Dr. Mark Hyman

Pegan vom Profi

Leseprobe

Pegan vom Profi

von Dr. Mark Hyman

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Einführung 2

PRINZIP 1 – Nutzen Sie Nahrungsmittel als Ihre Apotheke 17

PRINZIP 2 – Schöpfen Sie aus den Farben des Regenbogens 31

PRINZIP 3 – Folgen Sie der 75-Prozent-Regel 38

PRINZIP 4 – Die richtigen Bohnen, Körner, Nüsse und Samen 43

PRINZIP 5 – Fleisch ist Ihre Medizin 53

PRINZIP 6 – Seien Sie wählerisch bei Huhn, Eiern und Fisch 65

PRINZIP 7 – Genießen Sie zu jeder Mahlzeit Fett 71

PRINZIP 8 – Vermeiden Sie (die meiste Zeit) Milchprodukte 78

PRINZIP 9 – Essen Sie regenetarisch 83

PRINZIP 10 – Die Droge Zucker gibt es nur hin und wieder 91

PRINZIP 11 – Verlassen Sie sich nicht auf Kaffee und Alkohol 98

PRINZIP 12 – Mit individualisierter Ernährung zu optimaler Gesundheit 103

PRINZIP 13 – Alles auf neu: mit Bedacht reinigen und entgiften 111

PRINZIP 14 – Schätzen Sie Risiken und Vorteile einer veganen Ernährung für sich ein . . . 121

PRINZIP 15 – Essen für einen gesunden Darm 127

PRINZIP 16 – Essen für ein langes Leben 136

PRINZIP 17 – Gutes Essen hebt die Stimmung 144

PRINZIP 18 – So wird gesunde Ernährung erschwinglich 151

PRINZIP 19 – Die Kinder essen, was auf den Tisch kommt 158

PRINZIP 20 – Behalten Sie gesunde Angewohnheiten bei 165

PRINZIP 21 – Fangen Sie noch heute mit Ihrer peganen Ernährung an 171

Pegan kochen 180
Frühstück 188
Suppen und Salate 203
Vorspeisen 219
Beilagen 245
Snacks 260
Desserts 267

Danksagung 274

Über den Autor 276

Anmerkungen 279

Stichwortverzeichnis 283

PRINZIP 13

Alles auf neu: mit Bedacht reinigen und entgiften



Die meisten Menschen haben die heilende Kraft von Nahrungsmitteln noch nicht selbst erfahren, aber es gibt keine wirksamere Medizin auf der Welt. Es ist die wichtigste Medizin, mit der ich meine Patienten behandle, und bei den meisten unserer häufig vorkommenden chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Demenz, Depressionen, Autoimmunkrankheiten und Verdauungsstörungen wirkt Ernährung besser als fast jedes andere Medikament. Ein in funktioneller Medizin ausgebildeter Arzt kann Sie auf Ihrem Weg unterstützen, doch Sie können auch selbst viel tun. Nahrung kann Sie heilen.

Für die meisten von uns ist es am besten, mit einem einfachen Reset – alles auf neu – zu beginnen. Ich selbst mache das einmal zu jeder neuen Jahreszeit oder wenn ich auf Reisen war und mich träge und erschöpft fühle. Über die Jahre habe ich wirklich viele Entgiftungsansätze und Saftkuren ausprobiert, und auch wenn sie durchaus ihren Nutzen haben, sind sie nicht nachhaltig. Der beste Reset ist

nicht schnell gemacht, sondern ist etwas, das Ihnen langfristig zum Erfolg verhilft. Ein Reset hilft Ihnen, den Zusammenhang zwischen dem, was Sie essen, und dem, wie Sie sich fühlen, zu verdeutlichen.

