



## SPECIAL REPORT 17 ESSENTIELLE ERNÄHRUNG

### Welche Bausteine fehlen deinen Zellen?

**Herzlich willkommen zu den 27 Special Reports über den essentiellen Lebensstil und das essentielle Leben!**

Wenn die richtigen Bausteine in deinem Essen fehlen, kannst du noch so viel essen, du fühlst dich wahrscheinlich müde und abgeschlagen, unausgeglichen und nicht in deiner vollen Kraft. Damit die vielen Körperzellen jeden Tag ihre Aufgaben erfüllen, sind die richtigen Bausteine absolut essentiell: seien es die richtigen Vitamine und Mineralien für den Zellstoffwechsel, die richtigen Proteine und Kohlenhydrate, um Muskeln, Enzyme und Bindegewebe aufzubauen oder auch die richtigen Fettsäuren, um Hormone und Körperfett an den richtigen Stellen aufzubauen.

Damit du das, was du isst, richtig aufspalten und aufnehmen kannst, sind Enzyme unabdingbar. Warum sie in der heutigen Nahrung weitgehend fehlen und was du tun kannst, um sie in deinem Körper wieder aufzufüllen, ist eines der spannenden Themen dieses Special Reports. Was dein Darm mit deiner Zufriedenheit und Ausgeglichenheit zu tun hat und wie du deine gesunde Leber durch einfache Nahrungsmittel und -ergänzungen stärken kannst, sind weitere wichtige Themen dieses Special Reports.

Komm mit auf eine Reise durch deine gesunden Körperzellen, welche Bausteine sie benötigen und wie du sie deinem Körper durch gesunde Nahrung und gezielte Nahrungsergänzungen optimal zuführen kannst.

Bei Fragen und für Informationen wende dich bitte an die Person, die dich mit den Produkten von Young Living bekanntgemacht hat, oder gehe auf <http://oetq.net/> und kontaktiere die für dich (geographisch oder persönlich) adäquate Person unter den „Aromaexperten“.

Wir wünschen dir viel Freude und Inspiration!

***Aditya Nowotny und das Team ENJOY***

**Special Report 17 - Essentielle Ernährung**  
1/20

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



**Besuche uns auf <http://oetq.net>**  
***Geniesse und teile den Lifestyle!***

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.

## Im Überblick:

I.	<b>Warum das falsche Essen krank macht und was deinen Zellen für ihr optimales Leben fehlen kann</b>	... 3
II.	<b>Wie du das, was du isst, richtig verdauen und aufspalten kannst – die richtigen Enzyme</b>	... 5
III.	<b>Was deine Darmbakterien mit deiner Zufriedenheit und Ausgeglichenheit zu tun haben</b>	... 8
IV.	<b>Die richtige Entspannung und Anspannung in den Zellen: wichtige Mineralien</b>	... 11
V.	<b>Lebenskraft &amp; Freude – warum Vitamine für unsere Gesundheit wichtig sind</b>	... 13
VI.	<b>Wie du die gesunde Leber durch die richtige Ernährung stärken kannst</b>	... 15
VII.	<b>Essentielle Leckereien, die deinen Energielevel heben</b>	... 16
VIII.	<b>Warum das richtige Timing wichtig für die gesunde Hormonbalance ist</b>	... 18
IX.	<b>Zeit, essentiell zu leben!</b>	... 20

## I. Warum das falsche Essen krank macht und was deinen Zellen für ihr optimales Leben fehlen kann

“You take nature out of nature and you feed them processed food and they are dead with diseases. I have never seen an elk or a buffalo develop a buffalo disease. I have never seen an elk or a deer develop an elk disease, but when you put them in captivity and you feed them processed food, they develop human diseases! Something is wrong.“ – Gary Young (2001 in „Enzymes, a Golden Key of Health and Live“)

„Du nimmst die Natur raus aus der Natur und fütterst ihnen verarbeitete Nahrung und sie sind halbtot mit Krankheiten. I habe noch nie einen Elch oder einen Büffel gesehen, der eine Büffelkrankheit hatte. Ich habe noch nie einen Elch oder ein Reh gesehen, das eine Elchkrankheit bekommen hat, aber wenn du sie gefangenhältst und ihnen verarbeitete Nahrung fütterst, entwickeln sie menschliche Krankheiten! Etwas ist hier falsch.“ – Gary Young 2001 in seinem Vortrag „Enzyme, ein goldener Schlüssel zu Gesundheit und Leben“



Viele Menschen in den westlichen Ländern sitzen heutzutage vor übervollen Tellern und sind doch unterernährt oder energielos. Der Körper ächzt vor Müdigkeit und Abgeschlagenheit unter dem Nährstoffmangel und hohen Stresslevel, dem viele Menschen sich täglich aussetzen. Der Anstieg an Übergewicht bereits bei Kindern und Jugendlichen spricht eine sehr deutliche Sprache: zu viele leere, dick- und krankmachende Kalorien und mangelnde Bewegung ersetzen oft eine vollwertige Nahrung mit wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Bausteinen für den gesunden Körper und ausreichende Bewegung.

