



Intelligente Ernährung für eine gesunde Zukunft

Vorwort

Noch nie zuvor war unsere Lebensweise mit solch schnellen Veränderungen wie heute konfrontiert. Der Mensch muss sich an neue Gegebenheiten innerhalb kürzester Zeit anpassen.

Die Technologie entwickelt sich mit Hochgeschwindigkeit - unsere Ernährung bleibt auf der Strecke.

Aufgrund unseres heutigen Alltags und Lebensstils fällt es uns oft schwer Zeit für unsere Gesundheit zu investieren. Wir leiden unter Schlaf- und Bewegungsmangel sowie unter Stoffwechselstörungen. Falsche Ernährung, Stress, Schadstoffe in Lebensmitteln, giftige Rückstände im Trinkwasser und übermäßige Medikamenteneinnahme schaden unserem Organismus erheblich, mit gravierenden Folgen.

Viele Menschen leiden unter Krankheitsbildern die vor geraumer Zeit nicht existierten oder auch nur selten auftraten.

Wir benötigen eine auf unsere besonderen Bedürfnisse abgestimmte Ernährungsweise!

Hinweis:

Diese Broschüre dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar.



Low Carb oder Paleo oder Vegan?

Die Frage über die richtige Ernährungsform, oder auch Diätform, beschäftigt die Menschen gerade in den letzten 20 Jahren immer intensiver.

Die Diättrends werden jeden Monat neu in Zeitschriften, Büchern und im Internet präsentiert. Trotz einer Vielzahl an guter, Fachliteratur und Artikel im Netz, gibt es immer mehr Erkrankungen und Übergewicht aufgrund von Fehlernährung als je zuvor.

Entwicklungen gehen so rasant vonstatten, dass sich der Körper oft nicht schnell genug anpassen kann. Dadurch kann fehlende Lebensenergie nicht mehr ausgeglichen werden.

Eine der häufigsten Ursachen von Krankheiten ist auf einen gestörten Energiezyklus in den Zellen zurückzuführen. Zellzyklen werden dauerhaft blockiert. Die Regenerationsfähigkeit geht verloren weil Mängel nicht mehr ausgeglichen werden können. Der Körper wird anfälliger für viele der heute bekannten „Zivilisationskrankheiten“. Leistungskraft und Wohlbefinden lassen immer weiter nach.

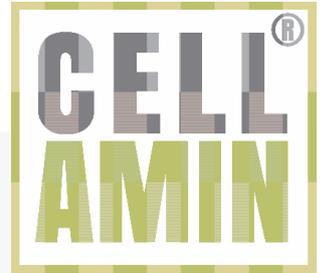
Man nennt dies auch die „Krankheit des Westens“, die wegen ihrer Auswirkung auf den Stoffwechsel auch metabolisches Syndrom genannt wird. Unter diesem „Wohlstandssyndrom“ versteht man das Zusammentreffen von erhöhter Insulinproduktion, Übergewicht, Bluthochdruck und Störung im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel.

(Gleichlautende Aussagen von Prof. Johannes Huber, Priv. Doz. Alex Römmler, Prof. Heuffelner usw: „Wir können alle Erkrankungs- und Alterungsvorgänge durch eine Verringerung des Insulin-Spiegels positiv beeinflussen“ (München, Mai 2010).

Woran kann das liegen?

Verantwortlich dafür sind aufgrund jahrelanger Erfahrungen und Recherchen insbesondere die nachfolgenden Faktoren:

1. Veränderte Leistungsanforderungen – mehr Gehirnarbeit statt Körperarbeit.
2. Veränderte und unnatürliche Essenszeiten.
3. Fettentzug seit den letzten 2 Generationen.



4. Die Nahrungsmittelindustrie setzt uns viel denaturierte und gesundheitlich bedenkliche, belastende Lebensmittel mit langen Haltbarkeitsdaten vor, um mehr Profit zu erwirtschaften – Wir werden durch Werbung von Kindheit an verführt.
5. Zucker und Kohlenhydrate in nahezu jedem Lebensmittel – Mehr Masse mit weniger wertvollem Inhalt.
6. Fertiggerichte – Alltagstauglich und schnelle Verfügbarkeit mit schädigenden Zusatzstoffen.
7. Verwirrung durch Vermittlung von ständig neuen und vielversprechenden Diäten
8. Das Meiden und Weglassen von gesunden Fetten und der übermäßige Konsum von schlechten Fetten.

Um hier einen Ausweg zu finden und eine Möglichkeit zu bieten, sich im alltäglichen Leben optimal und einfach zu ernähren, haben wir für Sie eine Intelligente-Food-Strategie entwickelt.

Diese Strategie besteht aus:

1. Weglassen von Giften und Belastungen, sowie das Entziehen von absoluten No-Go's (Dies sind die energieabbauenden, schädigenden und dickmachenden Übeltäter in unserer Ernährung)
2. Einfache und schnelle Umstellung des Stoffwechsels auf die uns artgerechte und ökologischste Form – die Fettverbrennung.
3. Energiegewinnung hauptsächlich aus Fettsäuren und eine Stabilisierung des Blutzuckerspiegels.
4. Optimale und sehr genussvolle Rezepte für die alltägliche Ernährung
5. Ideale Zeitstrategien und alternative Fastenvorschläge

Die Strategie beinhaltet diverse, sogenannte Joker. Diese Joker sind unsere kraftaufbauenden, lebensspendenden Freunde, welche sich einfach in unseren hektischen Alltag integrieren lassen und vor allem die Freude am Genuss zur Priorität haben. Die Zusammenstellung der Joker, sowie die Rezepte, lassen Sie überwiegend in der Fettverbrennung.



