

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



*Food***STUFFS**

*Food***STUFFS**
Schilddrüse





Wichtig! Disclaimer

Dieser Kurs soll dich im Alltag und bei deiner Ernährung unterstützen. Er ersetzt keine medikamentöse Therapie durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Eine Schilddrüsenerkrankung sollte in regelmäßigen Abständen ärztlich abgeklärt und überprüft werden.

Die Einnahme der vorgestellten, naturheilkundlichen Mittel sollte immer mit einem Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden.

Superfoods für deine Schilddrüse





AcaiBEEREN

→ Wirkung

enthält vor allem:

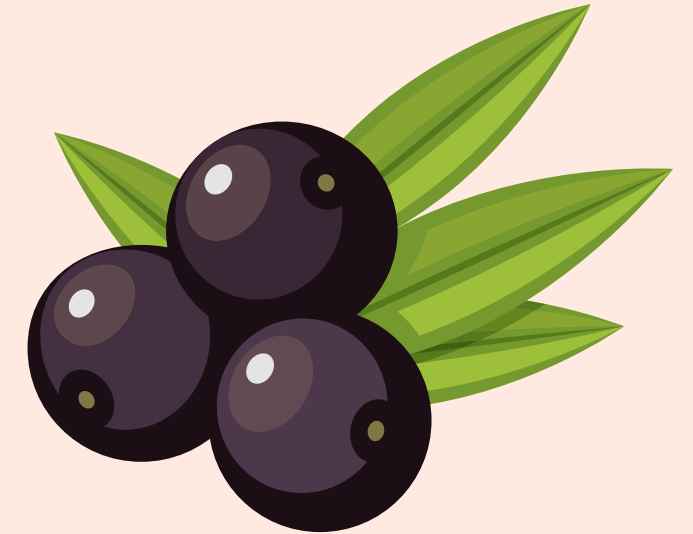
- Antioxidantien
- Vitamine
- Mineralstoffe
- Aminosäuren
- sekundäre Pflanzenstoffe

- Nährstofflieferant
- zellerneuernd
- unterstützt das Immunsystem
- cholesterinsenkend
- appetitregulierend
- stoffwechselanregend

→ Anwendung:

- kann einfach als Pulver oder Püree verarbeitet werden
- Topping auf Salate, Desserts, ...

FoodSTUFFS



Als Püree oder Pulver
in Smoothies, Joghurt,
etc. einrühren



Bitterstoffe wurden
leider aus unserer
Ernährung
herausgezüchtet

BitterSTOFFE

Wirkung:

- verdauungsförderlich
- entzündlich
- immunregulierend
- fördert Speichelfluss
- fördert Verdauungssäfte
- hemmt Heißhunger
- regt Fettstoffwechsel an
- regulieren Sättigungsgefühl



in der Ernährung

- Wildkräuter
- Artischocke
- Rucola, Radicchio
- Rosenkohl



Präparate und Nahrungsergänzungsmittel

- Bitterelixiere / Bitter Spray Akut
- Wildkräuter-Pulver



Täglich in die Ernährung einbauen!



GERSTEN- & WEIZENGRAS *Soft* PULVER



Chlorophyll

Vorteile:

- hohe Mengen Chlorophyll
- bioaktive Enzyme
- proteinreich
- Vitamine A, E, K, B12

- unterstützt Blutbildung
- regt körpereigene Entgiftung an
- entzündungshemmend
- unterstützt den Darm



Einsatzgebiete

Anwendung:

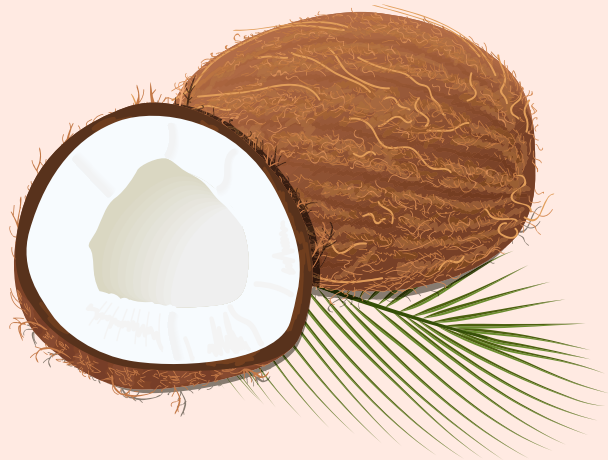
1-3 gehäufte TL tgl. 30min
vor den Mahlzeiten;
langsam einschleichen