Die vielen einfachen Kohlenhydrate im Essen (Süßigkeiten, Kartoffeln, Weizenprodukte wie Nudeln, Pizza, Brot) überladen den Körper mit Zucker, der an den Zellwänden karamellisiert und sich in Leber und Muskeln ablagert. Der Blutzuckerspiegel steigt nach solchen Mahlzeiten so stark an, dass der Körper so stark gegenreguliert, um wieder in den normalen Bereich zu kommen, dass der Mensch nur zwei Stunden nach dem Essen wieder enormen Hunger hat. Müdigkeit und Unausgeglichenheit machen sich bemerkbar, wenn nicht sofort wieder etwas gegessen wird. Ständiges Naschen zwischen den Mahlzeiten, auch wenn es gesundes Essen ist, sorgt dafür, dass immer wieder Insulin aktiviert wird und der natürliche Hormonhaushalt auf Dauer aus dem Gleichgewicht gerät.

Viele verarbeitete Nahrungsmitteln wie Fertiggerichte, Fast Food, Konserven und „Convenience Food“ (Bequemlichkeitsessen) sind oft mit Konservierungsmitteln und Chemikalien versehen, die als Giftstoffe in den Körper gelangen. Wenn sie eine natürliche Grundlage wie Früchte oder Gemüse haben, sind diese in den meisten Fällen im Prozess so stark behandelt mit Hitze, Chemikalien oder langer Lagerung, dass wichtige Vitamine und Nährstoffe fehlen, die eigentlich natürlicherweise vorhanden sind. So natürlich wie möglich zu essen, tut dem gesunden Körper richtig wohl.

Unverdautes Essen durch weit verbreiteten Enzymmangel gärt im langen Magen-Darm-Trakt. Verarbeitetes Essen ist oft so erhitzt und mit Konservierungsmitteln versehen, dass viele Vitamine, Mineralien und Enzyme nicht überleben. „Je länger Früchte in der Natur am Baum reifen, desto

mehr Enzyme enthalten sie, welche die Frucht für unseren Magen-Darm-Trakt sehr viel verdaulicher machen. Leider werden die meisten Früchte aus den Supermärkten unreif geerntet, um noch ‚frisch‘ in der Verkaufstheke zu liegen. Wichtige Enzyme fehlen dann, und der Mensch reagiert mit Blähungen oder Unwohlsein.“

Gentechnisch verändertes Essen wie Hybridweizen, der in vielen Backwaren, Nudeln und Teiggerichten zu finden ist, enthält gentechnisch veränderte Proteine, die der Körper nicht als natürlich erkennt und das Immunsystem in den Kampfmodus sendet. Entzündungen und Immunreaktionen sind dann oft die Folge, es können sich regelrecht „Löcher“ in der Darmwand bilden, sodass unverdaute Teile des Essens ungefiltert in den Körper gelangen.



---

## Special Report 17 - Essentielle Ernährung

### 4/20

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



**Besuche uns auf <http://oetq.net>**  
*Geniesse und teile den Lifestyle!*

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.

## II. Wie du das, was du isst, richtig verdauen und aufspalten kannst

„Die erste Einteilung sind die metabolischen (Stoffwechsel-) Enzyme. Das sind die Enzyme, die dich zum Denken bringen. Du kannst nicht denken ohne Enzyme, du kannst dein Gewebe ohne sie nicht reparieren, deine Augen funktionieren nicht ohne Enzyme, deine Ohren hören nicht ohne Enzyme, dein Finger, wenn du ihn brichst, wird sich nicht reparieren ohne Enzyme. Ein Mangel an metabolischen Enzymen ist metabolische Erschöpfung.“ – Gary Young 2001 in seinem Vortrag „Enzyme, ein goldener Schlüssel zu Gesundheit und Leben“

Enzyme werden überall im Körper im ganz normalen Stoffwechsel der Zellen benötigt: sie reparieren, wo etwas kaputtgegangen ist, bauen die Zellen auf, helfen, dass jede einzelne Zelle ihre Aufgaben optimal erledigen und dem gesamten Körper Energie geben kann. Sie bauen auch Giftstoffe ab und lassen die Zellen ganz normal funktionieren.