Die Nährstoffkombinationen sind so abgestimmt, dass immer eine vollständige Versorgung des gesamten Organismus gewährleistet ist,

- mittels leicht verwertbaren und essentiellen, überwiegend pflanzlichen Eiweisses
- mit Hilfe einer hohen Zufuhr der idealen Fettsäuren und Lecithine für die Zellmembrane
- dank geringer Kohlenhydratzufuhr
- anhand aller zellverfügbaren Mineralstoffe
- aufgrund des hohen Anteils an Enzymen, Pflanzenfasern, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien

Dies bedeutet insgesamt:

- Viel Energie für die Gehirnleistung
- Unterstützende Prä- und Probiotika für die Darmversorgung
- ein effektiver Muskelaufbau und Beschleunigung der Fettverbrennung – ein Gesamtpaket zugunsten Ihrer Gesundheit und somit Ihrer Lebensqualität und Lebensfreude

~ **Gesunde Zukunft dank intelligenter Ernährung** ~

Zucker – Killer für Zellen und Organismus

In unserer westlichen Gesellschaft ist der Konsum von raffiniertem Zucker zur täglichen Sucht geworden. Zucker wird hinzugefügt zum Kaffee und Tee, ist enthalten in diversen Aufstrichen als Brotbelag, Kuchen, Keksen und anderen Süßigkeiten. Süße Snacks für den kleinen Hunger und literweise Süssgetränke gegen den Durst. In Kombination mit all den versteckten Zuckermengen in Fertiggerichten, schafft es der deutsche Durchschnittsbürger auf rund 45 Kilogramm reinen Zucker pro Jahr. Diese Entwicklung führt nicht nur zur Fettleibigkeit, sondern kann zu enormen gesundheitlichen Problemen beitragen.



Schon gewusst?!

In unserem Blutkreislauf, von 5-6 Litern Blut, befinden sich gerade mal 5 Gramm Zucker, was einem gehäuften Teelöffel entspricht.

Leider beginnen viele Eltern schon sehr früh ihren Kindern Kohlenhydrate in Form von Zucker über Backwaren, gesüsste Tees und fertige Babynahrung zuzuführen. Da die Verbrennung von Glukose in der Zelle der einfache Stoffwechselfvorgang ist, stellt sich dadurch der Körper, und vor allem das Gehirn, schnell auf den Glukose-Stoffwechsel ein. Mit dem Nachteil, dass mehr Insulin benötigt wird und dadurch Heißhunger entsteht, was wiederum den Impuls zum Verlangen nach Kohlenhydraten verstärkt.

45 Kilogramm Zucker pro Jahr entsprechen pro Person einem Zuckerverbrauch von etwa 2,5 Kilogramm in knapp 3 Wochen. Mit der Zufuhr von Nudeln, Brot, Stärke oder Süßigkeiten sind dies 123g Zucker am Tag mit fast 500 zusätzlichen Kalorien. Und wir reden hier nicht von exzessivem Zuckerkonsum, sondern von einem ganz durchschnittlichen Zuckerverzehr.

Interessant

Zuckerkonsum in Schweden

Im Jahr 1700: 0,1 kg pro Person

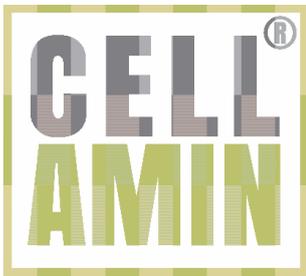
Im Jahr 1850: 4,0 kg pro Person

Im Jahr 2015: 45 kg pro Person

Zuckerkonsum in den USA

Im Jahr 2015: 60 – 70 kg pro Person

Damit überfordern wir bei weitem die Bauchspeicheldrüse und das Fatale daran ist, dass dieser Zuckerkonsum schon bei kleinen Kindern beginnt und oft das weitere Leben so bestehen bleibt.



Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper. Er macht schlaff, antriebslos, müde, depressiv und krank. So auch der in vielen Lebensmittel enthaltene Fruchtzucker – die Fructose.

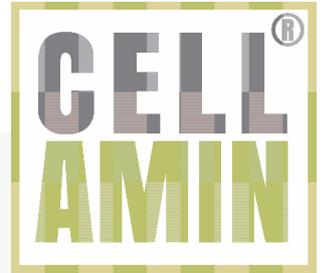
Fructose steht für Fruchtzucker. Fructose ist natürlicherweise in Obst und Gemüse enthalten und in dieser Form nicht so schädlich wie Zucker pur. Doch gibt es noch eine ganz andere Fructose: Die isolierte und hochkonzentrierte industriell hergestellte Fructose. Sie findet in vielen Fertigprodukten und Süßigkeiten Verwendung und ist ausgesprochen gesundheitsgefährdend.

Die gesundheitlichen Nachteile sind immens. Die wichtigsten in Kürze:

- Zucker fördert die Bildung von AGE's – Advanced Glucation Endproducts, welche kollagene Fasern und Eiweiße in unserem Körper verzuckern und verursachen so stille Entzündungen (Silent Inflammation).
- AGE's bilden im Gehirn Amyloid, das sind Ablagerungen, die in Verdacht stehen mitverantwortlich zu sein für die Entstehung von Demenz und Alzheimer.
- Zucker übersäuert unser Bindegewebe und verbraucht Unmengen an Magnesium, B-Vitaminen und vielen weiteren Mineralien, wodurch Mineralmangel entsteht, der im Alter Knochen und Gelenke marode werden lässt und auch für die Hautalterung mitverantwortlich ist.
- Zucker verursacht hohe Insulinausschüttung, was zu Heißhunger-Attacken führt – Hauptursache von Übergewicht und Diabetes Typ 2.
- Zucker schaltet die Fettverbrennung sofort ab und verhindert diese um bis zu 24 Stunden. Auch das Immunsystem wird dabei geschwächt.

Zu viel Zucker in der Kinder-Ernährung

Leider stehen Kosten, Bequemlichkeit und Nichtwissen viel mehr im Blickpunkt als eine gesunde Ernährung der Kinder. Dabei würden gesunde Snacks viel zur Gesundheit der Kinder beitragen. Übergewicht könnte verhindert, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert, die Zahngesundheit verbessert und die Nährstoffversorgung optimiert werden.



Schon gewusst?!

Ein Glas Limonade (z. B. 200 ml Fanta) enthält 27 g Zucker, das sind 9 Zuckerwürfel. Ein Becher Kinderjoghurt oder -quark (125 g) enthält bis zu 21 g Zucker, das entspricht 7 Zuckerwürfel.

Eltern sind sich oft nicht bewusst, wie viel Zucker ihre Liebsten am Tag zu sich nehmen. Gesüsste Tees, gesüsste Babynahrung, gesüßtes Gebäck und natürlich Süßigkeiten trainieren den Geschmackssinn frühzeitig auf Zucker. Bei Babys funktioniert das hervorragend. Ihr Geschmackssinn befindet sich noch in der Entwicklung. Gibt man ihnen regelmässig Zucker, dann wird die Reizschwelle für das Süssempfinden künstlich in die Höhe geschraubt.

