, Rohrzucker, Milchzucker, Joghurt, Kefir, Sahne, Butter, Quark, Frischkäse und kaltgeschlagene Pflanzenöle.

Kupferreiche Lebensmittel unterstützen den Stoffwechsel, steigern die Abwehrkraft und fördern die Bildung von Bindegewebe, starken Muskeln und Blutgefäßen sowie die Aufnahme von Eisen im Körper. Eisen wiederum ist wichtig für einen intakten Stoffwechsel, gesunde Nerven, eine gute Durchblutung des Körpers, ein starkes Hormon- und Immunsystem sowie zur Behandlung und

Vorbeugung von Gicht und erhöhten Harnsäurewerten.

Kupfer ist Bestandteil vieler Enzyme und enthalten in Sonnenblumenkernen, Zuckerschoten, Champignons, Avocados, Linsen, Erbsen, roten Bohnen, Nüssen und frischen Datteln. Der Tagesbedarf liegt bei 2 bis 5 mg.

Zink ist als "Körperpolizei" ebenfalls wichtig für ein starkes Immunsystem, den Stoffwechsel, die Schleimhäute, das Bindegewebe, die Haut, Muskeln, Gelenke und Knochen. Es wirkt entzündungshemmend und aktiviert zusätzlich entzündungshemmende Enzyme. Das ist wichtig zur Behandlung und Vorbeugung von erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten. Reich an Zink sind getrocknete Feigen, Brokkoli, Frühlingszwiebeln, Pinien- und Kürbiskerne, Weizenkleie, Edamer Käse und Haferflocken.

Vermeiden Sie einen Kalium-Mangel. Dieses Mineral kräftigt unser Herz. Erkrankungen des Herzens sind eine häufige Ursache von Durchblutungsstörungen. Kalium regelt auch den Wasserhaushalt innerhalb der Körperzellen. Überschüssiges Wasser wird aus den Zellen zu den Nieren transportiert. Fehlt Kalium (wir benötigen täglich 3 bis 4 Gramm), verbleibt das Wasser in den Zellen und verschlackt. Es kommt zu Gicht und erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten.

Die Topflieferanten für Kalium sind Sojabohnen aus biologischem Anbau (150 Gramm decken den Tagesbedarf), Paprika (200 g täglich) und Sauerkraut (400 g täglich). Weitere Kaliumlieferanten sind Spinat, Feldsalat, Petersilie, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorngetreide-Produkte.

Ein Mangel an Chrom kann neben einem gestörten Glucose-Stoffwechsel zu Abwehrschwäche, erhöhten Cholesterinwerten und Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) führen. Chrom wird daher Diabetikern mit Erfolg verabreicht. Besonders chromhaltig sind Bierhefe, Vollkornbrot, weiße Bohnen, Käse und Weizenkeime.

Eine starke Bearbeitung und Raffination der Lebensmittel hat einen erheblichen Chromverlust zur Folge. Weißmehl enthält nur noch 10 % des Chromgehalts vom vollen Korn. Ein erhöhter Verzehr von Zucker und Weißmehlprodukten kann daher zu einem Mangel an Chrom führen. Neben diabetesgefährdeten Menschen sollten auch Schwangere auf eine chromreiche Ernährung achten.

Meiden sollten Sie:

1) Gefäßgifte wie Alkohol und Nikotin. Jeder Alkohol führt zu vermehrter Harnsäurebildung. Harnsäure wiederum fördert eine Übersäuerung des Körpers,

Gicht und Bindegewebsschwäche. Alkohol behindert die Nieren bei der Harnsäureausscheidung. Verzichten Sie daher weitgehend auf alkoholische Getränke.

Nikotin verengt die Blutgefäße und führt zu Durchblutungsstörungen.

2) Salz und scharfe Gewürze. Verwenden Sie ausschließlich unsere einheimischen Gewürze.

Weißmehlprodukte und Zucker, auch Süßstoff.

Schweinefleisch (enthält Antibiotika, Hormone, Mastfutter) und Wurst. Wurst enthält Farbstoffe, Fette, Bindemittel usw. Sie brauchen sich nur die aufgedruckten Zutaten anschauen, dann wird Ihnen der Verzicht nicht schwer fallen.

3) Meiden Sie gebratene, gepökelte und geräucherte Speisen.

4) Meiden Sie Speisen, welche Linolsäure oder Gamma-Linolensäure als Vorstufen der Arachnidonsäure enthalten (vor allem Fleisch und Wurstwaren vom Schwein, aber auch von Rindern oder Kälbern). Essen Sie statt dessen Geflügelfleisch.