Die zweite Einteilung sind die Verdauungsenzyme, die im Magen, in der Leber, in der Bauchspeicheldrüse und den Geweben ausgeschüttet werden, um die Nahrung zu verdauen und aufzunehmen: Um die Nahrung im Magen-Darm-Trakt überhaupt für unseren Körper zugänglich zu machen, braucht es viele verschiedene kleine Helfer, die sie in ihre kleinsten Bausteine aufspalten. Das sind die Verdauungsenzyme, die Kohlenhydrate, Proteine, Fette und andere wichtige Bausteine aus der Nahrung herauspalten, sodass sie über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen werden.

Die dritte Einteilung sind die Enzyme, die direkt aus der Nahrung kommen. Der gesunde Körper stellt die wichtigsten Verdauungsenzyme selbst her, den Rest nimmt er mit enzymreicher Nahrung auf.

Warum haben wir dann heutzutage oft zu wenig Enzyme, um gut zu verdauen und den Körper gut mit Bausteinen zu versorgen? „Die Standardernährung in den USA (Standard American Diet = S.A.D., „sad“ bedeutet übersetzt „traurig“) besteht zum großen Teil aus verarbeiteter Nahrung, Nahrung, aus der die Enzyme „herausgekocht“ wurden. Erhitzen, Pasteurisieren, Bestrahlung und Mikrowellenstrahlung zerstört die Enzyme in fester Nahrung und Flüssigem. Dadurch verlieren wichtige Teile des Körpers (Herz, Knochen, Organe, Gehirn, Blut etc.) nach und nach ihre Enzymspeicher und verlieren so mit der Zeit ihre Effizienz, sie erkranken und altern schneller und verlieren irgendwann ganz ihre Funktion.



In einer Studie fand Dr. Radwan Farag der Universität Kairo heraus, dass in nur 2 Sekunden Mikrowellenstrahlung alle Enzyme in der Nahrung zerstört sind. 3 Minuten im kochenden Wasser zerstören die Enzyme; Pasteurisierung zerstört 80-95%; Backen, Frittieren, Grillen, Braten und Canning zerstört 100% der Enzyme. Mutter Natur hat uns ursprünglich Nahrung bereitgestellt, die bereits genügend Enzyme in sich trägt, sodass wir sie optimal verdauen können. Wenn die Enzyme durch Kochen oder andere Verarbeitung zerstört werden, aktiviert das aufgenommene Essen eine Immunreaktion.



Wie kannst du gute Enzyme mit der Nahrung aufnehmen? Frische, lebendige Nahrung, die in der Natur ausreichend gereift oder gekeimt ist, liefert wichtige Enzyme, die der Pflanze normalerweise beim Wachsen und Gedeihen helfen. Keimlinge, Samen, fermentiertes Gemüse (Sauerkraut), Bienenpollen, Papaya oder Ananas sind einige der enzymreichsten Nahrungsmittel. Bienenpollen haben den höchsten natürlichen Gehalt des Enzyms Amylase, das einfache Zucker, wie zum Beispiel die Stärke im Brot, verdauen kann.

Um die Enzymspeicher gezielt aufzufüllen, spielen neben einer ausgewogenen, enzymreichen Ernährung in der heutigen Zeit qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungen eine wichtige Rolle.

Worauf solltest du bei Nahrungsergänzungen achten?

Wichtig sind die Resorbierbarkeit (wie viel davon kann im gesunden Körper aufgenommen werden?) und die Bioverfügbarkeit (wie viel davon kann im gesunden Körper verwertet werden, wenn es einmal aufgenommen ist?).

Herkömmliche Mineralien aus der Drogerie werden im Durchschnitt zu 15% vom gesunden Körper aufgenommen. Gibst du 10 € dafür aus, gehen 1,50€ in den gesunden Körper rein und die restlichen 8,50 € direkt in den Abfluss.

Gute Nahrungsergänzungen werden im Durchschnitt zu 40% vom gesunden Körper aufgenommen. Gibst du 20 € dafür aus, gehen 8€ in den gesunden Körper rein und die restlichen 12 € direkt in den Abfluss.

Ätherische Öle authentischer Qualität werden zu 100% vom Körper resorbiert.

Qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungen, verbunden mit ätherischen Ölen authentischer Qualität, werden vom gesunden Körper am besten aufgenommen: im Durchschnitt ganze 80%! Sie liegen vom Wert und vom Preis oft höher. Gibst du 30 € dafür aus, gehen 24 € in den gesunden Körper rein, nur 6 € landen im Abfluss.