Durch Zucker wird zunächst die gesunde Darmflora, das Mikrobiom, ungünstig beeinflusst, wodurch es leicht zu Pilzbefall im Darm kommen kann. Das Immunsystem wird geschwächt, das Kind ist folglich oft krank. Der Zucker macht Zähne anfällig für Karies weil es den Kariesbakterien eine hervorragende Grundlage bietet und führt schnell zu Übergewicht.

Auch Hyperaktivität und Gereiztheit wird mit Zucker in Verbindung gebracht. Mit zuckerreicher Ernährung kann das Kind Konzentrations- und Lernschwächen entwickeln sowie Verhaltensstörungen und emotionale Instabilitäten zeigen. Außerdem kann zu viel Zucker die Entstehung von Allergien begünstigen.

Fit dank Fett

Um zu verstehen welche Ernährungsform für uns die Beste ist, wird zuerst ein Blick auf unseren Eintritt in das Leben nötig.

Ein Baby verbraucht im ersten Lebensjahr die meiste Energie rein für die Entwicklung des Gehirns. Die Natur hat hierfür Muttermilch bereit gestellt, die wiederum kaum Kohlenhydrate und wenig Eiweiße enthält, jedoch sehr hoch im Fettgehalt ist.



Neben der Menge des zugeführten Fetts spielt auch die Art der Fettsäuren eine wichtige Rolle. Die Muttermilch zeichnet sich durch einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Linolsäure, Linolensäure) sowie der hohen Menge an einfach ungesättigten Fettsäuren aus. Weiterhin ist die Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure und die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure enthalten. Diese beiden Fettsäuren werden v. a. im letzten Schwangerschaftsdrittel vom Fötus im Gehirn, Zentralnervensystem und der Retina des Auges gespeichert.

Schon gewusst?!

Fett ist ein wichtiger Energielieferant und enthält mit 9 kcal/g über doppelt soviel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Bis zu 80 % seiner Energiezufuhr bezieht das Neugeborene daher aus dem Fettgehalt der Muttermilch.

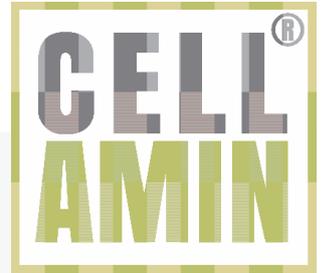
Der Erwachsene ist in der Lage, aus Linolsäure und Linolensäure Omega-3-Fettsäuren bzw. Omega-6-Fettsäuren aufzubauen. Als Baby und im frühen Kindesalter ist das hierfür notwendige Enzymsystem noch nicht ausreichend aktiv. Deshalb ist das Neugeborene auch nach der Geburt auf die ständige Zufuhr von Arachidonsäure und Docosahexaensäure angewiesen. Durch die Muttermilch ist eine bedarfsgerechte Zufuhr gewährleistet. Dieser Fettstoffwechsel hält die Energie in unserem Körper sehr lange aufrecht.

Ein Kohlehydratstoffwechsel ist nach 1,5 Stunden völlig aufgebraucht. Dem Gehirn würde keine Energie mehr zur Verfügung stehen. In diesem Moment schaltet der erwachsene Organismus auf eine Art Notprogramm, die Glukoneogenese, um, damit aus Eiweißspeichern (hauptsächlich der Muskulatur), Eiweiß in Glukose umgewandelt wird, mit dem Nachteil, dass Muskelgewebe abgebaut wird.

Bei einem Baby ist kein Speicher durch Muskeln verfügbar und die Entwicklung des Gehirns könnte Schaden nehmen.

Allein aus dieser Sicht ist erkennbar, wie wichtig ein Stoffwechsel mit überwiegender Fettverbrennung für den Organismus ist – völlig Natürlich!

Und am allerwichtigsten ist dieser Stoffwechsel für unsere hohe Gehirnleistung. Er führt zu mehr Energie und dient damit für ein gesundes, qualitativ hochwertiges Leben.



Der zweite Hinweis, dass die Fettverbrennung der ideale Energiestoffwechsel ist, zeigen die Energiekraftwerke der Zellen – die Mitochondrien.

Diese sind kleinste Zellorganellen, bakterielle Strukturen, die unsere Energie in Form von ATP in den Zellen produzieren.

Mitochondrien können über 2 verschiedene Wege Energie produzieren:

1. Glukose:

Aus einem Molekül Zucker werden bis zu 36 ATP gebildet. Es wird wenig Sauerstoff verbraucht (6 Moleküle pro Zuckermolekül), dennoch entstehen hier viele Abfallprodukte – die sogenannten freien Radikale

2. Fettsäuren:

Die Beta-Oxidation, bei dem aus einem Fettmolekül bis zu 106 ATP gebildet werden. Es wird viel Sauerstoff benötigt (ca. 23 Moleküle pro Fettmolekül), es entstehen viel weniger freie Radikale

Nicht vergessen!

Glukose + wenig Sauerstoff

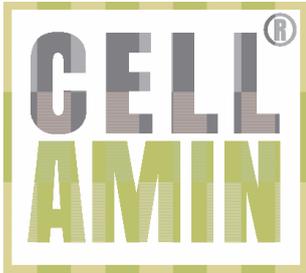
Energieproduktion schnell und hoch – viele freie Radikale

Fettsäuren + viel Sauerstoff

Energieproduktion lange und gleichmäßig – weniger freie Radikale

Auffallend ist, dass 3 Hauptfaktoren in den letzten 100 Jahren dafür verantwortlich sind, die unsere Gesundheit in die „Krankheit des Westens – Das metabolische Syndrom“ geführt haben:

1. Einführung von immer mehr Kohlenhydraten in die alltägliche Ernährung
2. Haltbarmachung von Lebensmitteln und Zufuhr von gesundheitlich bedenklichen Zusatzstoffen wie z.B Nitritpökelsalze, Geschmacksverstärker/Aromen und Zucker. Über verschiedene Wege in der Nahrungsmittelindustrie werden Enzyme und Fettsäuren zerstört und dadurch auch der Nutzen für unsere Gesundheit.



3. Entzug der wichtigsten Nahrungsquelle für unsere Zellen – gesundes Fett !

Umgekehrt die hohe Zufuhr von Industriefetten – Transfette, welche unnatürlich fest sind und erst bei 70°C flüssig werden. Dieser künstliche Industriebrei verstopft Zellmembrane, verhindert so den Zellstoffwechsel und verklebt die Blutbahnen.

Eine intelligente Ernährungsform für unsere moderne und anspruchsvolle Lebensweise

Intelligente Food-Strategie

Zucker macht nicht nur süchtig und fett, er macht schlicht und ergreifend krank!