- Blutdruck-Regulation
- Hautprobleme wie Akne, Neurodermitis
- Anregung des Fettstoffwechsel
- dämpft das Hungergefühl
- Haarausfall
- Senkung des Cholesterinwerts
- Regulation des Blutzuckerspiegels
- depressive Verstimmungen

*Food*STUFFS



30kg Gras entspricht
etwa 1 kg
Grassaftpulver



Liefert MCT
(mittelkettige Fettsäuren)
wie die Laurinsäuren
(50g /100g Kokosöl)

Kokosöl



Anwendung

Achte auf:

- frisch verarbeitet
- frei von Zusätzen
- nicht raffiniert & gebleicht
- nicht desodoriert
- Bio-Qualität

- langsam starten
- bis zu 3x tgl. 1 EL
- ideal auch zum Braten, Erhitzen geeignet



Vorteil von Laurinsäure

- benötigt keine Enzyme zur Aufnahme im Darm
- gelangt auch ohne Insulin in die Zelle
- Ketone (aus MCT) sind alternative Energiequellen für das Nervensystem

Täglich in die Ernährung einbauen!



Jod & ALGEN

→ Einnahme

vor allem in:

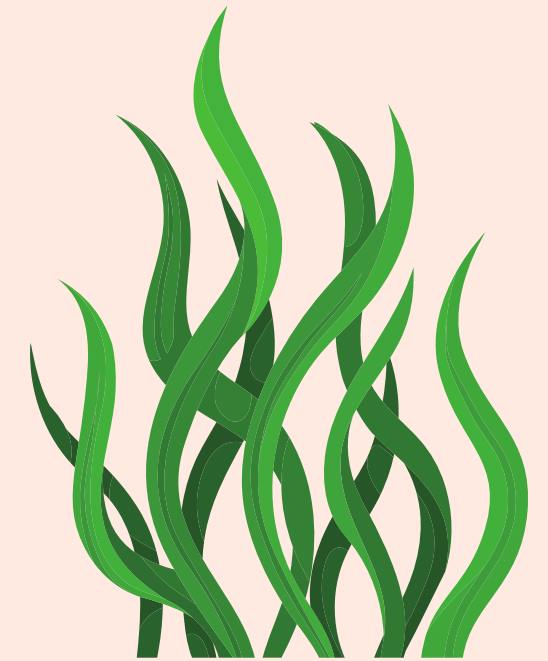
- Fisch, Sushi
- Kelp-Algen
- Nori-Blättern / Flocken
- Steinsalz mit jodhaltigen Algen

→ Bedarf

- Über Lebensmittel zu bevorzugen
- Tabletten wenn als "Kelp-Algen"
- in Algen sind nötige Cofaktoren zur Aufnahme
- Einnahme immer langsam starten

- Grundsätzlich: Jodkonsum im Auge behalten (v.a. wer keinen Fisch, Sushi, Algen, etc. isst)
- Orientiere dich an deinem "Verlangen"
- Ständiger Heißhunger auf Fisch / Sushi kann ein Zeichen für erhöhten Jodbedarf sein

FoodSTUFFS



Jod in Jodtabletten
oder Tropfen kann nur
schwer aufgenommen
und verstoffwechselt
werden

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



FoodSTUFFS



Auch Edelhefe, Nährhefe
oder Bierhefe
dient als wichtiger
Nährstofflieferant

Hefe FLOCKEN



Anwendung

- vor allem in veganer / vegetarischer Ernährung
- als Käseersatz
- als Topping zum Würzen
- Binde- & Würzmittel für Saucen
- Grundlage für Aufstriche



Hinweis

- es gibt glutenhaltige & glutenfreie Varianten
- je nach Ausgangsprodukten & Herstellung

Nährstoffe:

- Calcium
- Eisen
- Magnesium
- Biotin
- Vitamin B1, B2, B3, B6



Kollagen

→ benötigt für:

- wichtiger Bestandteil des Bindegewebes
- Haut, Bänder, Knorpel, Haare, Nägel, Knochen
- Unterstützung der Haut
- häufigstes Protein in unserem Körper
- Blutzuckerregulierung

Lieferanten:

- Knochenbrühe
- Knochen, Knorpel, Sehnen
- Gelatine

→ Einnahme:

- zwischen den Mahlzeiten
- Kann in Soßen, Shakes, Smoothies eingerührt werden

Täglich in die Ernährung einbauen!

FoodSTUFFS



**Mehrere Tassen
Knochenbrühe am Tag
für wichtige
Aminosäuren und
Kollagen**

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



MSM hat einen eher bitteren Geschmack und kann als Pulver in Orangensaft eingerührt werden.

