

MONIKA DREXEL

GEHEIMNISSE AUS MEINER NATURHEILPRAXIS

JUNG, STRAHLEND,
GESUND MIT DEN
POWERSTOFFEN AUS
DER NATUR



GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

Vorwort 5

12 THEMEN FÜR IHRE LEBENSKRAFT 7

- Das Plus für Gesundheit und Wohlbefinden 8
 - Neue Energie & Vitalität 10
 - Widerstandsfähiges Immunsystem 16
 - Fitter Kopf & starke Nerven 24
 - Säuren & Basen im Gleichgewicht 30
 - Wirksames Anti-Aging 36
 - Inner Beauty Booster 44
 - Happy Hormone 52
 - Detoxwunder 62
 - Heilsames Fasten 74
- Verdauung & Darmgesundheit im Lot 84
 - Starker Stoffwechsel 90
 - Mobiler Bewegungsapparat 98

SUPERFOODS & NÄHRSTOFFE 105

- Supergesund mit dem Besten aus der Natur 106
 - Apfel 108
 - Brokkoli 110
 - Grüntee 112
 - Haferflocken 114
 - Heidelbeeren 116
 - Hering 118
 - Kürbis 120
 - Leinsamen 122
 - Linsen 124
 - Spinat 126
 - Walnüsse 128
 - Weißkohl 130



- Einkaufen, aufbewahren und zubereiten 132
 - Vitamin A – wahrer Schutzschild 134
 - B-Vitamine – kunterbunte Großfamilie 136
 - Vitamin B₁₂ – echte Nervenahrung 138
 - Vitamin C – das Immunwunder 139
 - Vitamin D₃ – leuchtendes Sonnenvitamin 140
 - Vitamin E – abwehrstarker Bodyguard 141
 - Eisen – konzentrierte Leistungsfähigkeit 143
 - Jod – essenzieller Allrounder 144
 - Kalium – lebenswichtiger Mineralstoff 145
 - Kalzium – starker Baustein 147
 - Magnesium – stabiles Fundament 149
 - Selen – vielseitiger Tausendsassa 150
 - Zink – wertvolles Multitalent 152

DIE FEINE GESUNDKÜCHE 155

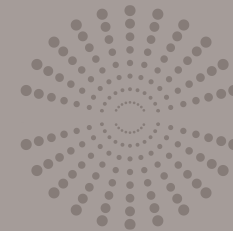
- Kochen mit allen wertvollen Vitalstoffen 156
 - Frühstücksfreuden 158
 - An den Mittagstisch 178
 - Lieblingsabendbrot 196

PLÄNE FÜR IHRE RUNDUMVERSORGUNG 214

- Register 218
- Bücher & Links, die weiterhelfen 221
- Vita & Dank 222
- Impressum 224

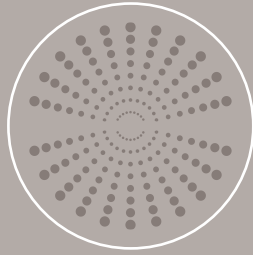


12 THEMEN FÜR IHRE LEBENSKRAFT



Warum bin ich ständig so schlapp?
Wieso möchten die lästigen Pfunde
nicht purzeln? Stellen Sie sich solche
Fragen rund um Ihre Gesundheit immer
wieder? Hier finden Sie viele Antworten
darauf und einen Überblick über
die verschiedenen Ansatzpunkte. Die
Power der Natur und meine Erfahrung
aus der Naturheilpraxis helfen Ihnen
dabei, sich bald fitter, gesünder und
jünger zu fühlen.

WIDERSTANDSFÄHIGES IMMUNSYSTEM



Jede Sekunde unseres Lebens werden wir von Keimen attackiert – und wir wären ihnen schutzlos ausgeliefert, hätten wir nicht unser Immunsystem! Unser körpereigenes Abwehrsystem schützt uns aber nicht nur vor Erregern von außen, sondern geht auch gegen Störenfriede im Inneren vor. Es ist ein komplexes System mit vielen Akteuren: Thymusdrüse, Knochenmark, Milz, Mandeln, Lymphknoten, Darm und zahlreiche weiße Blutkörperchen und Antikörper gehören dazu. Letztere patrouillieren ständig in Blut und Lymphe, um Fremdkörper unschädlich zu machen. Ob Stoffwechselabfallprodukte, Grippeviren oder schädliche Bakterien, all das muss unser Körper eliminieren. Im Idealfall merken Sie von der großartigen Arbeit Ihrer Immunpolizei gar nichts. Wie gut sie arbeiten kann, hängt maßgeblich von einer gesunden Ernährung ab. Mit zunehmendem Alter wird eine gute Nährstoffversorgung immer wichtiger, denn das Immunsystem bildet dann immer weniger Antikörper.