Ölwechsel: Nicht fettarm, sondern die richtigen, fettreichen Fette sind wichtig!

Die Food-Strategie enthält das Weglassen der absoluten No-Go's:

1. Zucker - und Lebensmittel mit allen möglichen Zuckeraustauschstoffen
2. Süßigkeiten, Schokoriegel, Müsliriegel, Schokolade unter 70% Kakaogehalt
3. Alle Getränke und Limonaden mit Zucker und Zuckeraustauschstoffen, auch die meisten süßen Fruchtsäfte, wie Apfel-, Trauben- und Orangensaft (Fructose – Aspartam , Sucralose – Acesulfam)
4. Backwaren wie Croissants, Kekse, Kuchen – vor allem mit dem Zusatz „gehärtetes Fett
5. Tiefkühlahrung wie Pizza – Fertiggerichte – auch TK- Gemüse , Gemüse-Konserven
6. Knabberprodukte, wie Chips oder Salzstangen
7. Abgepackte Salami, Schinken oder ähnliche Wurstprodukte mit Nitritpöckelsalzen
8. Transfettsäuren – Vor allem in Frittiertem und stark Gebratenem enthalten
9. Lightprodukte – also alle reduzierten Fettprodukte wie z.B. 0,1% Joghurt



Eingeschränkte No-Go's – Nur in sehr geringen Mengen erlaubt:

1. Fertige basische Müslis, Bio-Cornflakes nicht gezuckert, Trockenobst
2. Gekeimtes Brot, Vollkorn- oder Konjaknudeln, Vollkorn Reis, Kartoffeln
3. Frische Milchprodukte, Joghurt, Quark, Frischkäse (am besten frisch vom Markt)
4. Quinoa, Buchweizen

Strategie-Joker Nr. 1 - Leichte Ketogene Ernährung

Meiden Sie 4 Wochen lang alle möglichen Kohlenhydrate. Insbesondere – Brot, Nudeln , Reis , Kartoffeln, Gebäck , Müsli.

Vor allem keine KH zum Frühstück und keine zum Abendessen. Diese sind die absoluten No-Go's.

Ersetzen Sie Kohlenhydrate überwiegend durch Gemüse, wie Brokkoli, Zucchini, Pakchoi, Spinat, Mangold, Fenchel, Karotten.

Davon können und sollten Sie möglichst viel am Tag essen , das heißt mindestens zu Ihrer Hauptmahlzeit 300 – 400 gr.

Nach diesen 4 Wochen können Sie beginnen in der Mittagszeit einige Kohlenhydrate zuzuführen, jedoch nur so viele, wie ihr Körper benötigt. Das sind in der Regel zwischen 30 – 50 Gramm. Bemerken Sie eine Heißhunger-Attacke oder werden Sie müde, haben Sie schon zu viel !

Erhöhen Sie gleichzeitig den Fettanteil in der Nahrung:

Die besten Fettlieferanten finden Sie auf www.cellamin.com

Frauen beginnen mit ca. 4 Esslöffel zusätzliches Öl am Tag, dieses mit der Zeit auf 6-8 Esslöffel zur Nahrung steigern



Männer beginnen mit 4 Esslöffel zusätzliches Öl am Tag mit einer Steigerung auf bis zu 10 Esslöffel zusätzlich.

Dieses Öl sollte bestehen aus ca. 40% Kokosöl , 30% Omega 3 Öl wie Leinöl oder Fischöl , 30% hochwertiges Olivenöl und Butter.

Bei einer rein ketogenen Diät beziehen Sie 70% Ihrer Kalorien über Fette. Die Kohlenhydratmenge bleibt bei unter 5%. Bei ca. 2000 Kalorien wäre die Fettmenge bei bei 1.400 Kalorien, also 150g Fett am Tag.

Eine reine ketogene Diät von 70% eignet sich für die Dauer von 4 Wochen und sollte je nach Gesundheitszustand nur Kurweise erfolgen, um beispielsweise gesundheitliche Probleme besser in den Griff zu bekommen.

Zu empfehlen sind aber 50% der gesamten Kalorienzufuhr in Fetten, also bei Frauen ca. 110g und bei Männern ca. 130g.

Das mag sich nach viel anhören, lässt sich aber mit den nachfolgenden Jokern wunderbar umsetzen.

Wichtig!

Es kann natürlicher Weise sein das Sie in den ersten 2 Tagen etwas Probleme haben und sich im Kopf nicht so fit fühlen. Das liegt daran das das Gehirn ca. 3 Tage braucht um auf die Energiekörper die aus den Fetten kommen umschaltet.



Intelligenter Start in den Tag!

Sie trinken gerne Kaffee oder Tee? Dann können Sie sich jetzt mit einem speziellen Kaffee oder Tee am Morgen in die Fettverbrennung schiessen.

Joker Nr.1 – Brain-Coffee/Brain-Tea

Der Bulletproof Coffee ist eine interessante Entdeckung, die ursprünglich aus Tibet stammt.

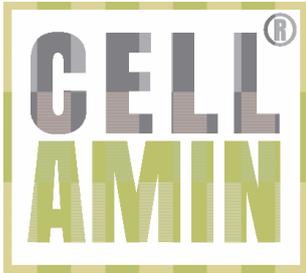
- Das total intelligente daran ist die Fettsäuren aus Kokosfett (MCT – mittelkettige Triglyceride) und Butter mit dem Kaffee im Mixer zu mischen und somit zu einem sehr geschmackvollen Kaffee mit fettverbrennender Wirkung zu bringen.
- Wichtig hierbei ist eine sehr gute Qualität an Kaffeebohnen, die nicht Schimmelpilz belastet sind.
- Die Butter sollte auf jeden Fall Bio sein oder zumindest vom Weiderind.
- Das Kokosöl/Fett muss nativ sein, auch hier eignet sich am besten Bio.

Quellen dafür finden Sie auf **cellamin.com**

Noch optimaler geht es wenn Sie ein reines MCT Öl nehmen anstatt Kokosöl und dieses mit Butter mischen. MCT Öl wird vor allem aus Kokosfett und Palmkernöl gewonnen und besteht aus Capron-, Capryl-, Caprin- und Laurinsäure. Hauptbestandteil ist aber die 8-kettige Caprylsäure, die ohne den Umweg über Darm und Galle direkt in der Leber zu Ketonen gewandelt werden.