Wichtig ist, dass die Vitamine und Mineralien in ihrem natürlichen Verbund sind, z.B. als Pulver der ganzen Pflanze, denn nur so erkennt der Körper sie als natürlich und kann etwas mit ihnen anfangen. Synthetisch hergestellte Vitamine und Mineralien sind isolierte Moleküle und werden oft nicht so gut verwertet. Die Natur stellt nie nur einzelne, isolierte Moleküle her, sie verbindet alles immer mit einer Vielzahl an Stoffen, die die Erkennung, Aufnahme und Verwertung erleichtern.

### **Hochwertige Nahrungsergänzungen mit authentischen ätherischen Ölen, die die Enzymspeicher gezielt wieder auffüllen, sind:**

#### **Detoxzyme**

Detoxzyme kombiniert wirksame Enzyme, die die Verdauung vollenden, das System von Giftstoffen befreien und die innere Reinigung fördern.

Es hilft, das Verdauungssystem zu unterstützen, indem es wertvolle Verdauungsenzyme liefert für die Kohlenhydrat-, Protein- und Fettverdauung sowie pflanzliche Fasern und Milchzucker.

Nimm 2 Kapseln Detoxzyme zu jeder Mahlzeit ein, um dein Reservoir an Enzymen aufzufüllen.

Kombiniert sind die Enzyme mit den ätherischen Ölen von Kreuzkümmel, Anis und Fenchel.

## Essentialzyme

Essentialzyme™ ist ein doppelschichtiger Multienzymkomplex, der speziell entwickelt wurde, um ausgleichend auf die Verdauung zu wirken und die allgemeine Enzymaktivität zu unterstützen.

Die Enzyme werden in 2 Phasen freigesetzt, um die allgemeine Enzymaktivität zu verbessern, Stress zu mindern und die gesunde Bauchspeicheldrüse zu unterstützen. Sie helfen, Abfallprodukte auszuleiten und innerlich zu reinigen.

Nimm 1 Kapsel dreimal täglich zwischen den Mahlzeiten.

Kombiniert sind die Enzyme mit den ätherischen Ölen von Anis, Fenchel, Pfefferminze, Estragon und Nelke.

Achtung: Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bei Schwangerschaft oder Krankheit sollte vor der Verwendung ein Arzt befragt werden.

## Essentialzymes-4

Essentialzymes-4 ist ein Multienzymkomplex großer Bandbreite, der speziell entwickelt wurde, um die Verdauung von Nahrungsfetten, Proteinen, Ballaststoffen und Kohlenhydraten zu unterstützen. Diese sind häufig in verarbeiteten Nahrungsmitteln zu finden und dadurch fester Bestandteil der täglichen Ernährung vieler Menschen geworden.

Nimm 2 Kapseln 2 x täglich mit den größten Mahlzeiten.

Achtung: Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bei Schwangerschaft oder Krankheit sollte vor der Verwendung ein Arzt befragt werden.



### III. Was deine Darmbakterien mit deiner Zufriedenheit und Ausgeglichenheit zu tun haben

95% des körpereigenen Serotonins, unser „Glückshormon“, wird in den Darmzellen produziert. Kein anderes Organ reagiert so schnell und so stark auf Emotionen & Lebensereignisse wie der Darm. 70% der Abwehrzellen befinden sich im Darm, die Schleimhaut bildet eine natürliche Barriere für Giftstoffe. Durch die enge Verbindung des Darmes zu verschiedenen Hirnarealen, wie dem limbischen System, wird unser emotionales Gleichgewicht und auch unser mentaler Energielevel stark von der Darmgesundheit, Darmflora und Verdauung beeinflusst.

Dein gesundes Darmmilieu besteht aus über 1 kg Darmbakterien, die für dich unverdauliche Nahrung spalten, Nährstoffe aus den Pflanzen herauslösen und dir somit zugänglich machen und auch K- und B-Vitamine herstellen. Es besteht im gesunden Darm ein Gleichgewicht von gesunden und krankmachenden Darmbakterien, im gesunden Körper zugunsten der gesunden, hilfreichen Bakterienstränge. Je nachdem, welche Darmbakterien du „fütterst“, lässt du in der Zahl in deinem Darm vermehren.

Was das gesunde Darmmilieu und die gesunden Darmbakterien schädigt, sind Zucker, Weizen, Insulin, Antibiotika und Entzündungen. Geräuchertes, Gegrilltes, Schimmelpilze, Alkohol, Nikotin, kohlenensäurehaltige Getränke und zu viel tierisches Fett schaden ihnen ebenso.



Was die gesunden Darmbakterien stärkt, sind ballaststoffreiche Nahrung (Gemüse, Pflanzenfasern, Obst, die richtigen Urgetreide wie Einkorn), ausreichend Wasser, Bewegung und Probiotika. In einer gesunden Darmflora kommen auch die 95% Glückshormone, die 70% Immunsystem und die natürliche Entgiftung zu ihrer vollen Funktion.

