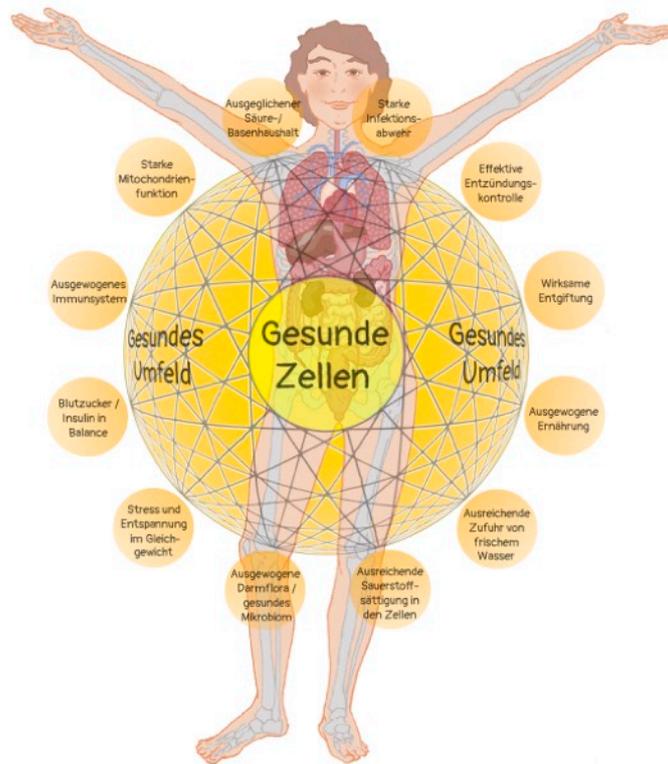


Unser 40-seitiger Leitfaden erläutert die Bedeutung der Ernährung besonders für die Entwicklung eines gesunden Umfeldes bis hin zur Krebs-Vorbeugung und Krebs-Therapie. Mit zahlreichen Beispielen und Aufzählungen wird der Fokus u.a. auf die antientzündliche Ernährungsweise, die Mitochondrien stärkende Ernährung, die Blutzucker senkende Ernährung, die Sauerstoffsättigung in den Zellen mithilfe von wertvollen Fetten und Fettsäuren oder die Säure-Basen-Haushalt ausgleichende Ernährung gerichtet. Die sich ergänzenden und unterstützenden Wechselwirkungen der Einzelthemen werden auf eindruckliche Weise deutlich.



## 01 - Antientzündliche Ernährungsweise

Entzündungen helfen uns nicht nur bei der Bekämpfung von Infektionen und treiben unerwünschte Stoffe aus dem Körper. Sie können sich bei entsprechender Lebensführung leider auch chronisch im Organismus einrichten. Krankheiten wie Morbus Crohn, Rheuma, Arthritis, Gastritis, Depressionen, Asthma und Krebs haben etwas gemeinsam: Sie können durch Entzündungen hervorgerufen werden. Die antientzündliche Ernährungsweise wird als vielfältige Mischkost mit deutlichem Schwerpunkt auf pflanzliche Nahrungsmitteln erläutert und es werden besonders wirkungsvolle Pflanzenarten und Fettsäuren vorgestellt.

## 02 - Entgiftungsfördernde Stoffe in der Nahrung

Gifte in unserem Körper sind Stoffe, die in zu hoher Konzentration oder Menge vorhanden sind. Sie können den Organismus nicht nur herausfordern, sondern ihn auch überfordern und einen Nährboden bereiten, auf dem chronische Krankheiten und Krebs gedeihen. Richtige Ernährung hilft bei der Entgiftung.

## 03 - Ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung

Wir plädieren für eine Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien, gesunden Fetten usw., die darüber hinaus nach jahreszeitlich typischen Angeboten und so vielfältig wie möglich aufgebaut sein sollte.

## 04 - Wasser, ein Lebenselixier

Um gesund zu bleiben und den Organismus zu entlasten, wird dargestellt, dass Wasser nicht nur im Großen (Planet Erde), sondern auch im Kleinen (Zelle des menschlichen Organismus) eine wichtige Bedeutung hat.

## 05 - Sauerstoff in den Zellen | Fette und ihre Bedeutung für unsere Ernährung

Wir erklären Ihnen warum unsere Körperzellen Fette brauchen. Vor allem erklären wir Ihnen, welche Fette Sie meiden sollten und mit welchen Fetten Sie Ihre Ernährung am gesündesten ausrichten können.