Diese Ketone wiederum stehen unseren Zellen, vor allem den Gehirnzellen, sofort als Energielieferant zur Verfügung.

- Beginnen Sie mit 1 Teelöffel Kokosöl und einem Teelöffel Butter auf ca. 150-200 ml Kaffee. Wenn Sie sich damit wohl fühlen erhöhen Sie auf jeweils 1 Esslöffel.



Diese Kombination gibt Ihren Mitochondrien sofort den besten Sprit, um optimale Energie zu erzeugen und lässt Ihren Organismus in der Fastenphase, jedoch mit erhöhter Fettverbrennung und viel Energie. Für die Gehirnleistung wäre dann das absolute Highlight nochmals ca. 8 Gramm Lecithin (als Granulat im Reformhaus erhältlich) einzurühren. Das ist dann ein richtiger Brain-Coffee

Interessant!

Kokosöl

- erhöht die thermogene Wirkung um 50 – 100 %
- steigert den Stoffwechsel um fast 50 %
- beschleunigt den Stoffwechsel bei Übergewichtigen bis zu 65 %
- Aktiviert BDNF Wachstumsfaktoren (Brain-derived-neutrophic-factors) im Gehirn die Wachstum, Reparatur und Regeneration der Nervenzellen aktivieren, sowie den Sehnerv und die Netzhaut (Neurogenese) stimulieren.
- Wirkung nach der Mahlzeit: bis zu 24 Stunden

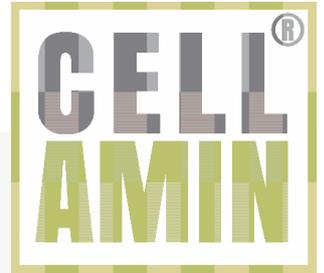
Brain-Tea

Das Ganze geht auch in Verbindung mit Tee.

- Machen Sie Morgens eine Mischung aus Kokosfett mit Kokosmuss
- Sie löffeln 2 – 3 Teelöffel genussvoll zu einem weißen – oder grünen Tee dazu. Der Geschmack ist wunderbar und der Körper gelangt so auch schnell in die Fettverbrennung.

Beginnen Sie morgens also unbedingt mit Fett – dann programmieren Sie Ihren Körper auf Fettverbrennung.

Geben Sie ihrem Körper morgens Kohlenhydrate dann programmieren Sie sich auf Zucker.



Joker Nr. 2 – Stoffwechselldrink Vegan

Unser Körper kann nur dann richtig arbeiten, wenn er alle wichtigen Nährstoffe und Energie erhält. Der Stoffwechsel ist unser Motor: er wandelt unsere Nahrung in Energie um und leitet Nährstoffe und „Baumaterialien“ für unsere Körpersubstanz an unsere Zellen weiter.

Die Fülle an konzentrierten, bioaktiven Nährstoffen in diesem Drink versorgen Darm, Muskeln und Gehirn gleichermaßen für einen optimalen und leistungsstarken Stoffwechsel. Ein Lebensmittel das vitalisiert, aktiviert und neue Energie schenkt.

Das bietet Ihnen der CellAmin Stoffwechselldrink:

- 3 der besten pflanzlichen Eiweisse mit wertvollen Aminosäuren, leicht verdaulich und gut resorbierbar
- Eine Kombination von besonderen Superfoods die einen positiven Einfluss auf einen gesunden Stoffwechsel haben
- Von Natur aus enthalten Superfoods mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente als gewöhnliche Nahrungsmittel
- Vor allem hoch in natürlichem Calcium und Magnesium
- Durch Fermentation eine Vielzahl an aktiven Enzymen – die Zündkerzen unseres Stoffwechsels
- Er ist schnell verfügbar, schmeckt sehr angenehm, ist als Nahrungsaufwertung oder als volle Mahlzeit möglich, gibt schnelle Energie und hält lange satt

Das enthält der Stoffwechselldrink nicht:

- Künstliche Aromastoffe
- Konservierungsstoffe
- Füllstoffe
- Zucker- und Zuckeraustauschstoffe
- Farbstoffe



CellAmin ist unterstützend bei:

- Energiestoffwechsel
- Blutzuckerspiegel
- Verdauung
- Fettverbrennung
- Muskelaufbau
- Bodyforming
- Entgiftung

Inhaltsstoffe:

Bio-Reisprotein (80% Proteingehalt), Bio- Mandelprotein, Bio-Hanfprotein (70% Proteingehalt), fermentierte Reiskleie, aktivierte Gerstensprossen, Lecithin, Bio-Maca, Sangokoralle, Baobab Fruchtpulver, Weizengras-Saftpulver, D-Ribose, Bambus-Silizium, reine Bio-Vanille

Strategie-Joker Nr. 2: Meta-Fasten 8/16

Ideal für eine schnelle Gewichtsreduktion und Entschlackung und insgesamt eine der wichtigsten Strategien um dauerhaft Erfolg zu haben!

- Sie essen nur an 8 Stunden am Tag und über die Nacht-Fastenphase 16 Stunden lang nichts.
- Ist das Abendessen beispielsweise um 19 Uhr, beginnt am nächsten Tag die erste Nahrungsaufnahme erst um 11 Uhr. Die Zeit vom Aufstehen bis 11 Uhr dürfen Sie mit Fett überstehen, am besten mit Brain-Coffe oder anderen erwähnten Jokern.
- Auf keinen Fall Kohlenhydrate und auch keine Proteine.
- Üben Sie und beginnen Sie mit einer 14 Stunden Fastenphase , allein das wird schon eine hervorragende Wirkung haben.
- Wenn Sie es schaffen innerhalb der restlichen 8 – 10 Stunden nur 2 statt 3 Mahlzeiten zu sich zu nehmen, hat Übergewicht keine Chance mehr!



Alternative Kombinationen zum Frühstück:

1. 2 Eier mit ½ Avocado und Alfalfa Sprossen oder Grapefruit
2. Richtiger Frischkäse mit viel Fettgehalt + 1 Esslöffel Lein - , und 1 Esslöffel Olivenöl, feines Kräutersalz und gemischten Pfeffer, ein wenig Walnüsse oder Kürbis- und Sonnenblumenkerne dazu, Alfalfa Sprossen oder etwas Grapefruit abschließend
3. Joghurt mit 3,5 – 10 % Fettgehalt + 1 Eßl. Lein-, und 1 Eßl. Olivenöl + Walnüsse, (Wer es gerne süß mag, nimmt noch 1 Tl. Honig hinzu) abschließend etwas Grapefruit
4. **CellAmin** mit den entsprechenden Zutaten:
Anstatt Grapefruit können Sie auch eine relativ grüne Papaya verwenden. Papaya hat einen sehr hohen Enzymgehalt. Sobald diese jedoch etwas mehr gereift ist und süß schmeckt, regen Sie den Insulinhaushalt damit an - also bitte sparsam damit umgehen.

