

ROMANAS METABOLIC-BALANCE-KÜCHE

www.metabolicbalance-romana.at

zusammengestellt von Romana Kreppel nach **metabolic-balance Regeln** aus dem Kochworkshop „*Vegetarisches Culinarium von Romana*“



Lust und Weiblichkeit durch Essen balancieren? Ja, das ist möglich!

Was wir essen, wie wir essen und vor allem auch mit welcher Bewusstheit wir unseren Körper versorgen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, Vitalität und auch auf unser Aussehen. Welche Speisen und Nahrungsmittel sorgen bei FRAU dafür, dass sie mit ihrer Figur zufrieden ist, sie sich im Körper wohl fühlt und auch die Libido erhalten bleibt? Hormone wollen balanciert sein, damit eine SIE bis ins hohe Alter lustvoll bleibt.

Ein Zuviel an Östradiol (eines der Östrogen-Hormone) macht Bauch, Po und die Hüften dick, sorgt für übermäßige Wasseransammlungen, Gewichtszunahme und Cellulitis. Achten Sie darauf, nicht zu viel an Soja-Produkten, Rotklee und Fleisch aus Masttierhaltung (hoch hormonhaltig!) zu sich zu nehmen. Vor allem dann, wenn Sie Gewicht reduzieren möchten.

Jedoch kann es in manchen Fällen sehr wohl notwendig sein, den Östradiolspiegel anzuheben. Hitzewallungen in den Wechseljahren, Haarausfall und Hautprobleme können Hinweise auf Östradiol-Mangel sein. Dann können Sie mit Mandelmus, Granatapfelkernen oder -saft, Süßholz und Eiern für den notwendigen Ausgleich sorgen.

Meisten leiden Frauen ab dem 40igsten Lebensjahr an Progesteron-Mangel. Hier kann es hilfreich sein, mit Yamswurzel, Walnussöl, Milch, Obers und fettem Käse den Mangel auszugleichen. Oft haben Frauen mit Progesteron-Mangel einen besonderen Gusto auf Schlagobers und Rahm.



Noch besser wirksam sind verschiedene Kräuter, die als Tee oder Kapseln genommen werden können. Hier zählen der Mönchspfeffer und die Schafgarbe zu den Favoriten. Verfeinern Sie Ihre Speisen mit Bockshornklee.

Genießen Sie öfter eine reife Papaya. Die Samen mitsamt Fruchtfleisch in einen Bio-Apfelessig mit etwas Salz konservieren. Und diese Mischung für Salate als Dressing verwenden. Wobei die Papayasamen mitgegessen werden sollten. Das schmeckt leicht pfeffrig und enthält wertvolle Enzyme.



Sollten Sie weiterhin an Lustlosigkeit und Libidoschwäche leiden, könnte auch Ihr Testosteronspiegel zu niedrig sein. Hier helfen besonders gut Maca-Pulver, Chili und Hafer. Auch die Brennnessel als Tee oder Spinat tut gute Dienste.

Vielleicht sind aber auch durch ein zu viel an Anforderungen und Stress die Nebennieren erschöpft. Da rate ich möglichst viel vom „Heiligen Basilikum“ oder die Passionsblume zu verwenden. Nicht zuletzt wird eine grundlegende Änderung der Lebenshaltung

und der Ernährung notwendig sein.

*Viel Freude beim Zubereiten und ein lustvolles Leben,
wünscht Ihnen Ihre Romana.*

Wichtiger Hinweis: Allfällige, in diesem Artikel angeführte, mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.



Fotos: <http://commons.wikimedia.org/>

Lustvolle vegane REZEPTE, die nicht nur die Gaumenfreuden stärken.....

Hier eines meiner Lieblingsrezepte für Homon-Ausgleich:

1 Stück gerissene Karotte
1 Stück gerissener Apfel
Alfalfa Sprossen (Luzerne)
Etwas Salz und grünen Pfeffer mit Zitronensaft abschmecken,
mit einer ½ Avocado servieren.



Gedünstete Yamswurzel

Rote Rüben mit Kren
Avocado mit Kürbiskernmus
Auf Blattsalat servieren
Dazu Kürbiscreme mit Kürbiskernen,
Kürbisöl



Kürbis mit Cashewkernen, Maroni und Cranberries:

Kürbis in Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Butter-schmalz anrösten.

Die Cashewnüsse und Essmaroni dazu geben und mitrösten.

Zum Abschluss Cranberries darüber streuen

Würzen: Salz, Pfeffer, etwas gemahlenen Ingwer



Übrigens: Ursache für übermäßiges Bauchfett kann eine Östrogenüberschuss sein.

Weichmacher in Kunststoffen (z. B. wie Plastikschnuller, Lebensmittelverpackungen), hormonhaltiges Fleisch und gezüchtete Fische enthalten künstliche Östrogene. Schon Kinder sind damit belastet und werden oft übergewichtig. In späterer Folge entwickeln sich Folgekrankheiten wie Chronische Entzündungen, Bluthochdruck, Diabetes und Brustkrebs.

Viszerales Fett (= Bauchfett) führt meistens zu Entzündungen!

Wirken Sie dem Problem entgegen!

Reduzieren Sie Ihre Fettdepots, vor allem das Bauchfett!

Wie?

Mehr davon in der nächsten Ausgabe....