



Die sechs Phasen der Ernährung - Überblick

Wenn Sie wie ich sind, haben Sie schon tausendmal jemanden sagen hören wie: „Ich ernähre mich gesund.“ Vielleicht hast du es sogar selbst gesagt, vielleicht war es sogar wahr! Deshalb werde ich Sie mit Hilfe dieses Artikels darüber informieren, dass eine „nahrhafte oder gesunde Ernährung“ nur ein Teil eines größeren Ganzen ist, eines Ganzen, das massiv zu Gesundheit, Fitness und Vitalität beiträgt. Sie werden feststellen, dass nur weil Sie sich „gut“ ernähren, das nicht bedeutet, dass Sie auch „gut“ ernährt werden. Wieso den? Es liegt daran, dass die Ernährung das ist, was Sie essen, aber die Ernährung ist das, was …



Wenn Sie wie ich sind, haben Sie schon tausendmal jemanden sagen hören wie: „Ich ernähre mich gesund.“

Vielleicht hast du es sogar selbst gesagt, vielleicht war es sogar wahr!

Deshalb werde ich Sie mit Hilfe dieses Artikels darüber informieren, dass eine „nahrhafte oder gesunde Ernährung“ nur ein Teil eines größeren Ganzen ist, eines Ganzen, das massiv zu Gesundheit, Fitness und Vitalität beiträgt.

Sie werden feststellen, dass nur weil Sie sich „gut“ ernähren, das nicht bedeutet, dass Sie auch „gut“ ernährt werden. Wieso den?

Es liegt daran, dass die Ernährung das ist, was Sie essen, aber die Ernährung ist das, was Sie tatsächlich aus dieser Ernährung erhalten, dann verwenden und loswerden. Hoffentlich erkennen Sie am Ende des Artikels, dass zwischen dem Einführen von gutem Essen in den Mund und der Assimilation viel passiert!

Na und? Nun, wenn Sie die beste Gesundheit wollen, müssen Sie auf jeden dieser 6 Bereiche achten. Sie möchten sicherstellen, dass Sie jede Phase der Ernährung unterstützen, um effizient zu arbeiten. Um das abzudecken, hier ein grundlegender Überblick über die „Sechs Stufen der Ernährung“. Ich werde kurz über jede Phase sprechen, wie wir sie definieren, warum sie für Ihre Gesundheit wichtig ist und was Sie tun können, damit sie besser funktioniert. Eine der besten Möglichkeiten, diese Informationen zu nutzen, besteht darin, zu erkennen, dass Sie sich um Ihren Körper kümmern, er kann sich um Sie kümmern. Werfen wir einen kurzen Blick auf jeden.

Phase #1 Diät: Ernährung ist alles, was Sie essen und trinken, nicht nur die Lebensmittel, die Sie essen, sondern auch alle Flüssigkeiten und Nahrungsergänzungsmittel. Es lohnt sich, sich an die Dinge zu erinnern, die Sie in Ihren Lebensmitteln nicht sehen können (Lebensmittelzusatzstoffe, Pestizide, Antibiotika, Hormone und andere Toxine) und an die Dinge, die Sie sehen möchten (wenn sie nicht bereits herausgenommen worden wären, wie bei Müll und verarbeitete Lebensmittel), sowie Alkohol und Medikamente. Die Ernährung ist die Phase, in der Sie sich die meiste Zeit darauf konzentrieren sollten, sich zu verbessern, da es die Phase ist, über die Sie die meiste Kontrolle

haben (die anderen Phasen werden indirekt kontrolliert, während die Ernährung unter direkter Kontrolle steht, obwohl dies die Art und Weise ist, wie die meisten Menschen essen – gedankenlos – würde Sie vermuten lassen, dass es überhaupt nicht viel Kontrolle gibt!). Sie können die Auswirkungen einer Änderung des Ernährungsaspekts der sechs Stufen als einen Trickle-Down-Effekt sehen, bei dem jede nachfolgende Stufe von den Entscheidungen beeinflusst wird, die Sie in Ihrer Ernährung treffen.

Stufe #2 Verdauung: Der Prozess der Aufspaltung von Lebensmitteln in Nährstoffe, die vom Körper verwendet werden können. Wenn Sie Lebensmittel zu sich nehmen, beginnt Ihr Körper sofort damit, diese abzubauen, was im Mund, im Magen und im Darm stattfindet. Es ist ein sehr effektives System, bis etwas schief geht, und wenn es passiert, verursacht es eine ganze Kaskade von Effekten, die Sie wirklich nicht erleben möchten. Glücklicherweise ist der beste Weg, Ihre Verdauung zu unterstützen, eine gute Ernährung; eine, die die richtige Mischung aus gekochten und rohen Speisen und Flüssigkeiten für IHREN Körper enthält. In Zeiten von Stress ist eine Supplementierung mit Enzymen, Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Kräuterzusätzen erforderlich.