Alternative Enzyme sind Sprossen. Alfalfa-Sprossen sind für die meisten Menschen sehr gut verträglich. Sprossen gibt es mittlerweile auch im Supermarkt-Kühlregal, vorzugsweise ist jedoch immer Bio zu empfehlen.

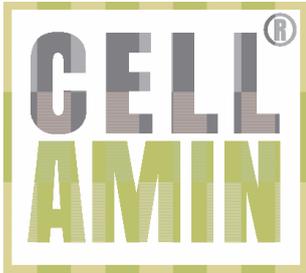
Nach diesem Frühstück sind Sie 5 Stunden lang satt und leistungsfähig. Sollte sich Heißhunger einstellen, haben Sie einfache Kohlenhydrate, Zucker oder zu süßes Obst verwendet.

Strategie-Joker Nr. 3: Pekannüsse - Schnelle Energie für zwischendurch

Um die Zeit innerhalb der erlaubten 10 Stunden evtl. zwischen 2 Mahlzeiten zu überbrücken eignen sich am besten Pekannüsse.

Diese bestehen zu 70% aus Fett, haben gutes Eiweiß und eignen sich somit ideal als leichte, ketogene Kost.

Diese gibt es in Natur und leicht geröstet mit Salz – geschmacklich ein Hit!



Essen Sie davon bitte nur die Menge an Nüssen in einer Portion, die in Ihre rechte Hand passt.

Alternativ eignen sich auch Walnüsse, Mandeln (am besten mind. 6 Stunden in Wasser eingeweicht) und Kürbiskerne.

Walnüsse sollte man nur frisch aus der Schale knacken, da die Gefahr der Schimmelpilzbelastung bei offenen Nüssen sehr hoch ist.

Strategie-Joker Nr. 4: Keto-Brain-Toffee

Besteht aus 50 – 70 % idealem Fett und eine leichte Süße, die den Blutzucker nicht ansteigen lässt. Die Fülle an Vitalstoffen hält sie lange fit.

Keto-Brain-Toffee:

- 1 Tasse Kokosöl
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Tasse Walnüsse
- 1 mittelgroße Avocado, geschält und entkernt
- ½ Tasse Kokosmus
- 1-2 TL gemahlener Zimt
- 1 TL ungesüßtes Kakaopulver
- Evtl. Ingwer- und/oder Kurkumapulver nach Geschmack

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine (oder Stabmixer) bei hoher Geschwindigkeit zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Die Mischung in eine etwa 20 x 20 cm große Backform (Auflaufform) drücken und in den Kühlschrank stellen. Kühl aufbewahren.

Außerdem ideal für zwischendurch:

Mandelmus , Kürbiskernmus, Sesammus und Kokosmus. Bitte auch hier nur max. 2 – 3 Teelöffel konsumieren.



Wenn es etwas Süßes sein muss dann max. 1 Teelöffel Honig einrühren. Da der Honig in Fett und Eiweiß eingebunden ist, lässt er den Blutzucker in Frieden.

Strategie-Joker Nr. 5:

Wochenstrategie – Fleischfasten: 4 Tage Vegan / 2 Tage Fisch / 1 Tag Fleisch

4 Tage vegane Ernährung helfen dem Körper besser zu entgiften, im basischen Bereich zu bleiben und verbessert die metabolische Stoffwechselsituation. Den Zellen fehlen dabei einige Aminosäuren die in konzentrierter Form nur in tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Jedoch hat dies den Vorteil, dass die Zellen dadurch die Information eines leichten Fastens bekommen.

Ein gutes Rindersteak 1 x die Woche und ab und zu ein Bio-Huhn ist dann wiederum notwendig, um diese wichtigen Aminosäuren zuzuführen. Die Aminosäuren steigern die Fettverbrennung und erhöhen den Aufbau von magerer Muskelmasse.

Ausserdem wichtig für die Fettverbrennung: Creatin , L-Carnitin und Carnosin. Ohne Fisch- und Fleischverzehr ist es wesentlich schwieriger, den Körper optimal zu versorgen und bedarf in der Regel geeigneter Nahrungsergänzungen.

Die Zellen nehmen nach 4 Tagen veganer Ernährung die Nährstoffe wieder viel besser auf, ähnlich wie nach dem Fasten.

Sie können die vegane Ernährung natürlich auch auf 5 Tage verlängern, oder als Stoffwechsel Intensiv Kur auch 1 – zu 4 Wochen komplett einhalten.

Sollte die erste richtige Mahlzeit bei Ihnen in der Mittagszeit oder auch zur verspäteten Mittagszeit, nach 14 Uhr sein, dann wären die nachfolgenden Kombinationen ideal:

Mittagessen oder 1. Mahlzeit

Vegan:

150 – 200 g. Tempeh (fermentierte Sojabohnen) in verschiedenen Varianten mit Enzymen.

**Vegetarisch:**

150 g. frischer Ricotta Käse oder 2 Rühr- bzw. Spiegeleier.

Fisch:

150 – 200 g. frischer Fisch aus Wildfang oder Angelware. Besonders eignen sich Hering oder Biolachs

Fleisch:

Bioerzeugnisse oder Weidetiere

- Als Beilage immer viel grünes Gemüse und grüne Salate verwenden.
- Kein Brot, keine Nudeln, kein Reis und keine Kartoffeln!
- Bitte geben Sie über das gekochte Gemüse immer je ein Esslöffel Butter und Olivenöl hinzu und verwenden sie folgende Enzyme:

Enzym-Joker:**• Ume Su - Umeboshi Würzsauce**

Eine Enzym-Essenz die hauptsächlich von der eingelegten Umeboshi-Aprikose gewonnen wird und dadurch einen sehr hohen Enzymgehalt hat. Ume-Su ist eine fein-säuerliche Würzsauce mit salziger Note.

Sie kann ideal für jedes Gemüse wie auch in den Salat mit verwendet werden. Erhältlich in Bioläden.

• Geriebene Bio-Zitrone

Reiben Sie die Zitrone komplett mit der Schale über Gemüse, Fleisch, Fisch und Salaten kombiniert mit Olivenöl und Butter. Es macht einen sehr guten Geschmack und hilft bei der Verdauung. Natürliches Vitamin C kann man fast nie genug haben!

Viele weitere intelligente Rezeptideen finden Sie auf www.cellamin.com

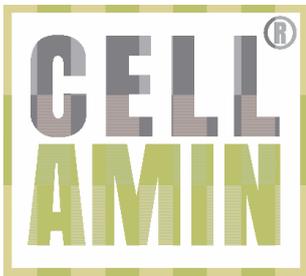
Als Obst und Enzyme eignen sich:

- Grapefruit
- Grüne Äpfel
- Grüne Papaya
- Saure Aprikose
- Himbeeren
- Blaubeeren
- Stachelbeeren
- Johannisbeeren
- Brombeeren
- Granatapfel
- Sprossen aller Art
- Ume Su
- Umeboshi
- Rechtregulat
- Baobab
- Rettich eingelegt
- Meerrettich
- Ingwer frisch

Eiweiß-Joker:

- Weiderind
- Weidelamm
- Kalbsleber
- Wildfleisch
- Wildlachs
- Sardinen
- Hering/Matjes
- Bio-Lachs
- Bio-Freiland Eier
- Fermentiertes Soja
- Tempeh
- Bio-Tofu
- Fermentiertes Reisprotein
- Molkenprotein
- Alfaalfa-Sprossen
- Gemischte Sprossen
- Frischer Ricotta

- Alle Mahlzeiten mit grünem Gemüse, Salaten und Sprossen kombinieren.
- Grüne und vor allem dunkelgrüne Gemüse und Salate sind basisch, ausgleichend und enthalten viel Magnesium, Chlorophyll und Vitamin K2 (vor allem Grünkohl)
- Das Gemüse leicht im Wasser oder Dampf garen und mit etwas Ume Su, Parmesan, Butter und Olivenöl/Leinöl kombinieren.



Hier finden Sie die wichtigsten Gemüsesorten sowie Gewürze im Überblick:

Gemüse - Gewürze

- Kurkuma
- Ingwer
- Chilli
- Bunter Pfeffer
- Kardamon
- Zimt
- Sternanis
- Rosmarin
- Thymian
- Korianderblätter
- Grünkohl
- Wildkräutersalat
- Spinat
- Brokkoli
- Pak Choi
- Mangold
- Gurke
- Avocado
- Fenchel
- Rosenkohl

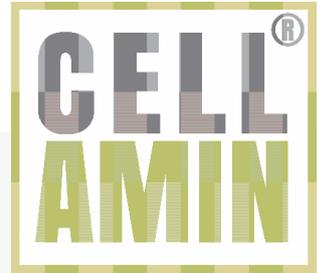
Abendessen:

Ideal wäre es natürlich abends eher nichts mehr oder nur eine Kleinigkeit zu essen und vor allem so gut wie keine Kohlenhydrate zu verwenden.

Diese würden eher den Zuckerstoffwechsel anregen und dieser wiederum behindert die Produktion der wichtigsten Hormone in der Nacht, wie zum Beispiel das Wachstumshormon HGH und natürlich die nächtliche Fettverbrennung. Das geht natürlich nur wenn Sie eine anständige reichhaltige Mittagsmahlzeit zu sich nehmen konnten.

Interessant

Das Wachstumshormon HGH hält uns jung, regeneriert unseren Organismus und baut die Muskulatur auf. HGH regt die Fettverbrennung an und stimuliert alle weiteren wichtigen Hormone mit. Es schützt uns vor einem kardiovaskulären Risikoprofil und steigert unsere Lebensqualität. Das alles leidet bei hoher Kohlenhydratzufuhr am Abend und leider auch bei mäßig hohem Alkoholkonsum!



Falls Sie das Mittagessen überbrückt haben, können Sie die Hauptmahlzeit am frühen Abend zu sich nehmen. Hier wählen Sie dann die Kombinationen wie in der Mittagsmahlzeit beschrieben.

Ansonsten abends ideal:

- Alfalfa Sprossen mit Avocado und Ume Su, sehr lecker schmeckt die Avocado als Dip
- ½ Avocado mit 1 Eßlöffel Cellamin, 50 ml Mandelmilch ungesüßt, etwas Kräutersalz, 1 Eßlöffel Olivenöl + Schuß Balsamico und etwas Ume Su
- Warmes Gemüse mit Butter und Avocado Dip
- Ricotta Frischkäse -oder Büffelmozzarella- oder Burrata mit Oliven – und Leinöl gemischt, dazu halbtrocknete Tomaten und frischer Basilikum, sowie Alfalfasprossen.
- Bio-oder Wildlachs, Seezunge, mit grünem Gemüse

Tipps, um die Fettverbrennung stärker anzukurbeln:

- 1000 mg Acetyl-L-Carnitin, am besten als Kapseln
- Alphasäure kombiniert mit Q 10, erhältlich bei Köhler Pharma
- Creatin, - am besten alkalisiertes Creatin
- 1000 mg Taurin als Kapseln
- 2 x 500 mg Magnesium, am besten abends
- 2 – 3 Gramm L-Arginin, als Kapsel oder Pulver
- 1-2 Gramm Resveratrol – das Jugend- Antioxidants !

Bezugsquellen für nahezu alle empfohlenen Nahrungsmittel sowie Ergänzungen finden Sie auf www.cellamin.com



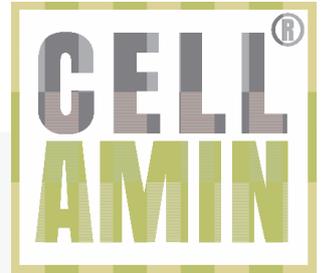
Strategie-Joker Nr. 6: ATP-Leistungs-Topper

Zum Abschluss noch einige mitochondriale Superfoods zum Hochfahren der ATP Leistung:

Mitochondriale Superfoods

- Olivenblatt Extrakt
- Weihrauch (Afrika)
- Ashwagandha
- Astragalus Wurzel
- Afa-Algen
- MCT-Öl
- Phospholipide
- Phosphatidsäure
- Sojalecithin 5-14 g.
- Alphaliponsäure
- Q 10 aktive Form
- Methylcobalmin
- Astaxanthin
- Resveratol
- Taurin
- L-Arginin + Folsäure
- Mangan/Eisen
- Vitamin A
- Vitamin E
- MAP Essentielle Aminosäuren
- Stoffwechselfdrink
- Braunalge
- Kelp
- Kollagen-Hydrolysat
- NO - Stickoxid
- Creatinin
- D-Ribose
- Carnosine
- Selen/Silicium
- Beta Glucan + Zink
- Magnesium/Kalium
- Calcium/Natrium
- B-Complex 1, 2, 3, 5, 6

Wir wünschen Ihnen ein langes, energiereiches und genussvolles Leben!