FoodSTUFFS

MSM *organischer Schwefel*

→ benötigt für:

Lieferanten:

- Milch
- Fleisch
- Fisch

- Bildung von Kollagen
- Synthese von Aminosäuren, Enzymen, Hormonen, Glutathion
- Bildung von Immunglobulinen
- Unterstützt Leber bei der Entgiftung
- Schmerzmanagement

Vorsicht: wird durch Erhitzen zerstört!

→ Anwendung:

- sollte zu den Mahlzeiten eingenommen werden
- äußerlich & innerlich
- kann in Orangensaft eingerührt werden



Täglich in die Ernährung einbauen!



HEIDELBEEREN *Extrakt*

Achte auf:

- Wildsammlung
- Bio-Qualität
- Rohkostqualität
- ungesüßt
- ungeschwefelt
- ohne Hilfsstoffe / Zusätze

**Sollte nicht
erhitzt werden!**



Wirkung:

- Antioxidativ
- Blutzuckerregulierend
- Positiver Effekt auf Entzündungswerte
- Verbessert Leberwerte



Einnahme:

- Zwischen den Mahlzeiten
- 20-50mg Extrakt
- Kann auch in Smoothies, Müsli,.. etc. verarbeitet werden

*Food*STUFFS



**Heidelbeeren sind reich an
Mineralstoffen,
Ballaststoffen &
Flavonoiden**



Sango-Meereskoralle
ähnelt der

Zusammensetzung unserer
Knochen und Zähne.

Liefert ideales Calcium/
Magnesium Verhältnis

SANGO Koralle



Calcium & Magnesium wird benötigt für:

Achte auf:

- Laborgetestet auf Schwermetalle, Pestizide & Radioaktivität
- nachhaltige Ernte
- ohne Zusätze & Gentechnik

- Blutgerinnung
- Energiegewinnung
- Muskelfunktion
- Verdauungsenzyme
- Knochen & Zähne
- Nervensystem



Hinweise:

Vorsicht bei Nierensteinen, Nierenerkrankungen, medikamentös eingestellten Herzrhythmusstörungen, Jod-Allergie, Vit. B12-Mangel, Lebererkrankungen

Calcium & Magnesium werden im Verhältnis 1:2 am
besten vom Körper aufgenommen!



PARAnüsse



Vorteile:

- sehr selenreich
- viele Nährstoffe
- ungesättigte Fettsäuren

Achte auf:

- Bio-Qualität
- frischen Geruch
- keine Gelbfärbung



Nachteile:

- radioaktiv belastet
- laut BfS erhöhen 2 Paranüsse pro Tag unsere jährliche Strahlenbelastung um die Hälfte

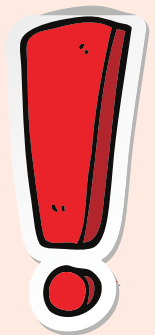


Maximal 2-3 Paranüsse täglich.

FoodSTUFFS



Paranüsse sind tolle Selenlieferanten, haben aber Nachteile!



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



Durch das spezielle Herstellungsverfahren werden die Ausgangsstoffe soweit aufgespalten, dass sie im Darm direkt aufgenommen werden können

FoodSTUFFS

RECHTSRegulat®



Wirkung:

- antientzündlich
- antioxidativ
- enzymregulierend
- verbessert den Stoffwechsel in den Zellen
- unterstützt bei Müdigkeit & Erschöpfung
- unterstützt & modelliert das Immunsystems



Einnahme:

- 2mal täglich 1/2 Messbecher (= 10ml) pur oder in Wasser
- langsam einschleichen
- sensibler Magen: Einnahme verdünnt mit Wasser

enthält:

- rechtsdrehende Milchsäure
- Aminosäuren
- Polyphenole
- Flavonoide
- Vitamine
- Mineralien



Silizium



Bedarf:

Enthalten in:

- Braunhirse
- Hafer
- Schachtelhalm
- Bambussprossen
- Kieselerde

- wird benötigt zur Ausleitung von Aluminium
- verhindert Ablagerung von Aluminium
- Bindegewebe, Knorpel, Sehnen, Blutgefäße, Haare, Nägel
- verringert Insulinresistenz
- verbessert die Aufnahme von Kollagen
- verringert Entzündungsmarker

Aluminium behindert die
Umwandlung von T4 in T3

FoodSTUFFS



Besonders wichtig
für die Ausleitung
von Aluminium!