



OPTIMIERE DEINE NÄHRSTOFFAUFNAHME

NUR EIN GANZHEITLICH WOHL GENÄHRTER
KÖRPER IST EIN GESUNDER KÖRPER



WWW.MARTINLANGENHUIZEN.COM

INHALT

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE OPTIMALE NÄHRSTOFFAUFNAHME:

- EIN GESUNDER DARM, FREIE DARMZOTTEN 6
 - BEFREIE DEINEN DARM VON ABLAGERUNGEN UND STELLE DIE VOLLE FÄHIGKEIT ZUR NÄHRSTOFF-AUFNAHME WIEDER HER
- EIN STRESSFREIER KÖRPER 9
 - STRESSFAKTOREN DIE DEINE NÄHRSTOFFAUFNAHME HEMMEN UND WIE DU SIE ABSTELLST
- MENTALE UND SPIRITUELLE GESUNDHEIT 13
 - DER EINFLUSS DEINES MENTALEN ZUSTANDES UND DEINER SPIRITUELLEN HALTUNG GEGENÜBER NAHRUNGSMITTELN AUF DIE NÄHRSTOFFAUFNAHME
- EINE NÄHRSTOFFREICHE, AUSGEWOGENE 18
ERNÄHRUNG
 - WARUM EINE BIOLOGISCHE, LOKALE, SAISONALE, FRISCHE UND ROHE KOST SO WICHTIG IST

**“LET THY FOOD BE THY MEDICINE
AND THY MEDICINE BE THY FOOD”**

Hyppokrates, Vater der modernen Medizin

NUR EIN GANZHEITLICH WOHL GENÄHRTER KÖRPER IST EIN GESUNDER KÖRPER

Wir Menschen und auch die Tiere sind elektromagnetische Wesen. Wir benötigen Energie in Form von Sonnenlicht, Sonnenenergie. Da wir Menschen, bis auf sehr wenige Ausnahmen, uns nicht direkt von Sonnenlicht ernähren können, nehmen wir über die Zwischenstufe Pflanzen die Sonnenenergie auf. Durch Photosynthese wird Sonnenenergie mit Hilfe von Chlorophyll, Kohlenstoffdioxid und Wasser in Glucose umgewandelt und wird so zum Nährstoff der Pflanze. Pflanzen dienen folglich als Nahrungsmittel für Menschen und Tiere.

Auch wenn wir nicht all unsere Nährstoffe über Sonnenenergie aufnehmen können, so ist direkte Sonnenenergie doch ein essentieller Bestandteil unsere Gesundheit und unseres Wohlbefindens.

Sie bewirkt die Ausschüttung von Serotonin (stimmungsaufhellend, antidepressiv), die Bildung von essentiell Vitamin D, regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus, hat einen positiven Einfluss auf den Blutdruck und auf die Gesundheit unserer Haut und unseres Sehvermögens.

Die Energie in unserem Körper wird durch Mitochondrien zur Verfügung gestellt. Hierzu benötigen sie Energie, welche sie in für uns Menschen nutzbare Energie umwandeln.

Da wir es nicht schaffen, Sonnenenergie direkt über die Mitochondrien in für uns nutzbare Energie umzuwandeln, geschieht dies über die Zerlegung von Nährstoffen auf molekularer Ebene. Ein zellulär gesteuerter Fluss von Elektronen und Protonen bewirkt die Umwandlung von chemisch gebundener Energie in ATP (Adenosintriphosphat), einem Molekül, das direkt die Energie für die Zelle liefert.

Je natürlicher, unverarbeiteter und nährstoffreicher unsere Nahrung ist, desto mehr Energie kommt in einem gesunden Körper in den Zellen an.

Gesunde, energiegeladene Zellen sorgen für:

- ein starkes Immunsystem
- einen effizienten Stoffwechsel
- mehr körperliche Energie
- einen klaren Geist und Konzentration
- hormonelle Balance
- bessere Regeneration & Schlaf
- einen verstärkten Zellschutz & Langlebigkeit

“Nur wenn die kleinste Einheit im Körper gesund ist und funktioniert, kann der ganze Körper gesund, ausgeglichen und in Balance funktionieren.”

EIN GESUNDER DARM

Darmzotten sind kleine Fransen im Darm, welche für die Aufnahme der Nährstoffe aus der verdauten Nahrung zuständig sind. Wenn Darmzotten verklebt sind, z. B. durch Gluten, pasteurisierte Milchprodukte, erhitze Stärke etc. ist ihre Fähigkeit zur Nährstoffaufnahme blockiert. Ist der Darm zudem mit Biofilm (engl. mucoid plaque) versiegelt, ist die Aufnahme von Nährstoffen ebenfalls vermindert. Ist der Darm erst einmal frei und aufnahmefähig, ist es von großer Bedeutung, dass die Nahrung im Verdauungstrakt von ausreichend Enzymen und Mikroorganismen vorverdaut wurde. Unser Mikrobiom sollte ein Spiegelbild eines gesunden Erdbodens sein. Im Erdboden leben unendlich viele Mikroorganismen, Enzyme etc., welche wir mit der Nahrung zu uns nehmen. Enzyme helfen uns die Nahrung zu verdauen die Nährstoffe aufzuspalten und deren Aufnahme in unseren Körper zu ermöglichen.



Fällt ein Apfel z.B. vom Baum und wird nicht gegessen, so sind es diese Enzyme und Mikroorganismen, die dafür sorgen, dass der Apfel verrottet, von der Natur verdaut wird und seine Nährstoffe wieder über den Erdboden dem Kreislauf der Natur zugeführt werden.

Ein gesunder Darm und freiliegende Darmzotten alleine reichen nicht aus, für eine optimale Nährstoffaufnahme. Es geht darum, eine gesunde Symbiose aus allen beteiligten Mitspielern im Verdauungstrakt zu etablieren und zu erhalten.

LÖSUNGSANSÄTZE

- Entferne alle Lebensmittel aus deiner Diät, die deinen Darm verkleben. Dazu gehören Gluten, pasteurisierte Milchprodukte, erhitze Stärke, erhitze Proteine. Versuche tierische Proteine durch pflanzliche zu ersetzen. Versuche mehr Aminosäuren als Proteine aufzunehmen. Der Körper braucht Aminosäuren, um sein eigenes Protein zu bilden. Ist er pflanzliches oder tierisches Protein, kostet es den Körper viel Energie dieses erst in Aminosäuren zu zerlegen, um es anschließend wieder in das passende Protein zusammen zu bauen. Zudem fallen bei tierischen Proteinen säurebildende Abfallprodukte an, welche sich im Körper ablagern und stark entzündungsfördernd sind.
- Achte auf eine ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen. Diese sind Präbiotika, Nährstoffe für die gesunden Darmbakterien. Zudem kehren

sie den Darm wie ein Besen durch und können Ablagerungen lösen. Durch z.B. Saftfasten für zwei bis vier Tage und einer anschließenden Darmreinigung mit Flohsamenschalen in Kombination mit einem Binder wie Zeolite oder Bentonite können Ablagerungen, Pilzkulturen, Parasiten, Biofilm etc. ausgeleitet und die Aufnahmefähigkeit des Darms optimiert werden. Weitere Möglichkeiten zur Darmsanierung findest du in meinem Detox Programm.

EIN STRESSFREIER KÖRPER



Ein gestresster Körper verbraucht deutlich mehr Energie, sprich Nährstoffe, als ein entspannter, stressfreier Körper. Kurzzeitiger Stress kann den Energieverbrauch bis zu 50% steigern, langfristiger, chronischer Stress sogar bis zu 100%.

Stress erhöht nicht nur den Verbrauch von Nährstoffen. Er führt meist auch zur Hemmung und Störung der Nährstoffaufnahme, z.B. Störung des Fettstoffwechsels durch erhöhtes Cortisol.

Stress wird verursacht durch:

- **Physische Imbalance:** Erschöpfung durch Überarbeitung, extremen Sport bzw. Training oder zu wenig Bewegung können Stressreaktionen im Körper auslösen.
- **Psychische Imbalance:** achte darauf, mit wem du dich umgibst. Begib dich unter Menschen, die nicht deine positive Energie abziehen.
- **Nährstoff Imbalance:** konsumiere ausschließlich biologische, regionale, saisonale, unverarbeitete, vollwertige Lebensmittel.
- **Thermische Imbalance:** zu viel Hitze oder zu viel Kälte führen zu einer Erregung des Bewegungsapparates und damit zu einem erhöhten Cortisolspiegel.
- **EMF Imbalance:** die permanente Bestrahlung durch Elektromagnetische Felder, sorgt für einen erhöhten Cortisolspiegel und zu chronischen Entzündungen im Körper, die wiederum Stressreaktionen auslösen.
- **Chemische Imbalance:** chemische Substanzen, aus Kleidung, Kosmetik, Reinigungsprodukten, Raumsprays, Duftkerzen, Nahrungsmitteln etc. führen zu chronischen Entzündungen und Störungen des Hormonhaushalts.

LÖSUNGSANSÄTZE

Physische Imbalance:

- Finde einen guten Schlafrhythmus. Ideal sind mindestens 8 Stunden zwischen 21 Uhr und 6 Uhr.
- Höre bei harter physischer Arbeit oder beim Sport bzw. Workout auf deinen Körper. Nach jeder Workoutphase (Yang) benötigt der Körper eine ausreichende Ruhephase (Yin).
- Finde eine Balance zwischen Workout (Puls > 90 bpm) und Workin (Puls <= 90 bpm).

Nährstoff Imbalance:

- Nehmen wir nicht genug Enzyme und Mikroorganismen mit unserer Nahrung auf, wird die Verdauung stark beeinträchtigt und es kommt zu Stressreaktionen im Körper. Achte daher auf frische, unbehandelte, biologische Lebensmittel.

EMF Imbalance:

- Schalte alle Benachrichtigungen wie Töne, Vibrieren, Banner an deinem Smartphone aus. Setze es in den Flugmodus wenn du es gerade nicht benutzt. Schalte zuhause deinen Wifi Router aus wenn du ihn nicht benutzt, vor allem nachts, wenn du schlafen gehst. Gehe regelmäßig barfuß auf einer Wiese oder auf nasser Erde oder Sand spazieren oder schwimme im See oder Meer, um dich zu erden und so Stress- und Entzündungswerte zu reduzieren.

Thermische Imbalance:

- Überanstreng dich nicht bei heißen Temperaturen, vermeide die Arbeit in heißen Innenräumen, schlafe in einem kühlen (15 - 19 Grad) Schlafzimmer, Sauna und Eisbad nur im stressfreien, entspannten Zustand, da sowohl Hitze als auch Kälte Stresslevel verstärken können.

Psychische Imbalance:

- Umgebe dich mit Menschen, die dir Energie geben anstatt zu rauben. Ein Freund, ein Partner, ein Mensch auf der Straße, im Café etc. sollte dir etwas geben und du ihm. Ist dies nicht der Fall, entzieht er dir mehr Energie, als du bekommst und dein Becher wird entleert. Gleiches gilt für andere Dinge die du tust, Medien die du konsumierst oder einer Arbeit, der du nach-gehst.

Chemische Imbalance:

- Ersetze deine Polyesterkleidung, welche voll mit Chemikalien ist durch Kleidung aus natürlichen Fasern, wie biologische Baumwolle, Leinen, Schurwolle.
- Vermeide unnatürliche, mit Chemie belastete Kosmetik und Reinigungsprodukte.
- Trinke Wasser aus Glasflaschen, oder besser aus einer Kupferflasche.
- Verwende an Stelle von Raumsprays oder chemischen Duftkerzen Räucherstäbchen oder Ätherische Öle.

MENTALE & SPIRITUELLE GESUNDHEIT



**Wir sind in dem Maße gesund, in dem wir bei
Bewusstsein sind, und wir sind in dem Maße bei
Bewusstsein, in dem wir gesund sind.**

Unsere Gesellschaft erzieht uns dahin, das drei Malzeiten am Tag normal sind. Wir essen aus Gewohnheit, aus Tradition und Feiertagen, Geburtstagen etc. aus Zwang, weil es sich so gehört und schon immer so war. Wir essen zu viel und bereuen es in Nachhinein. Viele haben keinen Zugang mehr zu ihrem Bauchgefühl. Sie spüren nicht mehr was der Körper braucht und ob sie wirklich hunger haben oder es nur Appetit und das Verlangen nach dem nächsten Dopamin Kick ist.

Unser Organismus ist dafür gemacht, sich in der Natur aufzuhalten, sich zu bewegen und Nahrungsmittel in der Natur zu finden.

Zudem durchläuft der Organismus die Phasen der Nahrungsaufnahme, der Nahrungsverdauung und der Entgiftung. Die Phase der Entgiftung umfasst nicht nur die Ausscheidung und den Gang zur Toilette, sondern auch den Prozess der Autophagie, in welchem die Körperzellen sich selbst reinigen, recyceln und entgiften. Ist der Körper ständig mit Verdauen und Nährstoffaufnahme beschäftigt, bleibt zu wenig bis keine Zeit und Energie für die anderen Phasen zur Erhaltung des Körpers.

