

Ernährung und Gesundheit - Was ist gute Ernährung?

Was ist gute Ernährung? Ich habe viel Verwirrung darüber gesehen, was „gute Ernährung“ ist. Ich habe viel Verwirrung darüber gesehen, was Nahrungsergänzungsmittel sind, und Verwirrung über den Unterschied zwischen Vitaminen und Kräutern. Ich habe gesehen, dass diese Definitionen nicht verstanden und falsch verwendet wurden. Kommen wir zu den Grundlagen. Was dein Körper braucht Es gibt vierzig Nährstoffe, die im Körper nicht hergestellt werden können. Sie sind essentielle Fettsäuren, 15 Vitamine, 14 Mineralien und 10 Aminosäuren. Zusammengenommen sind diese vierzig Nährstoffe die Voraussetzungen des Körpers, um optimal zu funktionieren. Alle vierzig Nährstoffe arbeiten zusammen; Daher kann das Fehlen eines solchen zu …



Was ist gute Ernährung?

Ich habe viel Verwirrung darüber gesehen, was „gute Ernährung“ ist. Ich habe viel Verwirrung darüber gesehen, was

Nahrungsergänzungsmittel sind, und Verwirrung über den Unterschied zwischen Vitaminen und Kräutern. Ich habe gesehen, dass diese Definitionen nicht verstanden und falsch verwendet wurden. Kommen wir zu den Grundlagen.

Was dein Körper braucht

Es gibt vierzig Nährstoffe, die im Körper nicht hergestellt werden können. Sie sind essentielle Fettsäuren, 15 Vitamine, 14 Mineralien und 10 Aminosäuren. Zusammengenommen sind diese vierzig Nährstoffe die Voraussetzungen des Körpers, um optimal zu funktionieren. Alle vierzig Nährstoffe arbeiten zusammen; Daher kann das Fehlen eines solchen zu Mängeln führen, die Probleme für Ihre Gesundheit verursachen können.

Woher bekommen Sie diese Nährstoffe? Vom Essen essen wir.

Wann ergänzen wir? Sie ergänzen diese Vitamine, Mineralien, essentiellen Fettsäuren und Aminosäuren, wenn Sie nicht das bekommen, was Ihr Körper von der Nahrung benötigt, die Sie essen.

Ja, hier kommen unverarbeitete Bio-Lebensmittel ins Spiel. Sie erhalten mehr von diesen vierzig Nährstoffen, wenn Sie sie aus echten Lebensmitteln beziehen, nicht aus verarbeiteten Lebensmitteln mit einer Liste „anderer Zutaten“ auf dem Etikett.

Bio-Lebensmittel sind zertifizierte Bio-Produkte, die nach strengen Standards angebaut und verarbeitet wurden. In dem Land, in dem diese Lebensmittel mindestens 3 Jahre lang wachsen, wurden keine schädlichen Chemikalien angewendet. Sie verwenden umweltfreundliche Methoden und Substanzen, um den Boden zu verbessern und Schädlinge zu bekämpfen. Das Ergebnis ist, dass Bio-Lebensmittel mehr Nährstoffe enthalten, die der Körper benötigt.

Reparatur des Körpers

Wenn wir wissen, dass der Körper sich selbst reparieren wird, wenn er die richtigen Werkzeuge (oder Nährstoffe wie oben) hat, können wir sehen, wie natürliche Heilung zustande kommt.

Bei der natürlichen Heilung ergänzen Sie mit den Nährstoffen, die der Körper für dieses spezifische Gesundheitsproblem benötigt. Es gibt normalerweise einen Mangel an spezifischen Nährstoffen, der das Problem zunächst verursacht hat. Diese Mängel können eine oder eine Kombination der vierzig Nährstoffe sein, die der Körper benötigt, um richtig zu funktionieren. was bedeutet, Energie zu erzeugen und sich selbst zu reparieren.

Reparatur? Der Körper besteht aus Zellen und Zellen sterben immer ab und es werden immer neue Zellen gebildet. Ob neue gesunde oder ungesunde Zellen entstehen, hängt von den richtigen Nährstoffen ab, die für diese Reparatur zur Verfügung stehen. Ein guter Schreiner kann ein schönes Möbelstück herstellen, aber er würde gutes, stabiles Holz und Nägel brauchen. Er würde kein gutes Möbelstück bekommen, wenn er nur Sperrholz und Heftklammern hätte.

Was ist mit Kräuterergänzungen?

Kräuter sind nicht Teil der essentiellen Nährstoffe für die Gesundheit. Sind das die gleichen Ergänzungen?

Kräuter werden als grüne Apotheke bezeichnet. Kräuter werden verwendet, um Arzneimittel zu ersetzen oder zu verbessern (achten Sie jedoch darauf, dass Sie sich bei Ihrem Apotheker erkundigt haben, bevor Sie ein Arzneimittel und ein pflanzliches Arzneimittel mischen).

Kräuter sind natürlich: Sie sind keine künstlichen Chemikalien. Sie können als Kompressen, Tees oder Aufgüsse eingenommen werden. Sie sind auch als Extrakte in vielen pflanzlichen Heilmitteln erhältlich.

Kräuter sind Heilmittel und wurden von Ärzten verwendet und vor 1920 an medizinischen Fakultäten unterrichtet. Kräuter können dem Körper helfen, sich zu erholen, aber Sie müssen immer wissen, dass Sie die zugrunde liegende Ursache des Problems ansprechen und den Körper dazu bringen müssen, sich selbst zu heilen. Um sich selbst zu heilen, braucht der Körper seine Inhaltsstoffe für die Gesundheit, die die vierzig Nährstoffe sind, wie oben beschrieben.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki