Den Körper auf natürliche Weise stärken

Ist Rohkost gesund oder nur ein Trend? Viele Menschen stehen Gerichten, die mit dem Mixer, Entsafter oder Spiralschneider zubereitet werden, skeptisch gegenüber und nehmen lieber die Pfanne aus dem Schrank oder schalten den Backofen an. Dabei übersehen wir oft, dass nicht alle Lebensmittel unbedingt gekocht, gebraten oder gebacken werden müssen. Wir sind daran gewohnt, Speisen bei hohen Temperaturen zu garen, um Parasiten und Bakterien abzutöten – bei Fleisch und Geflügel bspw. ist das natürlich auch unerlässlich. Andere Produkte, wie bestimmte Obst- und Gemüsesorten, sind jedoch auch roh verzehrbar. Wenn wir unser Essen also immer ausnahmslos erhitzen, entgehen uns möglicherweise viele der besten Nährstoffe, welche die Natur zu bieten hat. Wie bei vielen anderen Ernährungsformen gilt auch bei einer Rohkost Ernährung: Die Mischung macht’s. Sich ausschließlich roh zu ernähren, ist weniger förderlich für die Gesundheit, während eine gemischte, ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Rohkost jedoch durchaus gesund sein kann.

Hier geht’s zum ganzen Artikel

und über diesen Link dürfen Sie eine Bestellung tätigen

Sie unterstützen dadurch meine Arbeit und sind automatisch meinem Team angebunden. Wir unterstützen Sie bei allen gesundheitlichen Themen und freuen uns über einen persönlichen Kontakt. Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.