Für die meisten Menschen startet ein Arbeitstag mit dem wach werden durch den Wecker. Sie werden aus dem Schlaf gerissen. Eine Stresssituation für den Körper. Das Frühstück muss schnell gehen und dann weiter zur Arbeit. Eine Stresssituation für den Körper. Bis zum Mittagessen dann zu wenig Bewegung und wieder eine Portion Nahrung, die der Körper verdauen muss. Eventuell wird die Verdauungsphase noch durch Stress in der Arbeit gestört bevor es dann abends ins Fitness Studio geht, in dem der Körper wieder Stress ausgesetzt wird. Ein workout kann gut tun, doch sollte der Körper in guter Verfassung und nicht bereits gestresst und ohne Energie sein. Beim Workout werden zwar Hormone wie Dopamin, Serotonin freigesetzt, aber vor allem Adrenalin und Cortisol, welche Stress für den Körper bedeuten. Zudem LED Beleuchtung, Musik, WLAN Strahlung und alles auf Kunststoffboden ohne Verbindung zur Erde. Anschließend dann Abendessen, Nahrungsaufnahme für einen gestressten und erschöpften Körper, und ins Bett oder vor den Fernseher.

Die Art und Weise, wie wir unseren Tag gestalten,

wo und mit wem wir unsere Malzeiten zu uns nehmen, wie unsere mentale und emotionale Verfassung dabei ist, hat großen Einfluss auf unsere Verdauung und auf die Aufnahmefähigkeit der Nährstoffe.

Auch unsere spirituelle Sicht auf das Leben und unsere Umwelt, trägt dazu bei, wie unser Körper die Nahrung aufnehmen kann.

Wir Menschen bestehen zu rund 70 % aus Wasser. Zudem ist alles auf der Erde Energie und Schwingung. Frequenzen haben großen Einfluss auf Wasser und Wasser ist ein Speichermedium.

Es ist von großer Bedeutung, mit welcher Haltung, mit welcher Emotion und Frequenz wir eine Malzeit zubereiten und essen. Begegnen wir den Lebensmitteln mit Liebe und Dankbarkeit und bereiten diese in Ruhe vor und verzehren sie, hat dies einen positiven und energetisierenden Einfluss auf unseren Körper.

Sehen wir Lebensmittel als reinen "Brennstoff", ohne Wesenheit und Energiekörper, für unseren Körper, bereiten diese in der Haltung als der Natur überlegender Mensch zu, so wird eine niederschwingende Frequenz das Wasser in den Zellen der Lebensmittel beeinflussen und die Wirkungsweise der Lebensmittel auf unseren Körper ist eine ganz andere.

Die Wasserexperimente von Masaru Emoto und anderen zeigen, welchen negativen Einfluss niederschwingende Frequenzen auf Wasser und damit auch Lebensmittel, Mensch und Tiere haben. Frequenzen dieser Art fördern, die Übersäuerung des Körpers, führen zu Entzündungen und diese führen wiederum zu Krankheiten.

LÖSUNGSANSÄTZE

- Versuche einen Lifestyle aufzubauen, der es dir erlaubt, deinem Körper morgens Zeit zu geben, die Verdauung und die Darmbewegung anzukurbeln. Starte mit einem Glas lauwarmen Wasser mit dem Saft einer Zitrone, einer Prise gutem, vollwertigem Salz, So viel Cayenne Pfeffer wie du verträgst und ggf. einem Spritzer Apfelessig (nicht pasteurisiert)
- Höre auf deinen Körper und frage dich, ob du wirklich jetzt ein Frühstück brauchst oder zu einem späteren Zeitpunkt.
- Nimm dir Zeit zum Zubereiten von frischen Lebensmittel und auch zum Essen.
- Esse nicht aus der Emotion heraus, dich zu belohnen oder abzulenken.
- Bist du vor einer Mahlzeit gestresst oder emotional, gehe eine kleine Runde spazieren, mache Yin Yoga, Meditiere oder gehe barfuß in die Natur und erde dich.
- Versuche Familienfeiern, Feiertage, religiöse Feste etc. achtsam zu begehen. Es muss nicht jedes Mal ein Zehngang-Menü vollgepackt mit Gluten, verarbeiteten Milchprodukten, Zucker und dazu Alkohol sein.
- Versuche deinen Körper zu entlasten und lasse eine Mahlzeit am Tag aus. Wenn es dir gut tut, versuche Intervallfasten. Je mehr Zeit der Körper zum Verdauen und für die Zellerneuerung hat, desto besser und klarer wirst du dich fühlen.