Empfehlenswert zur Behandlung und Vorbeugung von erhöhten Blutfett- und Cholesterinwerten sind:

Bevorzugen Sie kalorienarme, vitalstoffreiche, basische (basisch ist das Leben, sauer ist der Tod) und frische Lebensmittel. Lebensmittel geben uns Lebenskraft. Nahrungsmittel (Fertig- und Dosengerichte usw.) machen uns nur satt und belasten den Stoffwechsel mit unzähligen chemischen ("naturidentischen") Zusatzstoffen.

Kaltgepresste Pflanzenöle

Vollkornprodukte wegen der B-Vitamine (wichtig für den Nervenstoffwechsel), Salate und Gemüse.

Obsttage einlegen

Saftfasten, Rohkostfasten

Wöchentlich 1 Vollreistag (verwenden Sie ungeschälten Reis)

Nach 18 Uhr nichts mehr essen.

Gut sind Milchprodukte wie Sauermilch, Joghurt, Quark, Molke, Käse und frische Sahne. Hier auf einen niedrigen Fettgehalt achten. Fettarme Milchprodukte senken auch den Blutdruck.

Kefir reduziert die Menge der allergieauslösenden Antikörper im Blut und kann daher allergische Erscheinungen mildern.

Milchprodukte (vor allem fettarme Sauermilchprodukte) sind gute Kalziumlieferanten. Calcium stärkt die Nervenkraft, Zellmembranen und reduziert bei Allergikern die Histaminfreisetzung (Histamin verursacht die allergischen Beschwerden).

Trinken Sie zur Steigerung Ihrer Abwehrkraft 4 Wochen lang täglich 3 Tassen einer Teemischung aus 50 Prozent Schafgarbenkraut und 50 Prozent Kamille mit 1 Teelöffel gutem Honig.

Täglich 2 Teelöffel reines Kakaopulver auf 1 Tasse heißes Wasser trinken. Der Kakao wirkt wie der Aspirinwirkstoff Acetylsalicylsäure blutverdünnend. Das ist wichtig für eine gute Durchblutung des Körpers.

Empfehlenswerte vitaminhaltige und mineralstoffreiche Lebensmittel: Vollkorn-Dinkelprodukte, Vollreis, Hirse, Mais, Buchweizen, Grünkern, Weizenkeime, Obst, Fruchtsäfte, Trockenobst, Gemüse, Sauerkraut, Pilze, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Sojabohnen, alle Nußarten und Eier.

Das Essen mit anregenden Kräutern würzen: Lorbeer, Thymian und Muskat erhöhen die Körpertemperatur und stärken somit die Abwehrkräfte.

Kalzium

Kalzium ist wichtig für den Säure-Basenhaushalt, die Knochen, das Bindegewebe, die Haut und Muskeln. Gespeichert wird es in den Knochen. Kalzium wird aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen. Pro Tag benötigt unser Skelett rund 1 bis 1,2 Gramm des Knochenminerals Kalzium. Das entspricht einem Joghurt, zwei Scheiben Hartkäse oder vier Gläsern Milch. Auch Brokkoli, Grünkohl, Hülsenfrüchte, Porree, Fenchel und Vollkornprodukte (am besten aus Dinkel) enthalten viel Kalzium.

Nahrungsmittel mit einem hohen Phosphatgehalt vermindern die Aufnahme von Calcium aus dem Darm. Während Milchprodukte ein günstiges Verhältnis von Calcium und Phosphat aufweisen, enthalten beispielsweise Fleisch- und Wurstwaren viel Phosphat, aber kaum Calcium.

Da Phosphat neben Kalzium ein wichtiger Baustein für die Muskeln und Nerven ist, kommt es bei der Ernährung nicht darauf an, Phosphat generell zu meiden, sondern einen Phosphatüberschuss zu verhindern. Der Verzehr von phosphatreichen Lebensmitteln wie Fleisch- und Wurstwaren, Schmelzkäse und Colagetränken sollte daher eingeschränkt werden.

Organische Säuren wie die Oxalsäure (z. B. in Rhabarber, Spinat und Mangold) binden Calcium im Darm und können so die Aufnahme von Calcium verringern. Durch Erhitzen der Nahrungsmittel werden solche Säuren jedoch inaktiviert.

Auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind wichtig zur Behandlung und