Stufe 3 Absorption: Der Vorgang, bei dem Nährstoffe durch die Darmwände geleitet werden, um zur nächsten Stufe zu gelangen. Diese Phase wird größtenteils von der Verdauung kontrolliert, sodass die Konzentration auf die Verdauung Ihre Aufnahme fast immer verbessern wird. Im Allgemeinen gilt: Je besser Ihre Verdauung, desto besser Ihre Aufnahme. Meistens sind Nahrungsergänzungsmittel so konzipiert, dass sie sowohl die Verdauung als auch die Absorption unterstützen.

Stufe #4 Zirkulation: Der Prozess, durch den Ihre Nährstoffe durch Ihren Körper transportiert werden, und wie jedes Transportsystem kann es zu Blockaden, Erschöpfungen, Zusammenbrüchen und Ineffektivität kommen. Glücklicherweise können Sie Ihren Teil dazu beitragen, dass Sie keinen Stau

bekommen, indem Sie sich richtig ernähren, sich richtig bewegen und auf die Indikatoren für eine gute Durchblutung achten.

Phase #5 Assimilation: Der Prozess, bei dem Ihre Zellen die Nährstoffe aus dem Blutstrom für Energie, Reparatur und Aufbau aufnehmen. Aufgrund der modernen Ernährungsweise, ihres unausgewogenen Verhältnisses und der unausgewogenen Verteilung von Fetten und der unglücklichen Verarbeitung und Zersetzung von Lebensmitteln ist diese Phase häufig ein Engpass für eine gute Gesundheit. Wieso den? Denn selbst wenn Sie eine fantastische Versorgung mit Nährstoffen haben, die durch Ihren Körper spülen, können Sie nicht das Beste aus diesen Nährstoffen herausholen, wenn die Zellen für den Handel geschlossen oder ineffektiv gehandelt werden. Eines der Geheimnisse für eine gute Gesundheit besteht darin, dass Ihre Zellen richtig funktionieren, und wenn Sie schnell müde werden oder wenig Energie haben, kann dies ein beitragender Faktor sein.

Eliminierung Stufe 6: Dies ist der Prozess der Entfernung von Abfällen, Toxinen und abgestorbenen Zellen, die dann aus dem Körper ausgeschieden werden. Es ist das Ende der Fahnenstange. Buchstäblich. Und wenn Sie denken, dass das nicht wichtig ist, versuchen Sie, eine Kartoffel in den Auspuff Ihres Autos zu stecken und sehen Sie, was passiert! Sie können sich drei Eliminierungsstufen vorstellen; 1, von den Zellen zum Blutkreislauf (oder Lymphsystem), 2, vom Blutkreislauf zu den Organen der Abfallsammlung und -beseitigung, 3, von den Organen der Abfallsammlung und -beseitigung nach außen. Meistens funktioniert dieses System gut, wenn alle anderen Teile funktionieren, aber manchmal braucht eine der Ausscheidungsebenen (normalerweise die Zellen oder der Darm) ein wenig Unterstützung.

Als Sie das oben gelesen haben, haben Sie erkannt, dass die sechs Stufen der Ernährung voneinander abhängen?

Wenn also nur eine Stufe ihre Funktion verliert, kann dies dazu führen, dass das gesamte System zusammenbricht oder nicht mehr optimal funktioniert (Sie erleben dies als Müdigkeit, Stress, Krankheit, Krankheit, Verletzungen oder so ziemlich alles andere, was Sie als Problem bezeichnen könnten). Die Gesundheit Ihres Körpers als Ganzes hängt davon ab, dass Ihre Zellen die richtigen Mengen und Arten von Nährstoffen erhalten, daher hängen Ihre Zellen von den sechs Phasen der Ernährung ab. Sie können dies als Karte verwenden, um herauszufinden, wo Sie sich verbessern und worauf Sie sich konzentrieren können. Glücklicherweise ist Ihr Körper auch unglaublich widerstandsfähig und kann noch eine ganze Weile wie Müll behandelt werden. Das heißt aber nicht, dass man auf einen guten Umgang mit ihm verzichten kann, ganz im Gegenteil, wenn man das Beste aus seinem Körper herausholen will, muss man das Beste hineinstecken. Ein bisschen wie das alte Sprichwort „Müll rein = Müll raus“. . Lassen Sie uns lernen, wie man Qualität hineinsteckt, damit Sie Qualität herausbekommen!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki