



## Sie essen gesund und fühlen sich trotzdem krank?

zusammengestellt und erprobt  
von Romana Kreppel

Sie haben auch schon nach dem Essen mit einem Blähbauch, Bauchgrummeln, geschwellenen Lippen und einem "pelzigen" Gefühl im Mund gekämpft? Körperliches Unwohlsein nach dem Genuss von Äpfeln, Erdbeeren, Nüssen oder Weißbrot ist häufig durch eine nicht intakte Darmflora bedingt. Zwei bis Fünf Prozent der Erwachsenen leiden an einer Nahrungsmittelallergie, die weit höhere Anzahl von Menschen ist von einer Nahrungsmittelunverträglichkeit betroffen. Während der Körper bei einer Allergie bestimmte Antikörper gegen einen Stoff, meist gegen Eiweiße von Fisch, Meeresfrüchten, Erdnüssen, Eiern, Getreide, Milch und Soja bildet, basiert Nahrungsmittelunverträglichkeit auf einem Enzymmangel, wie wir sie von der Lactose (Milchzucker)-, Fructose (Fruchtzucker)- und von der Gluten-, Histamin-Unverträglichkeit kennen. Die Symptome beider Erkrankungen sind oft sehr ähnlich und deren Ursachen werden oft nicht gleich erkannt. Verschiedene Haut und Bluttest können bei der Aufklärung helfen. Mit Hilfe der kinesiologischen Muskeltests kann auf einfache Weise aufgezeigt werden, ob energetischer Stress auf bestimmte Nahrungsmittel vorliegt.

Auf jeden Fall ist es in erster Linie sinnvoll, den Darm zu entlasten, indem Sie eine Eliminationsdiät oder eine allergenarme Diät einhalten. Wählen Sie dafür Nahrungsmittel, die kaum oder selten allergische Reaktionen auslösen und histaminarm sind und praktizieren Sie einige Tage Basenfasten.

Für eine Darmsanierung sind einige Schritte notwendig:

**Mund:** Lassen Sie Ihr Gebiss sanieren, Amalgam entfernen, Wurzelbehandelte Zähne auf Toxine überprüfen, Zahntaschen reinigen. Verdauung beginnt im Mund - "Gut gekaut ist halb verdaut!"

**Magen:** Ein großer Teil der Menschen leidet unter zu wenig Magensäure. Der natürliche Säureschutz, der Bakterien und andere Keime abtöten sollte ist verloren gegangen, wodurch den Parasiten und Mikroben die Tür ins Innere offensteht. Sorgen Sie für eine Sanierung.

**Darm:** Antibiotikatherapien verringern die Anzahl der gesunden Bakterien, Pilze können ungehindert wuchern. Alkohol und Stress schaden der Immunabwehr und sind neben den Umweltgiften, toxischen Metallen und Zahngiften ein Beitrag zur Dysbiose im Darm. Chronische Darmerkrankungen und Unverträglichkeiten sind u.a. auch die Folgen von einer schlechten Bakterienbesiedelung im Darm. Bringen Sie deshalb die Darmflora wieder ins Gleichgewicht!

Ich habe mich spezialisiert und versuche Ihnen Ideen zu Rezepten, die vegan, milchfrei, glutenfrei und zuckerfrei sind, zu geben. Vieles davon können Sie kostenfrei auf der Instagram Seite bei VEGGYFAMILY nachlesen: <https://www.instagram.com/veggfamily/> Genauer Rezepte finden Sie auch auf meinem BLOG unter [www.romanakreppel.at](http://www.romanakreppel.at)

Hier einige Anregungen, wie Ihre Gerichte aussehen könnten:



### Frühstück

Glutenfreie Haferflocken in Wasser gedünstet - mit Mandelmus, gedünsteten Apfelstückchen, einer Pflaume, Zimt und Kakao-Nips



### Gemüsesuppe

Suppengrün in Wasser gekocht, Broccoli zum Schluss hinzufügen, mit Reis Miso, Ingwer und Petersilie gewürzt.



### Topinambur

Gedünsteter Topinambur mit Süßkartoffel-Püree, Granatapfelkernen und gebratenem Tofu, Avocado und Vogerlsalat



### Kichererbsenomelett

Kichererbsenmehl mit einer Banane und etwas Reismilch mit einem Mixer gut durchmischen, leicht salzen und in Kokosöl kleine Omelett herausbacken. Hier habe ich sie mit Avocado und Salat angerichtet. Geht aber genauso mit einem Mus aus Marillen oder Apfel.



### Roter Reis

Roter Reis mit Cashewkernen, Kichererbsen-Gemüse, Rosmarin-Champignons und Yamswurzel Bällchen



### Apfelkuchen

Mürbteig aus geriebenen Mandeln, veganer Butter, Kokosblütenzucker, Buchweizenmehl zubereiten. Mit gedünsteten Äpfeln belegen. Ein Gitter aus Teig darüber legen und backen.

Fotos: © Romana Kreppel

Falls Sie jetzt Gusto bekommen haben, dann sehen wir einander vielleicht bei einem meiner Kochevents, oder ich darf Sie ganz persönlich gustatorisch beraten.

*Eine genussvolle Zeit wünscht Ihnen*

*Ihre Romana*