Gesunde Probiotika/Bakterien nimmst du idealerweise mit deiner Ernährung auf durch Artischocken, Lauch, Knoblauch, Kiwis, Kohl, Möhren, Hirse und Chicorée. Kombucha und

Sauerkrautsaft enthalten auch sehr viele nützliche Bakterien.

Aber nicht alle Probiotika kommen lebend im Darm an! Viele sterben bereits an der Magensäure oder werden von den anderen Verdauungssäften zersetzt.

Hier sind die 9 Stränge, die wirklich im Darm ankommen:

Lactobacillus acidophilus

Bifidobacterium lactis

Lactobacillus plantarum

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus salivarius

Streptococcus thermophilus

Bifidobacterium breve

Bifidobacterium bifidum

Bifidobacterium longum

Um dein gesundes Darmmilieu neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung zu stärken, kommt hier Young Living's „Life 9“ ins Spiel:

### **Life 9**

Life™ ist eine Kombination der neun oben genannten nützlichen Bakterienstämme, die auch direkt im Darm ankommen in einer Kapsel, die sich mit Verzögerung auflöst. Life 9 enthält zum Zeitpunkt der Herstellung 10 Milliarden aktive Kulturen pro Portion.

Nimm 1 Kapsel jeden Abend nach dem Essen ein.

Nach dem Öffnen bitte kühlen.

Achtung: Für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bei Schwangerschaft oder Krankheit sollte vor der Verwendung ein Arzt befragt werden.

### **Balance Complete**

Balance Complete ist sowohl wertvoller Energiespender als auch ideal für die innere Reinigung. Es ersetzt eine vollständige Mahlzeit und liefert 11 Gramm V-Fiber™-Ballaststoffe pro Portion unter anderem durch Pulver aus ganzen NingXia Wolfsbeeren und nährstoffreicher brauner Reiskleie. Es verbessert den Abbau von Fetten und Giftstoffen, verbessert und unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen und fördert den Erhalt eines gesunden Cholesterinwertes.

Durch die einzigartige Ballaststoffmischung und Pflanzen nährt es die guten Darmbakterien und fördert die Darmgesundheit. Die aufquellenden Fasern fördern die gesunde Ausscheidung, binden Giftstoffe und leiten sie aus, sind sättigend und gleichen den gesunden Blutzuckerspiegel aus.

Gib 2 Messlöffel Balance Complete in 250 ml kaltes Wasser oder in Reis-/Mandelmilch und schüttele es vor dem Trinken in einem Shaker.

Inhaltsstoffe sind:

Patentrechtlich geschützte V-Fiber-Mischung (Ningxia Wolfsbeerenpulver, braune Reiskleie, Inulin, Polysaccharide aus der Lärche, Guarkernmehl, Tränenbaum, Xanthangummi und Natriumalginat), nährstoffreiche Lebensmittel (ultra-bioaktives Molkenprotein aus Neuseeland, Knollengerste und Aloe Vera),

patenrechtlich geschützter Enzymkomplex (Lactase, Lipase, Bromelain, Papain und Amylase) sowie rein natürliche, niedrig-glykämische Aromen (natürliche Vanille, Xylitol, Fruchtzucker).

### **Einkornmehl**

Getreide sind ein wichtiger Bestandteil unserer täglichen Ernährung und Energiezufuhr. Um sich nicht mit gentechnisch veränderten, mit Pestiziden überladenen modernen Getreiden zu vergiften und im Darm Gärung, Unverträglichkeiten und Entzündungen auszulösen, ist die Lösung, zurück zu den Ursprüngen zu gehen und sich von den ursprünglichen Getreidearten zu ernähren. Das sind vor allem Einkorn, Emmer oder Dinkel. Achte jedoch genau darauf, wo der Hersteller das Getreide bezieht, denn oft handelt es sich um Mischgetreide.



Einkornmehl gibt es von Young Living aus den naturbelassenen Feldern Südfrankreichs. Interessant ist, dass Einkorn etwas süßer als Weizenmehl ist, obwohl Einkorn nur einen glykämischen Index von 65 hat (im Vergleich: hybridisierter Weizen: 85). Der Körper ist viel besser gesättigt, sowohl physisch als auch vom Zufriedenheitsgefühl nach dem Essen.

Und das, ohne Blähungen oder Völlegefühl wie beim Hybridweizen zu verursachen.