STARKES TRIO

Haut und Schleimhäute in Nase und Mund sind die erste Hürde, die Bakterien und Viren überwinden müssen, um in den Körper zu gelangen. Durch eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen können Sie diese Pfortner unterstützen. Denken Sie außerdem daran, Ihre Hände oft und gründlich zu waschen und sich möglichst nicht ins Gesicht zu fassen!

Im Körperinneren übernehmen dann **Plasmaproteine** die Aufgabe, schädliche Eindringlinge abzufangen. Sie zirkulieren im Blut und werden wie alle Körperproteine aus verschiedenen Aminosäuren zusammengebaut. Die Aminosäuren wiederum gewinnt unser Körper durch die Zufuhr von Nahrungseiweiß (siehe Seite 18).

Der Dritte im Bunde sind die **Immunzellen**, allen voran die große Gruppe der sogenannten Leukozyten. Sie sind die Akuthel-

fer des Immunsystems. Sie töten befallene Zellen ab, räumen Trümmer auf und senden Botenstoffe an die Spezialabwehr. Diese **Spezialzellen** reagieren gezielt auf bestimmte Viren und Bakterien.

Alle drei Teile des Immunsystems arbeiten zusammen und greifen wie Zahnräder ineinander. Hakt es aber an einer Stelle, funktioniert das ganze System nicht mehr reibungslos.

DIE SUPERHELDEN FÜRS IMMUNSYSTEM

Vitamin C unterstützt unser Immunsystem auf vielerlei Weise. Das kostbare, hitzeempfindliche Vitamin fördert die Produkti-

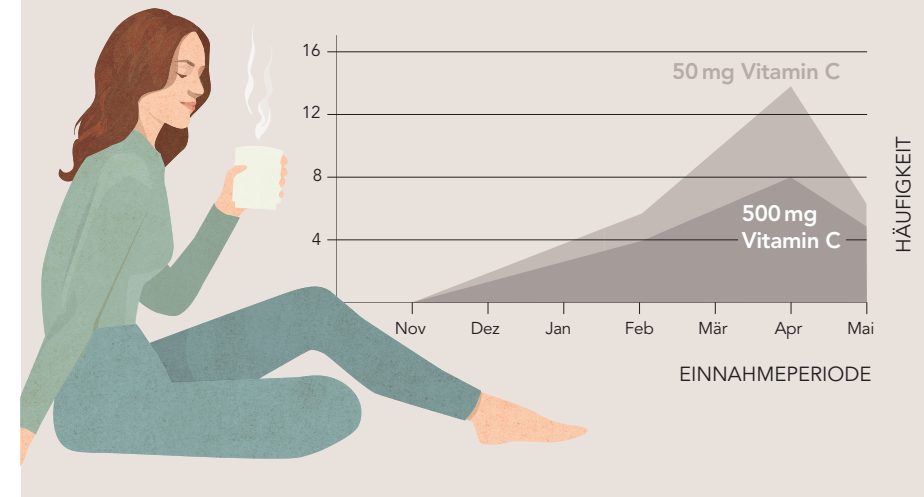
on von Antikörpern, unterstützt die Bildung von Immunzellen, schützt das Bindegewebe und damit die Abwehrbarriere im Mundraum, es stimuliert die Abwehrzellen im Darm und steigert die Aktivität der weißen Blutkörperchen.

Da unser Körper Vitamin C nicht herstellen oder speichern kann, braucht er täglich Nachschub durch die Nahrung (siehe Seite 139). Der Immunbooster ist nur in pflanzlichen Lebensmitteln zu finden. Spitzenreiter darunter sind Paprika, Kohl, Zitrusfrüchte und Schwarze Johannisbeeren.

Messbar wirksam wird Vitamin C erst in einer deutlich höheren Dosierung als der von der DGE empfohlenen Tagesdosis von 100 mg. Bei einer akuten Erkrankung empfehle ich bis zu 1000 mg über den Tag verteilt einzunehmen.

