

## *Kartoffel , Petersilie & Co als Kaliumspender*

So langsam wird unser buntes üppiges Gemüsebeet leerer und leerer.

Die Kartoffeln werden geerntet und die Petersilie bekommt vielleicht schon ein paar braune Rändchen.

Im Sommer konnten wir unser Kaliumdepot z.B. mit Bananen, Äpfel, Blumenkohl unterstützen.

Unsere Ernährungslehre bevorzugt Gemüse und Obst aus einem Umfeld von ca. 50 km zu nutzen. Jedes Lebensmittel hat für uns eine **Energie die der Körper nutzt.** (wärmend, stärkend ..... )

Frage an Sie :-)

Warum wachsen Honig-Melonen in wärmeren Regionen. Was bewirken Sie?

Richtig. Sie haben beim Verzehr eine kühlende Wirkung auf den Körper.



**Kalium ist jetzt zu finden in** Feldsalat , Spinat, Pastinaken, Petersilie , Kartoffeln

**Kalium unterstützt die Erregungsübertragung im Nervensystem und am Herzen.**

Störungen im Kalium-Haushalt können durch lang andauernde Einnahme von Diuretika und bestimmten Abführmitteln (Laxantien ) entstehen, da vermehrt Kalium ausgeschieden wird.

Ein gesunder Darm entleert früh morgens. Jedes Organ hat zu einer bestimmten Tageszeit eine Hoch-Zeit. Die Dickdarmzeit ist zwischen 5 -7 Uhr .

Bleibt der Stuhl im Darm, so werden vergärende Stoffe wieder ins Blut zurückgeführt.

Nun können Migräne, Rheuma etc. entstehen.

**Bei häufigen Verzehr von Kochsalz, bei starken Schwitzen oder Stress verliert der Körper vermehrt Kalium.** Kochsalz wird als Geschmacksverstärker und für die Haltbarkeit in vielen Produkten zugesetzt.

Tja, was ist nun zuerst da gewesen, der Stress oder der Mineralienmangel?

Schauen Sie sich doch einmal näher auf unserer Homepage => „5 Säulen der Gesundheit“ um.

**Der erste Schritt nach vorn, ist der erste Schritt näher zu mir.**

**Ihr Hummelcoaching-Team**

