

## Fettsäurestoffwechsel

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind Bausteine für den Hormonhaushalt einschließlich des Vitamin D und dem Haushalt der Prostaglandine, der immunmodulierenden und entzündungshemmenden Stoffe.

Sie fehlen in unserer Nahrung heutzutage erheblich, da diese Fettsäuren durch das Hoherhitzen, welches zur Haltbarmachung vor Krankheitskeimen schützt, die Fettsäuren zerstört. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind empfindlich auf Hitze und Sauerstoff und gehen mit der Dauer der Lagerung kaputt. Man kann diese wertvollen Stoffe nur aus frischen, möglichst unerhitzten und ungeschälten Nahrungsmitteln bekommen.

Hierzu empfehlen wir neben frischen Nüssen, wie Walnuss und Haselnuss, die Sämereien regelmäßig zu verzehren:

Dazu gehören: Sesamsamen, Chiasamen, Leinsamen, Mohn, Hanfsamen und andere.

Meiden oder schränken Sie Milch und Milchprodukte ein, diese sind immer hocherhitzt. Meiden Sie hocherhitze Fette beim Braten. Wenn Sie doch einmal braten wollen, dann verwenden Sie Olivenöl (einfach ungesättigte Fettsäure) zum Andünsten von Gemüse und reduzieren Sie die Temperatur und Dauer auf ein Minimum. Verzichteten Sie vollständig auf andere flüssige Öle wie Rapsöl zum Braten, auch wenn der Einzelhandel die Eignung dafür erklärt. Flüssige Öle enthalten immer ungesättigte Fettsäuren, die beim Hoherhitzen teils in giftige Formen umgewandelt werden. Wenn Sie selten einmal ein Fleisch anbraten wollen, was unter hoher Temperatur geschieht, dann nehmen Sie lieber ein langkettiges gehärtetes Fett, wie Kokosfett oder das gute alte Butterschmalz. Meiden Sie Schokolade, herkömmliche Süßigkeiten aus Keks und Schokolade, sowie Kuchen. In diesen Produkten sind immer gehärtete Fette enthalten.

### Frühstücksempfehlung:

- 2-3 Esslöffel kleinblättrige Haferflocken,
- je 1 TL von: Sesamsamen, Chiasamen, Leinsamen, ein halber TL Mohnsamen,
- 1/2 - 1 EL getrocknete Gojibeeren, etwas getrocknete Berberitzen oder Hagebutten,
- übergießen Sie mit 1-2 Tassen ungesüßter Mandelmilch, und lassen Sie das Müsli vor dem Verzehr ca. eine Viertelstunde quellen
- dazu 1 kleingeschnittener, heimischer frischer Apfel,
- frische Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren) nach Saison
- ergänzen mit 1 TL kaltgepresstem Leinöl (Bioladen)
- Kauen Sie gut, oder drehen Sie die Sämereien vor der Zubereitung durch eine Getreidemühle, um die Schalen aufzubrechen, und die Fettsäuren im Keimhäutchen frei zu geben.

Allein mit dieser Umstellung der Frühstücksgewohnheiten können Sie ein paar Kg Gewicht verlieren!

Sie unterstützen Ihren Körper mit wichtigen entzündungshemmenden und aufbauenden Fettsäuren! Damit Ihr Hormonhaushalt funktioniert, die Gelenke, Nerven und Zellmembranen mit den „Weichmachern“ geschmeidig und optimal funktionieren!- Und damit sich Entzündungen und Verhärtungen allmählich wieder rückbilden können. Geben Sie Arteriosklerose, Demenz und Arthrose keine Chance!