Quellen:

Dr. Terry Wahls
Dr. med. Andreas Eenfeldt
Bruce Fife
Dave Asprey
Peter Mersch
Dr Wolfgang Lutz
Dr. A. Prokop

Anhang:

Inhaltsstoffe CellAmin

Jeder einzelne Rohstoff in diesem Drink ist schon in sich ein Superfood-Komplex und die synergistische Mischung aus allen ergibt ein richtiges Powerfood!

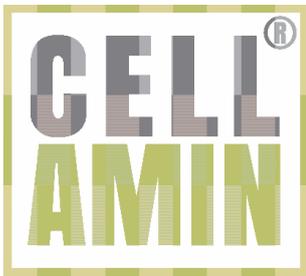
Der Drink zeichnet sich vor allem aus durch:

- **Fermentiertes Reis- und Mandelprotein, Hanfprotein**

Beide ergeben zusammen ein vollständiges Spektrum an allen essentiellen Aminosäuren mit hohem Gehalt an Arginin. Diese rein pflanzlichen Proteine sind leicht resorbierbar und nicht übersäuernd. Sie dienen dem Muskelaufbau und deren Erhalt und schützen alle wichtigen Zellfunktionen.

- **Fermentierte Reiskleie**

Die beste Quelle der stärksten Tocopherole, also der stärksten E-Vitamine in Ihrem natürlichem Zusammenhang stellt die Reiskleie dar. Dies ist der wertvollste Teil vom Reis, der beim Herstellen von weißem Reis entfernt und beim Kochen von braunem Reis im Wert gemindert wird und deswegen praktisch nie in seiner rohen, wertvollsten Form verzehrt wird. Neben allen Vitaminen der E-Gruppe ist Reiskleie eine Quelle von B-Vitaminen. Auch hier zeigt sich, dass diese im Verbund besser wirken. Durch die Fermentation werden die Nährstoffe leichter verfügbar.



- **Aktivierte Gerstensprossen, fermentiert**

Aktivierte Gerstensprossen sind keine Nahrungsergänzungsprodukte im eigentlichen Sinne, sondern eine vollständige und ganzheitliche Nahrung, die eine natürliche und daher ausgewogene Mischung folgender Vitalstoffe darstellt:

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, langsam verdauliche Kohlenhydrate, Proteine sowie alle essentiellen Aminosäuren. Aktivierte Gerstensprosse eignet sich daher auch optimal für den gestressten Zivilisationsmenschen mit seinem Bedürfnis nach einem „Snack“ für das Energieloch zwischendurch. Hoher Gehalt an aktiven Enzymen, die die Zellen aktivieren.

Der hohe Gehalt an BetaGlucane wirkt Anti-entzündlich, stabilisiert den Blutzucker und stärkt das Immunsystem.

- **Lecithine**

Cholin + Inositol für die Zellmembrane und mehr Gehirnleistung. Sie stärken zudem die Nerven und schützen die Darmschleimhaut.

- **Maca**

Maca ist das Superfood der südamerikanischen Inka. Heute wird die Knolle als natürliches Aphrodisiakum eingesetzt und findet in der Naturheilkunde Anwendung bei Libidomangel und Potenzproblemen, aber auch bei unerfülltem Kinderwunsch, sowie in den Wechseljahren. Sportler nutzen Maca ferner zur Leistungssteigerung, während Kopfarbeiter die von Maca verliehene geistige Wachheit lieben.

- **Baobab**

„Baum des Lebens“ so heisst der mächtige Affenbrotbaum der afrikanischen Savannen. Von den Afrikanern werden fast alle Teile des Baobabs seit Jahrhunderten zur Herstellung traditioneller Arzneimittel genutzt. Die Früchte des „Zauberbaums“ sind echte Superfoods: reich an Vitamin C, Eisen, antioxidativ wirksamen Polyphenolen und vielen weiteren Vitalstoffen. Zudem fanden Wissenschaftler heraus, dass die Einnahme des Baobab-Pulvers präbiotisch wirkt und somit Darmbeschwerden, wie z. B. das Reizdarm-Syndrom, lindern kann.

- **Sango Coralle**

Die Sango Koralle ist ein natürlicher und basischer Mineralstoffkomplex aus Calcium, Magnesium und über 70 weiteren Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Sango Meeres Koralle besticht durch ihr ganzheitliches Mineralstoffprofil und kann dadurch



vom menschlichen Organismus optimal aufgenommen und verwertet werden. Hoher Gehalt an Mineralien und Spurenelemente, vor allem Calcium und Magnesium, optimiert den Fettstoffwechsel und reguliert den Zuckerstoffwechsel.

- **Weizengrassaftpulver Chlorophyll**

Das Weizengrassaftpulver wirkt blutreinigend, unterstützt den Aufbau neuer Blutzellen und ist zellstärkend, was eine bessere Sauerstoffversorgung der Zellen bewirkt.

- **Bambussilizium**

Silicium ist im menschlichen Organismus für den Stoffwechsel des Bindegewebes, des Knorpels und der Knochen unverzichtbar. Eine gute Siliciumversorgung hat vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Eine kontinuierlich ausreichende Aufnahme an Silicium kann eine verjüngende Wirkung auf den Körper erzielen. Bindegewebe und Sehnen werden straffer und gleichzeitig elastischer. Fingernägel und Haare bekommen eine bessere Struktur.

Keto-Joker Pekannuss

Pekannüsse sind geballte Nährstoff-Päckchen: Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen wirken sich günstig auf die Knochen und auf verschiedene Stoffwechselforgänge aus. Der hohe Proteingehalt und verschiedene B-Vitamine schützen Nerven und machen das Gehirn leistungsfähiger. Das ebenfalls reichlich enthaltene Vitamin A schützt Augen und Schleimhäute. Die vielen ungesättigten Fettsäuren in Pekannüssen sind Balsam für Herz, Gefäße und Kreislauf. Studien zeigen außerdem: Der mäßige, aber regelmäßige Verzehr von Pekannüssen bringt positive Effekte bei einem erhöhten Blutdruck und Cholesterinspiegel.