

Sauer ist gesund?

Fermentierte, lebendige Nahrungsmittel und Getränke sind das reinste Wundermittel für Darm und Stoffwechsel. Diese sind reich an Probiotika, Milchsäurebakterien und Nährstoffen. Alles, was Zucker enthält, geht in Verbindung mit Wasser bzw. Feuchtigkeit in Gärung über, indem der Zucker zu Alkohol und in weiterer Folge zu Essig fermentiert wird. Für diesen Prozess sind Milchsäurebakterien und Hefepilze aus der Umgebungsluft verantwortlich. Dabei ist die rechtsdrehende Milchsäure, im Gegensatz zur linksdrehenden für unseren Körper segenbringend.

Haben Sie je eine Flasche Wein bei Zimmertemperatur zu lange offen stehen lassen? Dann wissen Sie, wie Weinessig entsteht.

□

Welche Nahrungsmittel sind fermentiert?

- Joghurt
- Kombucha
- Sauerkraut
- Milchsauer vergorenes Gemüse (Pickles)
- Kimchi
- Tempeh
- Miso
- Apfelessig
- Kokosblütennektar-Essig
- RegulatPro (www.regulat-direkt.com)

Bevorzugen Sie Produkte aus biologischem Anbau.

Soja: da Soja Phytohormone enthält, die bei hormonellen Störungen ungünstig sein können, sind hier nur die fermentierten Sojaprodukte empfehlenswert. Tofu zählt leider nicht dazu. Sojasauce ist fermentiert. Sojasprossen, die es zu kaufen gibt, sind eigentlich Mungobohnensprossen und daher

unbedenklich.

Echtes **milchsauer vergorenes Gemüse** muss, wie Sauerkraut, von selber sauer werden, also durch die in der Umgebung vorhandenen Milchsäurebakterien, und darf nicht einfach in Essig eingelegt sein (Essiggurkerl).

Joghurt: bevorzugt Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz nehmen

Kimchi: milchsauer vergorener Chinakohl mit Gemüse. Rezept: z.B.

<http://www.ichkoche.at/kimchi-eingelegter-chinakohl-aus-korea-rezept-192791>

RegulatPro: der Ferrari der Milchsäuren Vergärung. RegulatPro nutzt die kaskadenförmige Fermentation von Säften inklusive Maische von Obst, Gemüsen, Nüssen. Nach jedem Fermentationsschritt wird die Maische und die vergorene Flüssigkeit in einem neuen Behälter mit frischen Säften noch einmal angesetzt, sodass das Ergebnis von Mal zu Mal edler und gehaltvoller wird. Dadurch entsteht ein besonders hochwertiges saures Getränk mit einer Turboversion an rechtsdrehender Milchsäure. <http://www.regulat-direkt.com>

Was leisten die milchsauer vergorenen Nahrungsmittel?

- fördern eine gesunde Darmflora und Darmschleimhaut durch Ansäuern des Milieus, heilen Leaky Gut („löchrige, zu durchlässige Darmschleimhaut“)
- verbessern Immunabwehr
- verringern Blähungen
- helfen beim Entgiften
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehen zurück
- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst, Gemüse und Nüssen
- reduzieren freie Radikale
- wirken antientzündlich
- ihre aufgeschlossenen Enzyme verbessern die Nahrungsverwertung
- schlecht verdaute Nahrungsbestandteile, die Blähungen

- verursachen können, werden aufgespalten
- Zellwandbestandteile aus Milchsäurebakterien aktivieren Immunzellen und Antikörper
- Krankheitserreger werden in Darm und Blut besser abgewehrt, überschießende allergische und entzündliche Prozesse werden gedämpft
- geben dem Magen die nötige Säure

Essig hat seit Jahrhunderten in der Volksmedizin seinen festen Platz. Seine Heilwirkung wird von der modernen Wissenschaft bestätigt. Diese Untersuchungen wurden vorerst nur mit Apfelessig gemacht.

Ergebnisse:

- günstige Beeinflussung von Blutzucker und Insulinspiegel
- von Blutfettwerten
- Blutdrucknormalisierung
- Wirkt antifungal und auf einige Bakterien wachstumshemmend
- Wird basisch verstoffwechselt

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25219289>,

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24894721>,

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19630216>

Kann Kokosessig etwa noch mehr als Apfelessig?