Anstatt also mit Weizenmehl deine Pfannkuchen, dein Brot & dein tägliches Essen zuzubereiten, verwende gesündere Proteinquellen wie brauner Reis, Amaranth, Sorghum, Hülsenfrüchte, Bio-Rohkakaopulver für Schokomuffins und dazu Mehl aus Einkorn, Kokosnuss, Linsen, Reis, Taioca und Mandeln. Dein Darm und deine gesunden Darmbakterien werden dich dafür belohnen.



---

**Special Report 17 - Essentielle Ernährung**  
*10/20*

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



**Besuche uns auf <http://oetq.net>**  
*Geniesse und teile den Lifestyle!*

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.

## IV. Die richtige Entspannung und Anspannung in den Zellen: wichtige Mineralien

**Magnesium** (zusammen mit Kalium) ist wichtig für:

- die gesunde Muskelfunktion und Energieproduktion,
- das gesunde Nervensystem (Bildung von Neurotransmittern, elektrische Weiterleitung von Impulsen an den Synapsen...),
- die Zellenergie (Bildung von energiereichen Molekülen ATP zusammen mit Phosphor, sind an der Synthese von Zucker, Fetten und Proteinen beteiligt, Vit. C benötigt für seine Funktion Mg),
- die Entspannung der Muskelfasern (angebunden an die Natrium-Kalium-Pumpe, die das Ionen-gleichgewicht in den Zellen wiederherstellt),
- der Herstellung von lebenswichtigen Proteinen (für Knorpel, Knochen, Bindegewebe, Zellrege-neration, Immunsystem (Antikörper, weiße Blutkörperchen), Verdauung (Enzyme) Zelltei-lung/Wachstum und viele andere),
- die Aktivierung der B-Vitamine.

Reich an Magnesium sind Kiwis, Feigen, Äpfel, Bananen, Tomaten, Kürbis, Mais, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Knoblauch, Nüsse, Weizenkeime, Vollkornprodukte und Eier.

Nimm regelmäßig (einmal pro Woche) ein heißes Fußbad mit Magnesiumchloridhexahydrat (eine Hand voll) oder täglich, um deine Magnesiumspeicher aufzufüllen. Empfohlene Tagesdosis 300–350 mg.

**Kalzium** ist essentieller Baustein für gesunde Knochen, Zähne und Muskeln. Es ist wichtig für die Blutgerinnung und eine Vielzahl von Zellfunktionen. Magnesium und Kalzium wirken dafür zusammen. Die empfohlene Tagesdosis sind 800–1000 mg.

Proteinreiche Ernährung kann zu Kalziumverlust führen.

Reich an Kalzium sind Mohn, Sesam, Mandeln, Haselnüsse, Spinat, gekochte Sojabohnen, Hafer-mehl, Sonnenblumenkerne, Brennnessel, Grünkohl, Petersilie, Brunnenkresse, Löwenzahn, Rucola, Chinakohl, Fenchel, Brokkoli, Meerrettich, Sellerie, rote Rüben, Feigen, Bananen und Milch-produkte.

Magnesium arbeitet außerdem eng mit **Kalium** zusammen, wenn es um die Muskelfunktion und Energieproduktion geht. Kalium ist essentiell für das Elektrolytgleichgewicht und die pH-Balance in den Zellen. Die empfohlene Tagesdosis sind 2000 mg.

Reich an Kalium sind Wolfsbeeren, Aprikosen, Amaranth, Naturreis und Gerste.

**MegaCal™** ist eine ausgezeichnete Quelle an Kalzium (205mg), Magnesium (187mg), Mangan und Vitamin C (25mg, notwendig für die Kalziumaufnahme).

Es unterstützt den Knochenaufbau, die Gefäße und Nerven.

Es ist außerdem reich an Zink und Mangan.

Trinke 1TL in 250ml Wasser eine Stunde nach den Mahlzeiten oder vor dem Schlafengehen.

**Super Cal™** vereint Kalzium und Magnesium im optimalen Verhältnis. Außerdem enthält es Kalium und Zink und die ätherischen Öle von Majoran, Wintergrün, Zitronengras und Myrte.

Anstelle des süßen Geschmacks von MegaCal nimmst du hier eine „geschmacklose“ Kapsel vor der Mahlzeit oder nach Bedarf ein.

**BLM** unterstützt die gesunden Knochen und Gelenke sowie die gesunden Zellfunktionen des Körpers.

Unter 54 kg: 3 x täglich 1 Kapsel

54 kg bis 90 kg: 4 x täglich 1 Kapsel

Über 90 kg: 5 x täglich 1 Kapsel

Nach 4–8 Wochen regelmäßiger Anwendung sollten deutliche Resultate zu bemerken sein.

