



## Die richtigen Lebensmittel stärken nicht nur unseren Körper, sie halten uns auch gesund

Von *Schuetz*

Erstellt am 12 Dez 2014 - 04:37

Eitelkeit (lat.vanitas) ist die übertriebene Sorge um die eigene körperliche Schönheit oder die geistige Vollkommenheit, den eigenen Körper, das Aussehen und die Attraktivität oder die Wohlgeformtheit des eigenen Charakters. Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Eitelkeit> [1]

Bestimmte Lebensmittel lösen im Körper eine Mini-Entzündung aus, schwächen ihn und lassen ihn mit der Zeit alt aussehen. Sehr oft sind es Produkte, die Zucker enthalten oder zu viele Kohlenhydrate die sich im Körper in Zucker umwandeln.

Prinzipiell gilt, je niedriger der Zuckergehalt eines Lebensmittels ist, desto besser funktioniert die Verdauung im Körper.

Es gibt Lebensmittel, die auf den ersten Blick als gesund erscheinen oder versprechen, besonders gesund zu sein, aber auf den zweiten Blick stellt sich heraus, dass sie dieses Versprechen nicht halten können.

Die richtigen Lebensmittel stärken nicht nur unseren Körper, sie halten uns auch gesund.

Wünscht sich nicht jeder im Alter von 50, 60 oder 70 Jahren ein junges und straffes Gesicht? Das ist nicht nur eine Frage der Eitelkeit, man kann auch den allgemeinen Gesundheitszustand am Aussehen erkennen.

Zum Beispiel gehen die Krebszellen den Weg des geringsten Widerstands und nutzen für ihr Wachstum die Energie der Kohlenhydrate (Zucker).

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) senkt den Kohlenhydratanteil auf ein Minimum. Fazit: Man lässt die Kohlenhydrate weg, schafft damit Platz für eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eier, Nüssen und etwas Obst.

Bücher siehe Sabine Beuke und Jutta Schütz.

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [2]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:46):** <http://www.medkom24.eu/node/19776>



**Links:**

[1] <http://de.wikipedia.org/wiki/Eitelkeit>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[3] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>