

# **Ihr Körper weiß was ihm gut tut!**

## Sie müssen nur auf seine Signale achten.

Eine Theorie geht davon aus, dass das Übergewicht eine Art Allergie ist. Vereinfacht dargestellt heißt das, dass der Körper die Energie bestimmter, individuell verschiedener, Nahrungsmittel nicht nutzen kann und sie sofort in Fettzellen speichert. Inwieweit dies zutreffen mag, sei dahingestellt. Die nach Blutuntersuchungen erstellte Liste der zu vermeidenden Nahrungsmittel mag nützlich sein, im Sinne einer Diät.

Tatsache ist jedoch, dass bestimmte Lebensmittel, ebenfalls individuell unterschiedlich, bekömmlicher sind als andere. Hier wären z.B. die Milch oder Milchprodukte zu erwähnen, von denen durchaus Unverträglichkeitsreaktionen bekannt sind. Auch die Zöliakie, eine Unverträglichkeit von Gluten aus Weizenmehl, ist sicher ein wenn auch drastisches Beispiel. Auch eine Migräneattacke nach jedem Schokoladengenuss wäre ein weiteres Beispiel. So stark müssen die Reaktionen auf persönlich unverträgliche Nahrungsmittel aber nicht sein. Manchmal besteht nur eine allgemeine Leistungsschwäche oder Müdigkeit, die dann irrtümlich auf den Vollmond oder das Wetter geschoben wird. Es ist schon erstaunlich für welche Beschwerden der Mond oder das Wetter oft herhalten müssen.

Nachfolgende Liste soll Ihnen helfen, festzustellen ob bestimmte, oft wiederkehrende Beschwerden, mit gewissen Nahrungsmitteln zusammenhängen.

Führen Sie die Liste möglichst gewissenhaft. Tragen Sie alles ein. Ihre Getränke, Ihre Genussmittel und Ihre Nahrungsmittel. Einfach ausgedrückt, alles was durch Ihren Mund in das Verdauungssystem gelangt. In die letzte Spalte tragen Sie dann Ihren jeweiligen gesundheitlichen Zustand ein. Also z. B. Kopfschmerzen, Blähungen, Müdigkeit, Durchfall oder Verstopfung, Veränderungen Ihrer Haut wie verstärkt Pickel oder Juckreiz. Aber auch psychische Symptome wie Lustlosigkeit, depressive Verstimmung oder Nervosität sowie Schlaflosigkeit.

Bei der Auswertung ist zu beachten, dass derartige Reaktionen verzögert auftreten können. Also erst am Abend oder gar am nächsten Tag. Wenn Sie jedoch die Liste ca. 3 Wochen führen, werden Sie einen Zusammenhang zwischen den aufgenommenen Nahrungs- oder Genussmittel, bzw. Getränken leicht feststellen können. Wenn Sie also eine gehäuft auftretende Beschwerde wie Durchfall notieren mussten und dann die vorher gegessenen Nahrungsmittel vergleichen, müsste sich eine Beziehung zwischen Durchfall und Nahrungsmittel feststellen lassen.

Beispiel: Sie haben am Sonntag gegen 18.00 Uhr Durchfall notiert. Am Sonntag hatten Sie Bohnengemüse gegessen. Am folgenden Donnerstag essen Sie Bohnensuppe. Wieder haben Sie gegen 18.00 Uhr Durchfall. Das einzige identische Nahrungsmittel, was an beiden Tagen gegessen wurde, waren Bohnen. Der Schluss liegt nahe, dass Sie auf das Bohneneiweiß empfindlich reagieren. Falls noch eine Unsicherheit besteht, oder weil möglicherweise z. B. identische Genussmittel gegessen wurden, sollten Sie einen Provokationstest machen. Essen Sie bewusst nur eines der verdächtigen Nahrungsmittel.

Wenn Sie darauf hin das entsprechende Symptom bekommen, steht der Übeltäter fest. Ich denke, Sie haben das Prinzip verstanden.

Fragen? [info@elimatio.de](mailto:info@elimatio.de)