Mangan (aus Mangancitrat), Kalium (als Kaliumchlorid), Chlorid, Glucosaminsulfat, Typ II Collagen (Hühner), MSM (Methylsulfonmethan)

und die ätherischen Öle von Idaho Balsam-Tanne, Wintergrün und Nelke.

**Die Ningxia-Wolfsbeere** vereint 21 essentielle Mineralien mit 18 Aminosäuren, Beta-Karotin und den Vitaminen B1, B2, B6, C und E. Sie enthält wenig Fett, dafür über 15% Proteine und immunstärkende Polysaccharide, die den gesunden Blutzuckerspiegel stärken.

Die Ningxia-Wolfsbeere ist reich an Antioxidantien, Nährstoffen und Proteinen. Eine Superfrucht, um den Vitamin-, Mineralien- und Nährstoffhaushalt täglich aufzufüllen.

Die am längsten lebenden Menschen in der Provinz Ningxia und in Hunzaland essen täglich etwas mehr als eine Handvoll Ningxia-Wolfsbeeren. Im NingxiaRed-Saft von Young Living nährst du deine Körperzellen sowohl mit den guten Eigenschaften der Ningxia-Wolfsbeeren als auch mit weiteren gesunden, antioxidativen und nährstoffspendenden Früchten und ätherischen Zitrusölen.



**Special Report 17 - Essentielle Ernährung**  
12/20

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



**Besuche uns auf <http://oetq.net>**  
*Geniesse und teile den Lifestyle!*

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.

## V. Lebenskraft und Freude: Warum Vitamine für unsere Gesundheit wichtig sind

Vitamine haben zahlreiche Aufgaben in unserem gesamten Stoffwechsel, vor allem als Koenzyme sorgen sie dafür, dass Stoffwechselfvorgänge im Körper richtig ablaufen.

Vitamine & Nährstoffe kann der Körper am besten in ihrem natürlichen Verbund, in der Pflanze, aufnehmen. Sie werden genau wie Enzyme durch Hitze, Kälte oder Chemikalien zerstört, die in vielen künstlichen Vitaminpräparaten drin sind.

In den natürlichen Pflanze sind Vitamine immer zusammen mit sekundären Pflanzenstoffen wie ätherischen Ölen und Farbstoffen, zum Beispiel Anthocyaninen in Blaubeeren, die die DNA schützen. Iss daher eine Vielfalt an bunten Früchten und Gemüse, am besten saisonal und regional passend. Achte bei Nahrungsergänzungen darauf, dass die Vitamine nicht synthetisch hergestellt sind, sie können in isolierter Form sogar Schaden im Körper anrichten.

Vitamine sind wichtige Antioxidantien, die die Zellen vor den Schäden von freien Radikalen schützen, zum Beispiel in Blaubeeren und Erdbeeren.

Vor allem B-Vitamine wirken sich positiv auf die Stimmung aus, was sich auch im Nachteil zeigen kann, wenn sie im Körper zu wenig sind.

### Hier sind die wichtigsten Vitamine kurz (& nicht vollständig) zusammengefasst:

**Vitamin A (Retinol)** bildet die bunten Farbstoffe in den Früchten und Gemüse, zum Beispiel in Karotten oder Paprika, sie sind wichtig für das Immunsystem, Zellwachstum, die Sehkraft und sie schützen die Zellen vor oxidativen Schäden. Die besten Quellen sind Süßkartoffeln, Kürbisse, Rote Bete, Karotten, Tomaten, Paprika, Aprikosen, Mangos, Papayas und Melonen.

**Vitamin B1 (Thiamin)** beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel positiv, ist wichtig für die optimale Funktion der Schilddrüse und Muskeln und verbessert die geistige Leistungsfähigkeit. Die besten Quellen sind Getreideprodukte, hauptsächlich Haferflocken und Vollkornbrot, Kleie, Hefe, Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse.

**Vitamin B2 (Riboflavin)** hilft bei der Verwertung von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten, ist wichtig für das allgemeine Wachstum und den Auf- und Abbau von roten Blutkörperchen. Die besten Quellen sind Haselnüsse, Kürbiskerne, Mandeln, Avocados, Brokkoli, Linsen, Champignons, Pflaumen und Haferflocken.

**Vitamin B3 (Niacin)** ist wichtig für Herz, Nerven (gute Konzentration), Stoffwechsel und eine gesunde Haut. Die besten Quellen sind Geflügel und Wild, Erdnüsse, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte.

**Vitamin B5 (Pantothensäure)** fördert die Wundheilung und stärkt das Immunsystem. Es ist wichtig für die Verwertung von Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen und die Hormonbildung. Die besten Quellen sind mageres Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Weizenkeime, Nüsse, Milch, Eier, Avocados, Spargel, Brokkoli, Tomaten, Apfelsinen und Melonen.

