

Ein Frühstück das gut tut

Da Ernährung nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unsere körperliche und geistige Frische prägt, hat das Frühstück eine ganz besondere Bedeutung. Wichtig ist, dass die Energie, die das Frühstück mitbringt aufsteigend, erwärmend und kräftigend ist. Die meisten Menschen verwenden für die am Morgen nötige Energie, Lebensmittel mit zu kräftiger und überreizender Energie wie: Kaffee, Zucker, Milchprodukte, glutenreiches Getreide, tierische Fette oder Wurst.

Solche Lebensmittel führen zu einer stark aufsteigenden Reizenergie, welche leider im gesamten Stoffwechsel Stress auslöst. Dies führt aber zu einer aktiven körpereigenen und lebenswichtigen Gegenregulation. Das heißt: der Körper beginnt diesen zu starken Reizenergien rasch entgegen zu wirken und die betreffende Person verspürt dadurch viel zu schnell wieder Mattigkeit und Unlust. Damit ist der nächste Griff zu Lebensmitteln und Getränken mit ungesunder Reizenergie vorprogrammiert.



Entdecken Sie die wohltuende Kraft eines gesunden Frühstücks.

Bernadette Ensfellner

KAFFEE ODER TEE?

Viele haben bereits das Gefühl, morgens ohne Lebensmittel und Getränke mit dieser stark aufsteigenden Reizenergie nicht mehr richtig in die Gänge zu kommen. Dabei sind es genau diese falsch gewählten Lebensmittel, die diesen Umstand herbeiführen. Generell sollte auch unbedingt darauf geachtet werden, Kaffee nie auf nüchternen Magen zu trinken, sondern stattdessen belebende und ausgleichende Energietees zu wählen.

EIN GUTER START IN DEN TAG

Kinder und Erwachsene sollten mit Nahrung in den Tag starten, die unsere Gesundheit und körperliche sowie geistige Frische anregt. Speziell am Morgen ist es wichtig, die Magen- und Milzenergie optimal zu stärken. Am besten gelingt das mit einem warmen, basischen Müsli. Die glutenfreien Sorten wie Hirse, Amaranth, Erdmandelflocken, Leinsamen geschrotet, Nüsse und Samen als Grundzutaten liefern uns diese wertvolle Lebenskraft.

FEINE FRÜHSTÜCKSBREIS

Warme, glutenfreie Frühstücksbreis mit guten Ballaststoffen, Nüssen und Samen, die köstlich mit warmer pflanzlicher Milch und herrlichen Obstmus zubereitet werden, bieten jedem die Energie für einen aktiven, harmonischen Start in den Tag. Zusätzlich wird die Verdauungsenergie gestärkt. In der Folge stellt sich ein ganzheitliches Wohlfühl mit anhaltender Frische ein. Auch das Gewicht wird durch die anhaltende Energie bei niedriger Kalorienmenge und dem harmonischer ablaufenden Stoffwechsel positiv beeinflusst. Probieren Sie es aus und überzeugen Sie sich selbst.