SO LASSEN SICH ERKÄLTUNGEN VERHINDERN

Je mehr Vitamin C wir zu uns nehmen, desto weniger häufig sind wir von Erkältungsphasen betroffen. Eine Studie hat dabei die Vitamin-C-Zufuhr von 50 mg im Vergleich zu 500 mg getestet.



HEIDELBEEREN



Beerige Superstars: Heidelbeeren sind nicht nur superlecker, sondern ein wahres Wunder für Gesundheit und Schönheit! Es gibt zwei Arten, die man leicht auseinanderhalten kann: Die Kulturheidelbeere hat die charakteristische blaue Schale, aber das Fruchtfleisch ist hell und das Aroma nicht so intensiv. Die Heimat der »echten« Heidelbeere, die auch als Heilpflanze bekannt ist, sind die gemäßigten und nördlichen Zonen Europas und Asiens. Sobald es frische Heidelbeeren zu kaufen gibt, sollten Sie sie genießen – am besten täglich! Noch besser: Wenn Sie mal im Wald wandern, halten Sie Ausschau nach einem Heidelbeerfeld. Im Vergleich zu anderen Obstsorten weisen Heidelbeeren das höchste antioxidative Potenzial auf. Erdbeeren oder Himbeeren, die zwar auch viele antioxidative Stoffe enthalten, haben nur ungefähr die

Hälfte der Radikalfänger von Heidelbeeren. Dabei gilt: Je dunkler die Beeren, umso besser, denn die blaue Farbe der Früchte geht auf die enthaltenen Anthocyane zurück. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind solche Radikalfänger: Sie helfen, den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen, sie halten die Blutgefäße elastisch, hemmen Entzündungen und wehren Krankheitserreger ab. Als Vorstufe von Vitamin A unterstützt das Betacarotin aus der Heidelbeere die Sehkraft: Es fördert die Durchblutung der Netzhaut, dadurch verbessert sich das Hell-Dunkel-Sehen. Das ist besonders wichtig, wenn wir viel am Computer arbeiten, nachts mit dem Auto unterwegs sind und wenn wir älter werden. Die nicht zu süßen Beeren sind darüber hinaus ideal für Diabetiker, da sie durch den niedrigen Zuckergehalt den Blutzucker- und Insulinspiegel nicht unnötig in die Höhe treiben. Sie sind dadurch auch ein toller Snack für die schlanke Linie und unterstützen das Abnehmen sogar aktiv: Die in den Heidelbeeren enthaltenen Polyphenole hemmen die Bildung von Fett-

Das steckt in 100 g Heidelbeeren		
Betacarotin	35 µg	Tagesbedarf 1000 µg
Vitamin C	22 mg	Tagesbedarf 100 mg
Folsäure (Vitamin B ₉)	10 µg	Tagesbedarf 300 µg
Kalorien	37 kcal	Tagesbedarf 2000 mg
Vitamin E	2,7 mg	Tagesbedarf 12–15 mg
Eiweiß	0,7 g	
Fett	0,6 g	
Kohlenhydrate	6,1 g	
Ballaststoffe	4,9 g	

MEINE GESUNDHEITSTIPPS

Die Gerbstoffe vor allem in getrockneten Heidelbeeren wirken gegen Durchfall, frische Beeren hingegen regen die Verdauung an und können so bei Verstopfung helfen. Auch sind es die Gerbstoffe in den kleinen Beeren, die leicht schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Für die Herzgesundheit sind die blauen Wunderbeeren gleich dreifach wertvoll: Sie wirken leicht blutverdünnend, blutdrucksenkend und sie verbessern die Elastizität der Gefäße.

cker- und Insulinspiegel nicht unnötig in die Höhe treiben. Sie sind dadurch auch ein toller Snack für die schlanke Linie und unterstützen das Abnehmen sogar aktiv: Die in den Heidelbeeren enthaltenen Polyphenole hemmen die Bildung von Fett-

zellen. Etwa 200 Gramm Heidelbeeren täglich haben in einer Studie der Universität Michigan zu einer messbaren Reduzierung des Bauchumfangs geführt. Zudem sind die Früchtchen wahre Immunbooster: Die Vitamine C und E wirken antibakteriell und stärken die Abwehr. Ihr hoher Gehalt an dem Ballaststoff Pektin macht die Beeren zu einem magenfreundlichen Snack, der zudem die Verdauung ankurbelt.

AUS MEINER PRAXIS

Auch wenn Heidelbeeren gesund sind, sollte man nicht zu viele davon essen, da sie Salicylsäure enthalten. Dieser Wirkstoff, der auch in Aspirin steckt, wirkt blutverdünnend und manche Menschen reagieren darauf allergisch. Meine Verzehrempfehlung für eine gesunde Wirkung liegt bei 100 bis 200 Gramm am Tag.



GRÜNE OVERNIGHT-OATS-BOWL

Reich an Chlorophyll gegen freie Radikale und für ein gesundes Gewebewachstum



LUST AUF ABWECHSLUNG?

Natürlich können Sie die Bowl auch mit jedem anderen Obst zubereiten. Achten Sie auf eine liebevolle Deko – das Auge isst mit!

FÜR 2 PERSONEN

100 g Baby-Blattspinat, 1 kleine Stange Staudensellerie, 1 Banane, 1 Orange, 2 TL Zitronensaft, 200 ml ungesüßter Mandeldrink, 2 TL Agavendicksaft, 80 g zarte Haferflocken, 125 g Heidelbeeren und Himbeeren, je 1 EL Chia- und Leinsamen

ZUBEREITUNG: CA. 20 MIN.,

QUELLEN: ÜBER NACHT

PRO PORTION CA. 340 KCAL, 11 G E, 8 G F, 47 G KH

1. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben, das Grün grob schneiden. ½ Banane schälen, in Stücke schneiden. Alles in einen hohen Rührbecher oder den Standmixer geben. Die Orange auspressen und den Saft mit Zitronensaft, Mandeldrink und Agavendicksaft zufügen. Alles erst auf kleiner Stufe, dann auf hoher Stufe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. In einer Schüssel mit den Haferflocken verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

2. Beeren verlesen und abbrausen. Übrige Banane schälen, schräg in Scheiben schneiden. Smoothie durchrühren, auf Schalen verteilen und mit Beeren, Bananenscheiben, Chia- und Leinsamen in Streifen nebeneinander garnieren.



CRUNCHY LEINSAMEN-GRANOLA

Reich an Vitamin B₁ und B₆ für starke Nerven und Abwehrkräfte

FÜR 12 PORTIONEN

1 reife Banane, 1 TL Zimtpulver, ½ TL gemahlene Vanille, Salz, 50 g Cashewmus (ersatzweise Mandelmus), 100 g Mandeln, 100 g Haselnusskerne, 250 g Dinkelflocken, 4 EL geschroteter Leinsamen, 50 g gepuffter Amarant, 50 g Goji-Beeren

ZUBEREITUNG: CA. 20 MIN.,

BACKEN: 20 MIN.

PRO PORTION (50 G) CA. 265 KCAL, 9 G E, 14 G F, 22 G KH

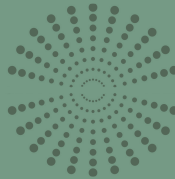
1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Mit Zimt,

Vanille, 1 Prise Salz und Cashewmus mit dem Pürierstab fein pürieren. Mandeln und Haselnüsse hacken. Das Mus in eine Schüssel füllen und mit Nüssen, Flocken, Leinsamen und Amarant mischen.

2. Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) in 15–20 Min. backen. Mehrmals mit einem Holzlöffel vermischen.

3. Müsli vollständig erkalten lassen, dann Goji-Beeren untermischen. Das Granola hält sich luftdicht verschlossen an einem dunklen, kühlen Ort 4–6 Wochen.

»Sie möchten sich **jung und energiegeladen** fühlen und auch so aussehen? Mit dem richtigen **Vitalstoffmix** kein Problem!«



Monika Drexel, Heilpraktikerin, weiß, wovon sie spricht. Für dieses Buch hat sie mit ihrer langjährigen Erfahrung die besten natürlichen Zutaten für Gesundheit, Schönheit und Lebenskraft zusammengestellt: leckere Superfood-Rezepte und wichtige ergänzende Nährstoffe, die Sie rundum mit Vitalität versorgen. Alle Fakten sind so praxisgerecht aufbereitet, dass Sie sofort beginnen können. Dank über 50 Forever-young-Gerichten für Frühstück, Mittag- und Abendessen, der Nahrungsergänzung nach Bedarf und den Plänen für alle Jahreszeiten sind Sie stets bestens gerüstet: gegen Frühjahrsmüdigkeit und Erkältungswelle, für mehr Gesundheit und Glow!

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7747-6



9 783833 877476