- Heißhungerattacken, die meist mit emotionalem Essen einhergehen, verursacht durch traumatische Erlebnisse und dem fehlenden Gefühl von Sicherheit und Erfüllung, verstärkt durch ein aus der Balance geratenes Mikrobiom. Es sind Mikroorganismen die nach Zucker, Stärke und hochverarbeiteten Lebensmitteln schreien. Eine Umstellung deiner Ernährung auf biologische, lokale, saisonale und unverarbeitete Lebensmittel, sowie eine Entgiftung deines Magen-Darm-Traktes, wird dein Mikrobiom in Balance bringen und die Heißhungerattacken abstellen.
- Wenn du am Ende des Tages Stress und Erschöpfung verspürst, gehe nicht in ein Fitness Studio, sondern in die Natur und erde dich oder gehe spazieren. Versuche dich am Workin (Puls unter 90 bpm) anstatt einem Workout. Durch diese Maßnahmen kannst du Stress im Körper reduzieren und somit automatisch deine Verdauung und Nährstoffaufnahme in Gleichgewicht bringen. Das Workout machst du dann am nächsten Morgen, wenn du voller Energie bist.
- Betrachte deine Malzeiten nicht als Auffüllen des Tanks wie bei einem Auto. Das Zubereiten und Einnehmen einer Malzeit ist ein energetischer Austausch im Kreislauf der Natur. Begegne diesem Prozess mit Dankbarkeit und Achtsamkeit. Sprich ein Gebet vor dem Essen, segne es oder atme dreimal tief ein und aus und werde dir bewusst, welche Wohltat du dir mit dieser Malzeit gönnst.

EINE NÄHRSTOFFREICHE UND AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Deine Gesundheit steht in direktem Zusammenhang mit der Qualität deiner Lebensmittel

Die Qualität der Lebensmittel, welche du zu dir nimmst, steht in direkter Verbindung zu deiner Gesundheit und deinem Energieniveau. Biologisch, lokal angebautes Obst und Gemüse hat generell eine vielfach höhere Nährstoffdichte, als konventionell angebautes Obst und Gemüse. Ob uns Lebensmittel Energie und Nährstoffe geben, hängt davon ab, wo wir sie kaufen, wie wir sie zubereiten und in welcher Kombination mit anderen Lebensmitteln und Getränken wir sie zu uns nehmen. Durch das Kochen von Nahrung denaturiert diese und wichtige Bestandteile wie Enzyme, Vitamine, gewisse Mikronährstoffe und Proteine werden zerstört. Es kommt zu starker Reduzierung der verfügbaren Nährstoffe und gleichzeitig zu Ballast und Ablagerungen, die dem Körper zusätzlich Energie entziehen.

LÖSUNGSANSÄTZE

- Beziehe so viel es geht Nahrungsmittel von lokalen Biobauern oder Wochenmärkten. Je saisonaler und lokaler, desto besser.
- Vermeide Kombinationen wie Obst und Gemüse. Die Fruktose aus dem Obst kann in Kombination mit anderen Nährstoffen zu Fermentation führen, was zu Blähungen und Stress im Verdauungstrakt führt.

- Berücksichtige eine Pause von 2-3 Stunden zwischen einer Malzeit mit Obst und anderen Lebensmitteln.
- Durch das Keimen von Hülsenfrüchte, Samen wie Radieschen, Senf, Klee, Erbsen, Brokkoli etc. aktivierst du die Lebensenergie und die Nährstoffdichte wird um das bis zu 400 fache gesteigert. Zudem werden Anti-Nährstoffe (natürliche Substanzen zum Schutz der Pflanze vor Fressfeinden) stark reduziert.
- Nehme mehr rohe Lebensmittel als gekochte zu dir.



Leben in Gesundheit und Vollkommenheit kann nur in ausgewogener Balance von Yin und Yang existieren. Unser heutiger Alltag besteht hauptsächlich aus Yang-Elementen, die zu Stressfaktoren für den Körper werden. Es ist daher umso wichtiger darauf zu achten, ausreichend Yin-Elemente in den Alltag zu integrieren. Workin anstatt workout, ausreichend Schlaf, Malzeiten die dem Körper Energie geben und nicht mehr Energie im Verdauungsprozess vordern, als sie zur Verfügung stelle.

Stress kann hilfreich sein, um ein Ziel zu erreichen. Bewahre aber die Balance, und lasse von dem Stress wieder los, um nicht die Yin-Elemente in deinem Leben zu Yang-Elementen zu drehen.