Eine weniger bekannte Essigart, die mindestens so gute Eigenschaften wie Apfelessig haben soll, ist Kokosessig. Kokosessig wird aus Kokosblütenzucker hergestellt. Das ist der glucose- und fructosereiche Nektar, den die Kokosblüten absondern, wenn man sie anschneidet. Dieser Nektar wird in einem Behälter aufgefangen und entweder aufgekocht oder bei niedriger Temperatur mit einem so genannten Vakuum-Dampfkocher bearbeitet, um die Kokosblütenzuckerkristalle entstehen zu lassen. Eine Kokospalme kann so für über 70 Jahre Nektar

hervorbringen. **Kokosblütenzucker ist also nachhaltig.** Dennoch besteht er aus Zucker, und zwar hat er einen freien Fructoseanteil von ca. nur 3%, aber dafür sind 80-90% Saccharose enthalten, und Saccharose ist eben das, was den Industriezucker ausmacht: 50% Fructose, 50% Glucose.

Kokosblütenzucker muss also bei Low Carb Ernährung und bei Diabetikern als Kohlenhydrat berechnet werden. Allerdings wird ihm ein niedriger glykämischer Index nachgesagt, das heißt, dass dieser Zucker langsamer ins Blut gehen soll als normale Glucose. Als "gesunden" Zuckerersatz kann ich Kokoblütenzucker dennoch nicht uneingeschränkt empfehlen. Wird er jedoch zu Essig vergoren, kommen seine besten Seiten zum Vorschein, denn Kokosessig ist zudem sehr nährstoffreich (Vitamin C, B, Enzyme, Aminosäuren, rechtsdrehende Milchsäure...). Er wird auf Grund seines milden Geschmacks und speziellen Aromas der "Champagner der Essige" genannt. Achten Sie auf Kokosblütenessig in Rohkostqualität, der nicht aus Kokoswasserkonzentrat gemacht ist!

Kokosnuss und all ihre Produkte gehören zu den s.g. **"Superfoods"** (Kokosmilch, Kokosmus, Kokosöl...)

Wie wirken Kokosnussprodukte?

Die großartigen Eigenschaften verdankt das Öl der Kokosnuss ihren mittelkettigen Fettsäuren, die nur selten in Nahrungsmitteln anzutreffen sind (MCT's). Diese können

- die Blut-Hirnschranke überwinden und nähren somit die Gehirnzellen, schützen gegen Alzheimer und andere Demenzarten, verbessern das Gedächtnis und
- unterstützen die Entgiftungsorgane,
- wirken hemmend auf einige Viren und Bakterien, sind daher
- ideal als morgentliche Mundspülung ("Ölziehen") bei Parodontitis und machen
- -äußerlich angewendet- die Haut wunderbar geschmeidig.

Geben Sie dem Magen die nötige Säure. (paradoxe Weise wirken diese durch Fermentation entstandenen Säuren meist sehr günstig bei chronischer Gastritis.) Ein empfindlicher Magen entsteht häufig durch zu wenig, nicht durch zu viel Magensäure, besonders mit zunehmendem Alter! Die Beschwerden sind die gleichen wie bei Magensäureüberschuss.

Einfach ausprobieren:

Trinken Sie 1 Woche lang 2x täglich vor dem Essen 10 ml Apfel- oder Kokosessig mit 30 bis 50 ml Wasser verdünnt und beobachten Sie die Wirkung:

Geht es Ihrem Magen und der Verdauung besser, so hatten Sie zu wenig Magensäure. Säurehemmende Medikamente wären in diesem Falle also kontraproduktiv. Zu wenig Magensäure ist auch der Todesstoß für viele gute Darmbakterien, z.B. der Laktobacillen und öffnet den histaminbildenden Fäulnisbakterien Tür und Tor.

Das gesunde Darmmilieu muss sauer sein, nicht basisch! "Der Tod sitzt im Darm" sagte schon F.X. Mayr, der Vater der Darmsanierung (geb-gest. Fehlt). Auch die moderne Wissenschaft beweist in vielen Studien:

Die Darmflora beeinflusst nicht nur die Darmfunktion, sondern auch unser

- Gehirn ("Bauchgehirn")
- Stimmung
- Hormone
- Immunsystem (70% der Immunzellen werden im Darm geschult und auch im ungünstigen Falle verwirrt)
- Autoimmunreaktionen
- Allergien
- Herz- und Kreislaufsystem
- Stoffwechsel
- Fettverbrennung, Energieverwertung

Kurzum- die Funktion des Darms und seiner Bewohner ist absolut essentiell für unsere körperliche, geistige und seelische

Gesundheit!