## 06 - Gesundes Mikrobiom | Der Darm und seine Mikroorganismen

Um eine gesunde Darmflora zu erhalten oder eine von Stress, falscher Ernährung, Medikamenteneinnahme u.a. gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sind wir am besten damit beraten, die in diesem Abschnitt erläuterten Lebensmittel zu uns zu nehmen und die „guten“ Darmbakterien zu ernähren.

## 07 - Stressfreies Essen

Gute Essgewohnheiten sind nicht nur Bestandteil unserer Darmgesundheit, sondern auch die Grundlage der Gesundheit unseres gesamten Organismus. Mahlzeiten sollten nicht „zwischendurch“ und im Stehen oder Gehen eingenommen werden, sondern die Zeit bekommen, die ihnen gebührt.

## 08 - Blutzucker senkende Ernährung

Nicht nur bei Diabetes ist es ratsam, einen gesunden Blutzuckerspiegel mit geringen Schwankungen anzustreben. Diejenige Ernährungsweise, die den Blutzucker möglichst innerhalb eines gesunden Bereichs halten soll, ist die sogenannte Low Carb Ernährung, die deutlich an Kohlenhydraten reduziert ist. Wir ordnen Ihnen hier eine breite Palette an Nahrungsmitteln auf deren sog. „glykämischen Index“ ein und geben viele Hinweise zum Gebrauch.

## 09 - Immunsystem stärkende Ernährung

Alles, was bisher unter den Aspekten wie entzündungshemmend, entgiftungsfördernd, sauerstoffanreichernd, der Darmgesundheit dienlich usw. bereits vorgestellt wurde, stärkt auch das Immun-

system. Hier wird deshalb auf Vitamine und entsprechende Nahrungsergänzung fokussiert.

## 10 - Mitochondrien stärkende Ernährung

Die Aufnahme von Vitalstoffen durch frische und abwechslungsreiche Gemüse- und Obstsorten, die Zufuhr von gesunden Fetten durch pflanzliche Öle, aber auch durch Milchprodukte und Fisch, „eingebettet“ in eine ballaststoffreiche Kost, ist bereits diejenige Ernährungsweise, die eine optimale Versorgung der Mitochondrien mit Energie und Sauerstoff gewährleistet. Darüber hinaus geben wir Ihnen aber weitere spezielle Ernährungshinweise zur Stärkung der Mitochondrien.

## 11 - Säure-Basen-Haushalt ausgleichende Ernährung

Ein gesunder Körper ist fähig, überschüssige Säure zu regulieren. Nieren, Lunge, Blut, Leber, Knochen und Muskeln stellen ein ausgeklügeltes Puffersystem im Körper dar, um das Optimum des pH-Wertes im Blut zu erreichen. Wir zeigen die Zusammenhänge und geben Hinweise zur Nutzung von besonders basenbildendem Obst und Gemüse.

## 12 - Ernährung für eine starke Infektabwehr

Dieser zwölfte Abschnitt ist das Abschlussplädoyer dafür sein, dass jeder einzelne Abschnitt durch jeden anderen ergänzt oder mit ihm in Beziehung gesetzt werden kann. Mit dem Bild eines Mobilé gesprochen bedeutet das, dass wir zunächst nur ein oder zwei Felder „anstoßen“ müssen, um im Gesamtgefüge eine Bewegung hin zu Verbesserung wahrnehmen zu können, an deren Entwicklung zum gesunden Leben wir immer weiter arbeiten können.

Sie möchten unseren 40-seitigen Leitfaden „Gesunde Ernährung und gesundheitsfördernde Nahrungsergänzungsmittel“ gegen eine Schutzgebühr von 10 Euro bestellen? Füllen Sie dazu das Kontaktformular unten aus oder nutzen Sie unser Online-Kontaktformular über diesen Link: <https://www.arcadia-praxisklinik.de/de/kontakt/>

Vorname\*

Nachname\*

E-Mail\*

Telefon

Land

Nachricht

\*Pflichtangaben

Ich habe die Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen. Ich stimme zu, dass meine Angaben und Daten zur Beantwortung meiner Anfrage elektronisch erhoben und gespeichert werden. (Wir werden Ihre Daten ausschließlich zur Kommunikation mit Ihnen verwenden und danach umgehend löschen. Eine weitere oder längerfristige Speicherung findet nicht statt. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen hierzu finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.)