

Liebe Freundinnen und Freunde naturgemäßer Ernährung,

Es wird heute immer öfter davon abgeraten, Gluten-haltige Nahrungsmittel zu verzehren. Gluten wird für schuldig an unseren heutigen Krankheiten gehalten. Dazu möchte ich weiter unten Stellung nehmen.

Dem Thema Getreide widmet sich auch der nächste Workshop am

Samstag 26. Juli 09:00-13:00 Uhr

Volles Korn

Anschließend am selben Tag

Samstag 26. Juli 15:00-19:00 Uhr

Selbsthilfe bei Gelenksschmerzen

<http://www.sylviasavall.com/veranstaltungskalender/>

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT UND ZÖLIAKIE

Es ist ein grober Irrtum zu glauben, das Gluten mache uns krank. Das würde bedeuten, dass wir gar keine Brotgetreide essen dürften - also Weizen, Dinkel, Roggen, Emmer, Einkorn, Kamut, usw.

Es haben sich aber die Menschen über Jahrtausende vom Getreide ernährt. Getreide ist die wichtigste Nahrungsgrundlage, da es fast alles enthält, was wir zur Ernährung brauchen.

Das was heute anders ist, ist, dass das Getreide geschält wird und die wichtigen Vitalstoffe (Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe) mit der Schale und mit dem Keim entfernt werden. Diese sind aber zur Verwertung und zum vollständigen Abbau des Zuckers, in den die Stärke im Zuge der Verdauung umgewandelt wird, unbedingt notwendig.

Tatsächlich ist das Verdauungssystem mancher Menschen durch die industriell entwertete Nahrung bereits so geschädigt, dass sie das im Getreide enthaltene Gluten (Klebereiweiß) nicht mehr verdauen können. Dieser Schaden ist aber nicht durch das Gluten entstanden, sondern durch einen Vitalstoffmangel.

Es geht also darum, wieder naturbelassenes GANZES Getreide - also VOLLKORN zu essen und nicht entwertetes Mehl aus dem Stärkekern des Getreides, das in unserem Organismus ein Vitalstoffdefizit verursacht.

Dieses Vitalstoffdefizit wird noch verstärkt durch den Fabrikzucker. Auch der ist ein isoliertes Kohlenhydrat, das sämtlicher Vitalstoffe, die einmal in der Zuckerrübe oder im Zuckerrohr enthalten waren, entbehrt.

Da sogenannte Auszugsmehle (Mehle aus dem geschälten Korn) und Produkte daraus – Brot, Gebäck, Nudeln, Kuchen, Knödel, Nockerl, geschälter Reis, etc. - ein Hauptbestandteil der Nahrung der meisten Menschen ist, häufig ergänzt durch Fabrikzucker, der nicht nur in Süßspeisen, sondern in vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln z.T. als Haltbarmacher enthalten ist – z.B. Brot, Fleisch,

Wurst, Lachs, Konserven, Fertigsaucen, Essiggemüse, Fruchtjoghurt, Fruchtsäfte, fettreduzierte Produkte, u.v.m. - leiden all diese Menschen unter einem Vitalstoffmangel.

Es ist der VITALSTOFFMANGEL, der uns krank macht. Nicht das GLUTEN!

Im Übrigen ist der Vitalstoffmangel die Hauptursache ALLER heutigen Zivilisationskrankheiten.

<http://www.sylviasavall.com/zivilisationskrankheiten/>

80% aller Krankheiten sind ernährungsbedingt!

Hier noch 2 sommerliche Rezepte:

Kräuter-Dip

1 Stück Lauch (den weißen Teil) in Stücke schneiden und in etwas Öl andünsten. Auskühlen lassen. Zusammen mit 2 ausgekühlten gekochten mehligem Kartoffeln, 1 Gurke mit Schale (ca. 20cm), 2 Becher Crème Fraîche, Kräutersalz, Pfeffer, Koriander im Mixer pürieren, Konsistenz gegebenenfalls mit etwas Gemüsebrühe oder Wasser korrigieren. 1-2 Handvoll gehackte Kräuter zufügen (nicht mixen, nur mischen!) z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dille, Borretsch, Kerbel, Kresse, Rucola, das Grün einer Frühlingszwiebel etc.

Himbeereis

3 Handvoll gefrorene Himbeeren, 1 Handvoll gefrorene Bananenstücke im Mixer auf schnellster Stufe pürieren bis eine Art Pulver entsteht. Sofort ½ Becher Schlagobers und 2 EL flüssigen Honig zufügen und mixen bis eine Creme entsteht.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Sommerbeginn mit natürlicher Kost und viel Gesundheit!

Sylvia Savall

Ihre Begleiterin zur vitalstoffreichen Vollwerternährung

Zu Tisch bei Mutter Erde

Die Gesundheitsschule

Tel: +43 664 500 11 53

www.sylviasavall.com

Zur Abmeldung von diesem Newsletter bitte folgenden Link aufrufen:

<http://www.sylviasavall.com/newsletter.php?entfernen=fa4cf63946c38a90bf3cf8527be9a1f0>