Deshalb habe ich einen 10-Tage-Reset entwickelt – ein Programm, das auf meinen Behandlungserfahrungen aus über 30 Jahren als funktioneller Mediziner gründet. Das Programm ist ein Neustart für Ihre Biologie, es reduziert Heißhunger, verringert Entzündungen, optimiert Ihre Darmgesundheit und unterstützt einen gesunden Blutzucker. Es handelt sich dabei um eine auf Vollwertkost basierende, niedrig-glykämische, entzündungshemmende, darmheilende, entgiftende Ernährungsform, die reich an sekundären Pflanzenstoffen ist. Ganz gleich, ob Sie mit Gewichtsverlust, Zuckersucht, Prädiabetes, dem metabolischen Syndrom oder dem FLC-Syndrom (Feel Like Crap) zu kämpfen haben – der 10-Tage-Reset funktioniert. Wenn wir unserem Körper die richtigen Informationen geben, dann gedeihen wir. Aber jeder von uns kommt auch mal vom Weg ab. Deshalb hören Sie nicht auf mich. Hören Sie auf Ihren Körper. Die Ergebnisse eines schlichten Resets sieht man nicht erst nach Wochen oder Monaten. Die ersten Veränderungen beginnen schon innerhalb weniger Tage. Sie werden es selbst in der Hand haben, wie Sie sich fühlen, anstatt sich in einem Nebel aus Symptomen und Verwirrung darüber zu verlieren, wie Ihre Ernährung Ihr Wohlbefinden beeinflusst.

Der Reset beruht auf einer Kombination aus Ernährung und Gewohnheiten, die für die Entgiftung und den Neustart Ihres Körpers entscheidend sind – was Sie essen, wann Sie essen, wann Sie schlafen. Schauen wir uns jeden Punkt etwas genauer an.

WAS SOLL MAN ESSEN?

Für den Heilungsprozess unseres Körpers ist Essen ein grundlegender Faktor. Der erste Schritt des Resets ist, potenziell schädliche Lebensmittel vom Speiseplan zu *streichen* und stattdessen eine

Fülle von echten, vollwertigen Lebensmitteln *aufzunehmen*. Das hat Ähnlichkeiten mit der Eliminationsdiät, die ich in Prinzip 12 besprochen habe. Der Schlüssel liegt darin, sich auf nährstoffreiche Lebensmittel zu konzentrieren und die Lebensmittel zu streichen, die Entzündungen und Zuckersucht fördern.

	Essen	*Nicht essen*
Rotes Fleisch, Geflügel und Eier	Huhn, Pute, Ente, Fasan, Cornish-Wildhuhn aus Weidehaltung; Eier aus Weidehaltung und Bio-Eier; Lamm, Rind, Bison, Hirsch, Strauß, Reh, Elch aus Weidehaltung	Huhn, Ente, Eier, Pute aus herkömmlicher Haltung; alle verarbeiteten Fleischsorten und Wurstwaren; herkömmlicher Speck, Rindfleisch, Hotdogs, Lammfleisch, Schweinefleisch, Wurst, Salami
Fisch und Meeresfrüchte	Sardellen, Venusmuscheln, Kabeljau, Krabben, Flunder/Seezunge, Hering, kleiner Heilbutt, Muscheln, Wildlachs (in Dosen oder frisch), Sardinen, Kohlenfisch, Garnelen, Jakobsmuscheln, Forelle	Größere Fische wie Heilbutt, chilenischer Wolfsbarsch, Thunfisch, Schwertfisch; Fisch aus Zuchtbetrieben
Nüsse und Samen	Nüsse: Mandeln, Paranüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Pistazien, Walnüsse, Rohkakao	Nüsse mit Zucker oder Schokolade, Nussaufstriche, die gehärtete Öle oder Zucker enthalten, Erdnüsse/Erdnussbutter
	Samen: Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen, Kürbiskerne, Sesam, Sonnenblumenkerne	
	Nuss-/Samenaufstriche und -mehl: ungesüßte Mandeln, Cashew, Pekannuss, Macadamia, Walnuss, Kokosnuss	
Öle	Ghee aus Weidemilch; Talg, Schmalz, Entenfett, Hühnerfett aus artgerechter Haltung; Avocadoöl aus biologischem Anbau; natives Kokosöl aus biologischem Anbau; Mandelöl; Leinöl; Hanföl; Macadamiaöl; natives Olivenöl aus biologischem Anbau (bei niedriger oder mittlerer Hitze); Sesamöl; Tahini; Walnussöl	Rapsöl, teilweise oder vollständig hydrierte Öle, Margarine, Erdnussöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Distelöl, Transfette, Pflanzenöl, pflanzliches Backfett

Gemüse	Nicht stärkehaltig: Bio-Artischocken, Spargel, Avocado, Bohnensprossen, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl, Blumenkohl, Sellerie, Gurke, Aubergine, Knoblauch, Ingwerwurzel, Palmherzen, Kohlrabi, Blattgemüse, Pilze, Zwiebeln, Paprika, Radicchio, Rettich, Steckrübe, Algen, Schalotten, Sommerkürbis, Tomaten, Rüben, Zucchini (unbegrenzt)	
	Stärkehaltig: Süßkartoffel, Winterkürbis, Kürbis (nicht mehr als eine halbe Handvoll pro Tag)	Mais, weiße Kartoffeln
Milchprodukte	Ghee aus Weidemilch	Alle Milchprodukte außer Ghee aus Weidemilch
Bohnen	Grüne Bohnen, grüne Erbsen, glutenfreie Sojasoße, Linsen, Miso, Natto, genfreies Soja, Tempeh, Kichererbsen, schwarze Bohnen, Zuckererbsen	Nicht genfreie Soja, Sojamilch, Sojabohnenöl, Erdnüsse/Erdnussbutter, Limabohnen, Baked Beans. Vermeiden Sie alle Arten von Bohnen bei Autoimmunerkrankungen, Prädiabetes oder Diabetes oder undichtem Darm.
Getreide	Quinoa (begrenzt auf eine halbe Tasse pro Tag)	Weizen, Gerste, Roggen, Reis, Amaranth, Hirse, Teff, Dinkel, Kamut, Hafer, Couscous und alle weiteren Glutenquellen
Früchte	Brombeeren, Heidelbeeren, Cranberrys, Kiwi, Zitronen, Limetten, Himbeeren (begrenzt auf eine halbe Tasse pro Tag) aus Bioanbau	Früchte mit hohem glykämischen Index: Bananen, Trockenfrüchte, Fruchtsaft, Weintrauben, Mangos, Ananas, Äpfel, Kirschen, Trauben, Nektarinen, Pfirsiche, Birnen, Erdbeeren
Zucker und Süßstoffe		Alle Zucker, Süßstoffe und künstlichen Süßstoffe
Getränke	Gereinigtes Wasser, Kräutertee, kohlensäurehaltiges und stilles Mineralwasser	Alkohol, Kaffee, Limonade, zuckerhaltige Getränke

WANN SOLL MAN ESSEN?

Das Intervallfasten, also die Nahrungsaufnahme während begrenzter Zeiträume, ist in den letzten Jahren sehr beliebt geworden, und das aus gutem Grund. Es hat sich gezeigt, dass Intervallfasten im Körper leistungsstarke Reparatur- und Heilungsmechanismen auslöst: Verlust von Organ- und Bauchfett, Zunahme der mageren Muskelmasse, Verringerung von Entzündungen und oxidativem Stress, Reparatur und Regeneration der Mitochondrien (der Energiefabriken unserer Zellen), Verbesserung der kognitiven Funktionen, Verbesserung der Autophagie (der Art und Weise, wie die Zellen Abfallstoffe beseitigen) sowie Vorbeugung von Krankheiten.

Intervallfasten bedeutet, innerhalb eines bestimmten Zeitfensters – zwölf, zehn oder acht Stunden – zu essen und die restlichen zwölf, 14 oder 16 Stunden des Tages gar nicht. Darum heißt die erste Mahlzeit des Tages auf Englisch „Break-fast" – das Fasten brechen. Wenn Sie um 18 Uhr zu Abend essen und um 8 Uhr frühstücken, fasten Sie 14 Stunden lang. Naschen und nächtliches Essen beeinträchtigen die Fähigkeit des Körpers, sich auszuruhen, zu reparieren und zu regenerieren. Beim Intervallfasten kommt es nicht darauf an, Kalorien zu reduzieren, sondern das Zeitfenster für die Nahrungsaufnahme zu begrenzen, um die körpereigene Reparatur zu optimieren. Sie können zum Beispiel alle Mahlzeiten zwischen sieben und 15 Uhr oder sieben und 17 Uhr einnehmen. Beim Intervallfasten ist es eigentlich egal, was Sie essen, aber der Erfolg ist noch viel besser, wenn sie es mit dem 10-Tage-Reset kombinieren.

Sehr enge Zeitfenster, zum Beispiel eine Nahrungsaufnahme nur innerhalb von acht Stunden, sind nicht unbedingt die beste Wahl, wenn Sie bereits dünn, chronisch erschöpft oder schwanger sind oder an einer Essstörung leiden. Es gibt jedoch eine Form des Fastens, die die meisten von uns jeden Tag praktizieren können und sollten – nämlich das Zwölf-Stunden-

Fenster: Zwölf Stunden sollten zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der ersten Mahlzeit des nächsten Tages liegen. Dieses Zwölf-Stunden-Fenster ermöglicht Ihrem Körper eine natürliche Ruhe- und Entgiftungsphase. Wenden Sie während Ihres 10-Tage-Resets das Zwölf-Stunden-Fenster an und erwägen Sie eine Ausweitung auf 14 oder sogar 16 Stunden, je nachdem, wie Sie sich fühlen.

WANN SOLL MAN SCHLAFEN?

Der circadiane Rhythmus regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus und wird weitgehend durch Lichteinwirkung, Bewegung, Ernährung und Stress gesteuert – alles Dinge, die wir durch Änderungen unseres Lebensstils beeinflussen können. Ich glaube, dass Schlaf die am meisten unterschätzte Säule des Wohlbefindens ist. Für ein längeres Leben, mehr Energie, Konzentration und bessere Gesundheit des Gehirns, für die Verringerung des Risikos, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken, für die Beseitigung von Giftstoffen, das Erinnerungsvermögen, die Heilung lebenswichtiger Organe und die Verbesserung der Lernfähigkeit ist Schlaf unerlässlich. Man denke nur daran, wie es einem am nächsten Tag geht, wenn man eine unruhige Nacht und schlecht geschlafen hat. Keine Ahnung, wie das für Sie ist, aber ich fühle mich dann am nächsten Tag absolut unbrauchbar. Eine Schlafroutine ist für die Wiederherstellung und Entgiftung des Körpers so wichtig, dass ich sie zu einem wesentlichen Bestandteil meines 10-Tage-Resets gemacht habe. Nur wenige einfache Gewohnheiten können Ihren Schlaf verändern. Folgen Sie während des 10-Tage-Resets diesen einfachen Regeln.

1. Setzen Sie sich einen Zeitpunkt, an dem Sie ins Bett gehen möchten, und versuchen Sie, sich daran zu halten. Ich weiß, dass ich jeden Tag gegen 21 Uhr langsam abschalten und um 22 Uhr im Bett sein möchte.

2. Stellen Sie Ihr Mobiltelefon auf Flugmodus, schalten Sie den Fernseher aus und legen Sie alle Geräte eine Dreiviertelstunde, bevor Sie ins Bett gehen, weg.
3. Nutzen Sie die verbleibende Zeit, um sich auf aktive Entspannung zu konzentrieren. Das kann Lesen sein, Tagebuch schreiben, Meditation oder ein sinnvolles Gespräch mit einem geliebten Menschen. Ich nehme gerne gegen 20.30 Uhr ein heißes Bad. Danach lese ich ein bisschen und schreibe etwas in mein Dankbarkeitstagebuch.
4. Sorgen Sie dafür, am Vormittag Sonnenlicht zu bekommen. Denn es stimmt, dass eine der besten Möglichkeiten, den circadianischen Rhythmus wiederherzustellen, darin besteht, sich morgens aktiv etwa 15 Minuten lang dem Sonnenlicht auszusetzen. Anstatt am Morgen als Erstes auf das Handy zu schauen, sollten Sie meditieren oder draußen spazieren gehen. Versuchen Sie, mehrmals täglich das Haus zu verlassen. Abends, kurz vor dem Schlafengehen, sollte die Beleuchtung gedimmt sein. Denn eine schwache Beleuchtung schickt unserem Körper das Signal, dass es Zeit zum Schlafen ist. Versuchen Sie es mal mit einer Blaulichtfilterbrille nach Sonnenuntergang.

Es gibt wirklich keinen Mangel an Reinigungs- und Entgiftungskuren, die dabei helfen sollen, das Gewicht zu reduzieren und sich schnell besser zu fühlen. Aber der wirkungsvollste, einfachste und angenehmste Reset steht jedem zur Verfügung, überall und zu jeder Zeit: indem man echtes, vollwertiges, frisches Essen zu sich nimmt und ein paar simple Gewohnheiten verinnerlicht. Die Grundursache der meisten modernen Krankheiten ist das Ergebnis von übermäßig verarbeiteten, süchtig machenden Lebensmitteln, die unsere Geschmacksnerven, die Chemie unseres Gehirns und den Stoffwechsel angreifen. Der 10-Tage-Reset aber funktioniert, und zwar, weil er all diese nahrungsähnlichen Substanzen und

süchtig machenden Lebensmittel für nur zehn Tage entfernt, damit der Körper sich neu einstellen kann. Sie können es sich so vorstellen, dass Sie Ihren Körper wieder auf seine ursprünglichen Werkseinstellungen zurücksetzen.

WIE SIEHT ES MIT NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN AUS?

Jahrelang haben Mediziner empfohlen, alle Vitamine und Mineralien über die Nahrung aufzunehmen. Da die Rolle von Nährstoffen bei der Vorbeugung und Behandlung chronischer Krankheiten immer besser verstanden wird, empfehlen 72 Prozent der Ärzte ihren Patienten nun Nahrungsergänzungsmittel und 79 Prozent nehmen selbst Nahrungsergänzungsmittel ein.[27] Kardiologen empfehlen Fischöl und das Coenzym Q10. Gastroenterologen verschreiben darmheilende Probiotika. Unsere moderne, nährstoffarme Ernährung, ausgelaugte Böden, toxische Belastungen und erhöhte Anforderungen durch einen stressigen Lebensstil erschweren die Aufnahme von Nährstoffen aus unserer Nahrung. Ich rate nicht, was meine Patienten brauchen, sondern ich mache Tests. Die meisten meiner Patienten haben einen Mangel an einem oder mehreren wichtigen Nährstoffen. Fast 80 Prozent der US-Amerikaner haben einen Vitamin-D-Mangel oder zumindest unzureichenden Vitamin-D-Spiegel, der für das Immunsystem, den Knochenaufbau, die Stimmung und die Energie (sowie für die Vorbeugung und Behandlung von Covid-19) entscheidend ist. Ernährungsstudien im Auftrag der US-Bundesregierung haben ergeben, dass 92 Prozent der US-Amerikaner mindestens einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel haben. Die häufigsten Mangelerscheinungen sind Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Zink, Eisen, Folsäure und Magnesium. Jeder Nährstoff reguliert Hunderte von biochemischen Prozessen. Sowohl adipöse als auch diabetische Patienten sind diesbezüglich häufig unterernährt, und überraschenderweise haben gerade die fettleibigsten Patienten den größten Nährstoffmangel. Der Konsum nährstoffarmen Essens löst bei uns die Suche nach immer mehr Essen aus, um diese Nährstoffe

zu finden. Studien zeigen, dass Menschen deutlich weniger essen, wenn sie nährstoffreiches, vollwertiges Essen statt verarbeiteter Lebensmittel zu sich nehmen. In einer Studie nahm eine Gruppe, die sich nur von verarbeiteten Lebensmitteln ernährte, pro Tag 500 Kalorien mehr zu sich als die Vergleichsgruppe, die sich von Vollwertkost ernährte, obwohl beide Gruppen die gleiche Menge an Proteinen, Fett, Kohlenhydraten, Zucker, Natrium und Ballaststoffen bekamen. Die Studienteilnehmenden der ersten Gruppe hatten nach mehr Nährstoffen in Lebensmitteln, die keine enthielten, gesucht, also aßen sie einfach weiter. Das ist wie die Suche nach Liebe an den falschen Stellen!

Um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sind Nährstoffe essenziell. Wir brauchen Nahrungsergänzungsmittel, um aufzublühen und wieder auf die Beine zu kommen, wenn wir mit chronischen Krankheiten zu kämpfen haben. Auf dem Markt gibt es jedoch jede Menge fragwürdiger Nahrungsergänzungsmittel. Sie sollten daher Ihre Ergänzungsmittel so behandeln wie Ihre Nahrungsmittel selbst – nur das Beste kommt in die Tüte! Ich empfehle ein hochwertiges Multivitamin- und Mineralstoffpräparat, Fischöl, Vitamin D, Magnesium und Probiotika zur täglichen Einnahme.

PRINZIP 13 – DAS NEHMEN SIE MIT

1. **Halten Sie sich zehn Tage lang an die Lebensmittel, die in der Tabelle mit „Essen“ gekennzeichnet sind.** Lassen Sie die Lebensmittel unter „Nicht essen“ weg.
2. **Halten Sie sich an das 12- oder 14-Stunden-Zeitfenster.** Essen Sie die letzte Mahlzeit des Tages spätestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen und lassen Sie zwischen Abendessen und Frühstück mindestens zwölf oder 14 Stunden Abstand.
3. **Stellen Sie sich einen Schlafplan auf.** Halten Sie sich täglich an Ihre festgelegte Schlafenszeit. Schalten Sie mindestens 45 Minuten, bevor Sie zu

Bett gehen, Ihre elektronischen Geräte aus und verbringen Sie die Zeit vor dem Schlafengehen mit aktiver Entspannung, zum Beispiel mit einem heißen Bittersalz-Bad oder mit Yoga, tiefer Atmung oder Meditation.

SALATPIZZA VOM BAUERNMARKT

Ergibt: 4 Portionen
Vorbereitungszeit: 35 Minuten
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Pizza kann auch ohne Milchprodukte, Gluten und Bauchschmerzen ein Lieblingsessen sein. Die leckere Kruste in diesem Rezept wird aus Blumenkohlraspeln und klassischen italienischen Kräutern hergestellt und mit einem frischen Salat aus Rucola, Tomaten, Basilikum und ganz einfach eingelegten roten Zwiebeln belegt. Sie können die Beläge je nach Saison austauschen; weitere Favoriten von mir sind Spinat, Paprika und Pilze. Ein großartiges Gericht, bei dem Sie kreativ werden und Ihre eigene Pizza zubereiten können. Sie glauben nicht, wie gut sie ist!

Pizza

320 g Blumenkohl, geraspelt
30 frische Blätter Oregano
1 TL Knoblauchpulver
2 EL Leinsamen, geschrotet
¾ TL Meersalz
4 Eier aus Weidehaltung
1 Tasse Wasser
1 EL Avocadoöl

Eingelegte Zwiebeln

250 g rote Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
1 TL Sumach
1 EL frischer Zitronensaft



Weitere Beläge

2 Tomaten von alten Zuchtsorten
½ Bund frischer Basilikum
1 große Handvoll Rucola
2 TL natives Olivenöl extra
1 Prise Maldon- oder Meersalz, mehr nach Geschmack
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
2 EL Tahin (Sesammus)

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. In einer mittelgroßen Schüssel Blumenkohlraspel, Oregano, Knoblauch, Leinsamen und Salz mischen. In einer separaten Schüssel die Eier mit Wasser verquirlen und dann mit den trockenen Zutaten vermengen. So lange mischen, bis ein weicher Teig entsteht.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Avocadoöl einfetten. Den Pizzateig in die Mitte des Blechs geben und flachdrücken, bis er etwa einen halben Zentimeter dick ist. Auf der mittleren Schiene im Ofen 15 Minuten backen.
4. Während die Kruste backt, werden die eingelegten Zwiebeln zubereitet: Die in dünne Scheiben geschnittenen Zwiebeln mit dem Sumach und dem Zitronensaft in einem mittelgroßen Gefäß oder in einer Schüssel vermischen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
5. Jetzt die anderen Beläge vorbereiten: Die Tomaten grob, das Basilikum fein schneiden. Beides in einer großen Schüssel mit Rucola, Olivenöl, Maldon- beziehungsweise Meersalz und Pfeffer vermischen.
6. Jetzt die Pizzakruste gleichmäßig mit dem Salat und den eingelegten Zwiebeln belegen und mit Tahin beträufeln. Sofort servieren.

Nährwert pro Portion: Kalorien: 395, Fett: 18 g, gesättigte Fettsäuren: 3 g, Cholesterin: 185 mg, Ballaststoffe: 13 g, Eiweiß: 24 g, Kohlenhydrate: 49 g, Salz: 738 mg

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Alkohol
  Zuckeralkohole 94, 95, 96
Altern 202, 209
Alzheimer 75
Angstzustände 144, 146, 148, 149
Antioxidantien 34, 149, 188, 194, 202, 209

B

Bakterien
  Geflügel und Fleisch, in 184
Ballaststoffe 260
Berry, Wendell 181
Bier 177
Blutzucker 112, 145, 147
  Stress 93
Bohnen
  stärkearme 148, 174, 176
Brokkoli 32, 35, 114, 172, 174, 175, 184, 187
Butter 74, 76, 81, 175, 183
Butyrat 81

C

Chronische Krankheiten 181, 276
Cocktails 177

D

Darm
  undichter 94
Depressionen 144, 146, 148, 149
  Ernährung und 111, 146, 148, 149
Diabetes
  Prädiabetes 92, 93, 112, 114, 174, 176
  Typ-II-Diabetes 76, 92, 93
  Zuckerabhängigkeit und 92

E

Eisen 146, 203, 247, 255
Eliminationsdiät 113
Entspannung 271
Ernährung
  10-Tage-Reset 93, 112
  Gehirn stärkende 149
  ketogene 74
  pflanzenreiche 31
  Stimmung und Verhalten, Verbindung zwischen 147

F

Fermentierte Lebensmittel 149
Fette 72
  einfach ungesättigte Fettsäuren 72, 203
  gesättigte Fettsäuren 75
  gesunde 76
  mehrfach ungesättigte Fettsäuren 72
  Milchprodukten, in 73, 80
  Transfette 74, 113
  ungesunde 76
Fettleibigkeit 94, 175, 278
  Fette und 76
  Fettleibigkeitsrate 71
  Getreidesorten und 176
  Kindern von 278
  Zuckerabhängigkeit und 92
Fisch
  Wildfische 175
Fleisch
  Geschmacksverstärker 174
Früchte 114
  glykämischer Index, mit hohem 114
  Kinder, Ernährung von 145
Funktionelle Medizin 147, 277
  Cholesterinprofil, Qualität des 74

G

Gehirn
  Ernährung zur Stärkung des 149
  Störungen des 148, 149
Gemüse 34
Getreide
  glutenfreie, vollwertige Sorten 176
Gewohnheiten 93, 112
Gewürze 182, 227, 228
Glutathion 81
Glykämische Last 197
Glyphosat 173
  Darmgesundheit und 147

H

High-fructose corn syrup (HFCS) 94, 96
Honig 92, 95, 96, 191, 194, 195, 262, 271
Hyman, Mark 276, 277, 278
  UltraMind Solution, The 145

I

Isoflavonoide 32

K

Kaffee 95, 114, 200
Kalorien
  Qualität der 94
Kalzium 79
Käse 80
  Ziegen- und Schafskäse 81
Kasein 81
Kefir 81
Kinder
  gewalttätigem Verhalten, mit 146
Knochenbrüche 79
Kohlenhydrate 71, 147, 148
Kokosnuss 113
  Kokosnussmehl 195
  Kokosnussöl 73, 74, 76, 194, 197, 198, 255, 267, 268, 269, 270
Kollagen 202
Küchenausstattung 183
Kurkuma 34, 182, 224, 225

L

Laktoseintoleranz 80
Langlebigkeit 171
Leckereien 177
Ludwig, David 78

M

Magnesium 146, 148, 149
Maissirup, Fruktosegehalt, mit hohem 94
Milchprodukte 79
  fettarme 79
  Fettarm-Mythos 80
  Kalzium und 79
  Spickzettel für die Wahl von 82
  Vermeiden von 175
Mineralien 176, 188, 203, 262
Mozart, Wolfgang Amadeus 183

N

Nährstoffe
  Nährstoffdichte 31, 175, 231
  Phytonährstoffe 31
Nahrungsmittel 111, 173, 174
  pflanzliche 32, 33, 173
NMR-Partikelgrößentest (LabCorp) 75
Nüsse 176
  Nussmehl 176
  Nussmilch 191, 193, 202

O

Obst 32, 33, 34, 148, 172, 173, 174
Omega-Fettsäuren 73
  Gehirnfunktion und 148

P

Pegane Ernährung 171
  Ernährungspyramide 171
  Fleisch und 174
  Genuss und 177
  Spickliste für 178
Pollan, Michael 31, 180
Polyphenole 32, 255

Prebiotika und Probiotika
  Milchprodukte und 81
Proteine
  Zubereiten, richtiges 186

Q

Quercetin 34, 188

R

Reizdarmsyndrom 95

S

Samen 176
Sekundäre Pflanzenstoffe 34
  heilende Wirkung 175
Selen 148, 203
Stärke
  Bohnen mit wenig 176
Stevia 95, 96, 262, 268
Stimmung 144, 146, 147, 149
  Nahrungsmittel und 149
Stress 93, 274
Superfoods 175
Süßstoffe 95, 114
  künstliche 95, 147, 173
  pegane Ernährung und 94

T

Triglyceride 74, 76

V

Verarbeitete Lebensmittel 173
Vitamin A 224
Vitamin B12 146
Vitamin C 191
Vitamin D 79, 148, 149
Vitamin K 224, 247
Vorratskammer 183

W

Wein 93, 177, 225, 236
Willett, Walter 78
Williams, Roger 72

Z

Ziegen 76, 81, 175
  Milcherzeugnisse 81
Zucker 91
  Abhängigkeit von 93
  künstlicher/Zuckerersatz 95

Dr. Mark Hyman

Pegan vom Profi

Mit PALEO-VEGANER Ernährung sich selbst und den Planeten retten

296 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de