

Nervennahrung

- Nährstoffe, Schutzstoffe: Mineralien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe
- richtige Inhaltsstoffe: Komplexe Kohlenhydrate, richtige Fette, pflanzliche Proteine
- Baustoffe u.a. AS für wichtige Neurotransmitter
- **Adaptogene:** grüner Tee, Ginseng, Rosenwurz, Melisse, Reishi-Pilz + Baldrian, Melisse, Kamille, Mg + Lavendel-, Zeder-, Rosenöl, Pistazien

optimale Nervennahrung

Iss Dich satt mit **Pflanzenkost in allen Farben**
Wähle Lebensmittel mit **hoher Vitalstoffdichte**

- **Vollkorn-Getreide**/-Getreideprodukte:
Haferflocken, Hirse, Weizenkeime
- **alle Sorten Gemüse**: grün, rot, gelb, violett,
auch Kartoffeln, Rotkohl!
- **Obst**: bes. Bananen, Datteln, Feigen,
Heidel-/Brom-/Johannes-/Holunderbeeren,
Äpfel, Aprikosen

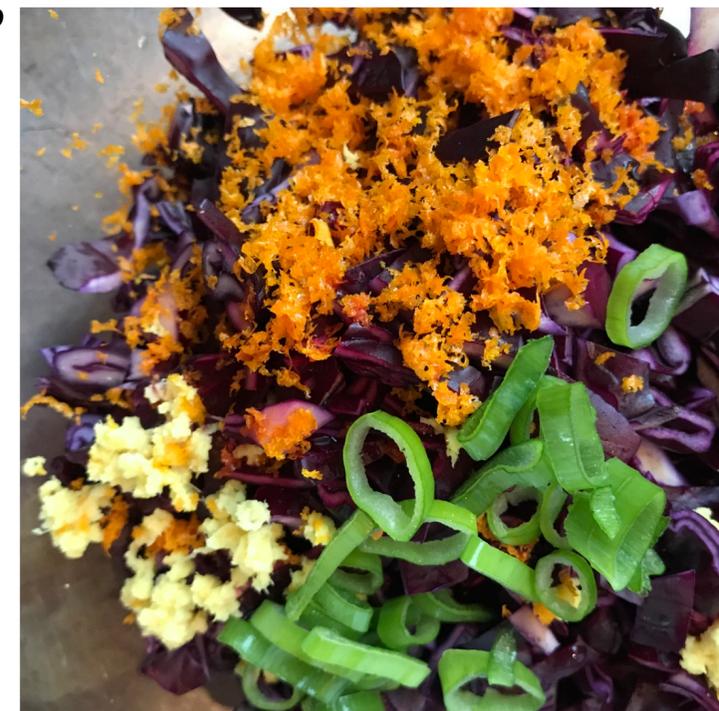


optimale Nervennahrung

Iss Dich satt mit **Pflanzenkost in allen Farben**
Wähle Lebensmittel mit **hoher Vitalstoffdichte**

- **Vollkorn-Getreide**/-Getreideprodukte:
Haferflocken, Hirse, Weizenkeime
- **alle Sorten Gemüse**: grün, rot, gelb, violett,
auch Kartoffeln, Rotkohl!
- **Obst**: bes. Bananen, Datteln, Feigen,
Heidel-/Brom-/Johannes-/Holunderbeeren,
Äpfel, Aprikosen

wirkliches Vollkornbrot:
9-15 % Ballaststoffgehalt



optimale Nervennahrung

- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja/Edamame
- **Nüsse und Samen:** Walnuss, Paranuss, Pistazien, Kürbiskerne, Sesam
- **Wildkräuter! + Gewürze**
- wenig, d.h. weniger als 10% der Gesamtenergiezufuhr aus: Milch- und Milchprodukten, sowie Fleisch und Fisch
- keine Süßigkeiten
- NaCl meiden

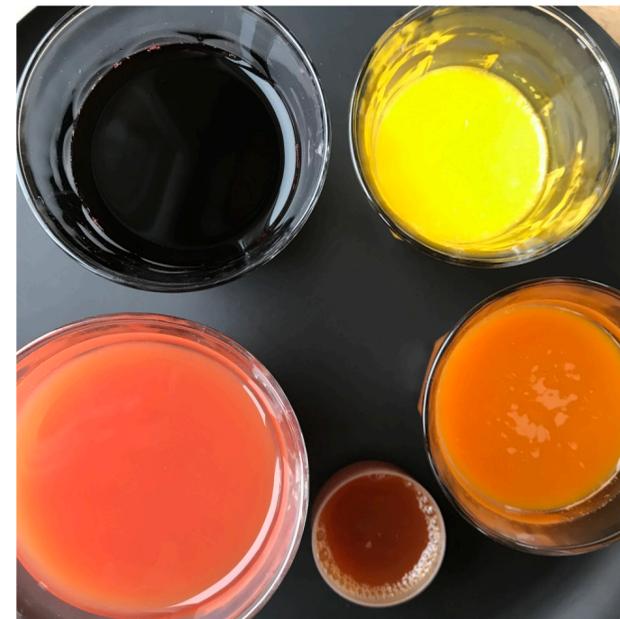


Pixabay: asterkoralle

optimale Nervennahrung

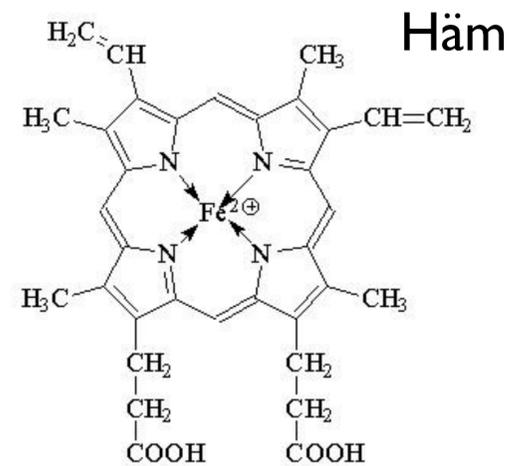
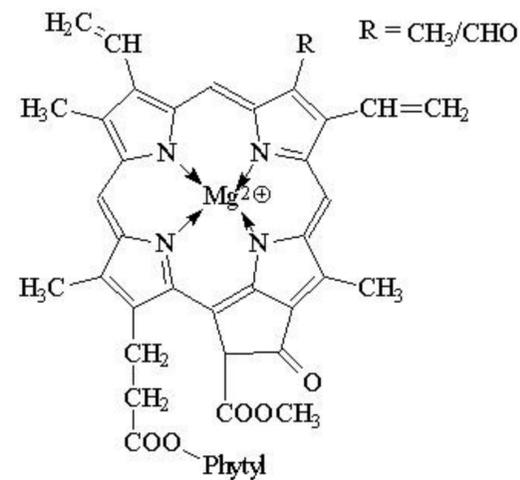
Trinke viel, energiearm und gesund

- häufiger Tee statt Kaffee!
- Wasser (Mg-haltig), unter 20 mg Natrium/l
- natürliche, am besten frisch gepresste, verdünnte Fruchtsäfte (Orangen-, Grapefruit-, rote Beeren), Karotten, Rote-Bete
- Kräutertees
- Kakao (Mg, K, Cu, Flavonol) mit Pflanzenmilch



optimale Nervennahrung

- Chlorophyllwasser



- „goldene Milch“



geeignetes Frühstück

Müsli selbst mischen!

Hafer: Bircher-Müsli, Hafer-Porridge

Dinkel: Dinkelgrießbrei, Hildegards Dinkelbrei

Hirse-Müsli oder Hirsebrei

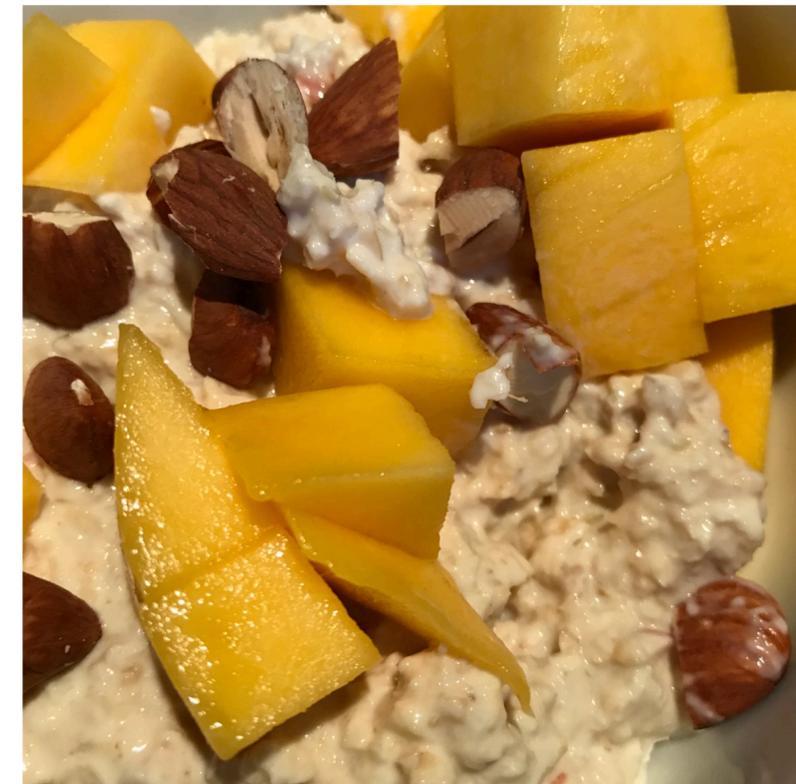
Chia oder Leinsamen

Kürbiskerne

Walnüsse, Mandeln, Pistazien, Paranüsse

Datteln, Feigen, Bananen, Aprikosen

Heidel-, Holunder-, Brombeeren



geeignete Zwischenmahlzeiten

Obst: Bananen, Beerenfrüchte, Mango, Papaya, Apfel, Orange, Kiwi

Trockenfrüchte: Dattel, Feige, Aprikose

Vollkornbrot mit selbst gemachtem pflanzlichem Aufstrich

Nüsse

Rohkostgemüse

selbst gemachte Cracker

selbst gemachte Müsliriegel

>70 %ige Schokolade



Rezepte?

www.modern-bunt-gesund.de



MODERN-BUNT-GESUND

bunte und gesunde Rezepte und Lebensart

[Startseite](#)

[Über uns](#)

[Blog](#)

[Kontakt](#)

[Ernährung](#)

[Rezepte](#)



Fazit

- Ernährung ist nicht alles, kann aber einen großen Faktor für die Gesundheit bilden.
- Essen + Trinken **planen**
- **bunter** Essen
- mehr Nüsse und Samen



Fazit

- Ernährung ist nicht alles, kann aber einen großen Faktor für die Gesundheit bilden.
- 2 min. bewusst Atmen
- Entspannungsphasen
- sich bewusst mit Menschen verbinden - gegenseitig stärken
- abends: Bewusstsein lenken auf Dankbarkeit



VIELEN DANK!



Wissen und Heilen

Dr. rer. physiol. Judith Gutberlet
Dipl. Humanbiologin, Heilpraktikerin

Buttlarstr. 24 (Hinterhaus)
36039 Fulda
06657-918758

info@wissen-und-heilen.net
www.wissen-und-heilen.net
www.modern-bunt-gesund.de