

Herzlich willkommen zum 11. Teil des Detox Programms.

Heute geht es um das Thema Kohlenhydrate.

Du findest sie in Brot, Nudeln, Gebäck, Kartoffeln, Reis, Mais, im geliebten Pizzaboden und allem, was aus Getreide hergestellt ist.

Unser Organismus hat noch den gleichen Stoffwechsel wie in der Steinzeit und da gab es vorwiegend Gemüse, Wurzeln, Beeren, Nüsse, Saaten und kleinere Eiweißquellen. Stärkehaltige Kohlenhydrate werden in Glucose (Zucker) zerlegt und im Fettgewebe gespeichert. Es sei denn, Du bist Sportler und trainierst täglich mehrere Stunden, dann kannst Du den ganzen Zucker verbrennen.

Gerade stärkehaltige Nahrungsmittel sind für Cholesterinsteine in der Leber und Plaque in den Arterien verantwortlich!

Mein Tipp für Dich:

Ich empfehle Dir, auf stärkehaltige Nahrungsmittel **in den nächsten zwei Wochen zu verzichten**. Es ist gar nicht so schwer. Es gibt tolle Alternativen. Habe den Mut und probiere es aus.

Wenn Du auf keinen Fall bereit bist, diese Dick- und ‚Müllmacher‘ für die nächsten zwei Wochen zu streichen, dann achte darauf, dass Du keine glutenhaltigen Stärkeprodukte zu Dir nimmst.

Folgende Getreidesorten enthalten Gluten:

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut

Erklärung:

Gluten ist ein Protein, ein Klebereiweiß und kommt in sehr vielen Getreidesorten vor. Ähnlich wie bei der Milch das Protein Casein. Für das Protein Gluten (wie auch bei Casein) besitzen wir keine Enzyme, um es zu spalten.

Die Folge:

Unser Immunsystem reagiert über. Entzündungen und Unverträglichkeiten können entstehen. Viele Betroffene haben große Probleme mit der Verdauung, leiden unter Völlegefühl, bekommen Magen- und Darmprobleme bis hin zu größeren Krankheiten.

Getreide ohne Gluten:

Buchweizen, Hirse, Amaranth, Reis, Quinoa, Süßkartoffeln.

Tolle Alternativen, um Brot zu backen:

Buchweizenmehl, Mandelmehl, Traubenkernmehl, Kokosmehl, Hanfsamen, Flohsamen.

Auf meiner Homepage findest Du köstliche Rezepte ohne stärkehaltige Kohlenhydrate und Gluten.

Viele Erfolg,

Deine Kerstin

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