**Vitamin B12 (Cobalamin)** schützt das Nervensystem und hilft in der Regeneration von Zellen zum Beispiel in der Darmschleimhaut und in den Nerven. Die besten Quellen sind Algen, Wildpflanzen, Sanddorn, Sauerkraut, Beinwell und die Ningxia-Wolfsbeere.

**Vitamin C (Ascorbinsäure)** schützt die Zellen vor oxidativen Schäden und die Gefäße, stärkt das Bindegewebe, verbessert die Kalzium- & Eisenaufnahme, entgiftet, reguliert die Hormonausschüttung und viele weitere Funktionen. Die besten Quellen sind Acerolabeeren, Ningxia-Wolfsbeeren, Hagebutten, Sanddornbeeren, schwarze Johannisbeeren, Zitrusfrüchte und weitere Früchte. Außerdem Petersilie, Kresse, Alfalfasproun, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Broccoli, gelbe Paprika, rohes Sauerkraut und weitere Gemüse.

**Die Ningxia-Wolfsbeere** enthält:

- 67-mal mehr Vitamin B1 als in braunem Reis.
- 2-mal mehr Vitamin B3 als in Backhefe.
- 3-mal mehr Vitamin C als in rohen Orangen.
- 5-mal mehr Kalzium als in rohem Blumenkohl.
- 2-mal mehr Beta-Karotin als in rohem Spinat.

**Im NingxiaRed-Saft** von Young Living nährt du deine Körperzellen sowohl mit den guten Eigenschaften der Ningxia-Wolfsbeeren als auch mit weiteren gesunden, antioxidativen und nährstoffspendenden Früchten und ätherischen Zitrusölen.

**MultiGreens™** enthält Spirulina, Alfalfasproun, Gerstengras, Bienenpollen, pazifisches Kelp und ätherische Öle von Rosmarin, Zitronengras, Zitrone und Melisse, die die Aufnahme der Nährstoffe steigern.

Die Pflanzen stärken das Drüsen-, Nerven- und Kreislaufsystem und verbessern die allgemeine Vitalität. Der Körper kann besser mit Stress umgehen, der Energiestoffwechsel wird angeregt und die Verwertung von Glukose gefördert.

Bei langsamem Stoffwechsel: 1-2 x täglich 3 Kapseln

Bei schnellem Stoffwechsel: 1-2 x täglich 4 Kapseln

Am besten eine Stunde vor den Mahlzeiten.



## VI. Wie du die gesunde Leber durch die richtige Ernährung stärken kannst

Was die gesunde Leber belastet und vergiftet:

- giftstoffüberladene Nahrung (Fertiggerichte, Fast Food ...)
- Alkohol oder sonstige Volksdrogen
- Umweltvergiftungen (Körperpflegeprodukte, Kosmetika, Haushaltsreiniger, Luft ...)

Was die gesunde Leber stärkt:

- kaltgepresste Öle: Leinsamenöl, schwarzes Johannisbeeren-Kernöl, Olivenöl, Kokosöl
- Nüsse, Samen
- Avocados, Fisch
- grüne Blattsalate, Spinat, Karotten, Fenchel, Zucchini, Ningxia-Wolfsbeeren, Brokkoli, Rote Beete, Tomaten
- Hanfpulver, Quinoa- und Amaranthpulver

Außerdem: Wasser reinigt den Körper von Giftstoffen und freien Radikalen. Trinke daher entsprechend deines Körpergewichts und deiner Aktivität täglich ausreichend frisches Wasser. Bewege dich regelmäßig, denn Menschen mit mehr Muskeln haben mehr Energie! Bewegung gleicht auch den Blutzuckerspiegel und Insulinhaushalt aus. Schlafe und erhole dich 7–9 Stunden, je nach Stresslevel.

**JuvaPower®** enthält hoch antioxidativ wirksame Pflanzenpulver, die auch stark säurebindend sind. Es enthält reichhaltige Nährstoffe zur Unterstützung der gesunden Leber und zur Reinigung des Verdauungstrakts.

Streue 1 EL über dein Essen oder trinke es mit einem Glas Wasser, Reis- oder Mandelmilch. Verwende JuvaPower 3 x täglich, um die maximale Wirksamkeit zu erreichen.

Enthält Reiskleie, Spinatblätter, Tomaten, Rote Rüben, Leinsamenschrot, Haferkleie, Brokkoli, Gurke, Dillsamen, Gerstensprossen, Ingwerwurzel und -Rhizom, Ulmenrinde, L-Taurin, Flohsamenschalen, Anissamen, Fenchelsamen, Aloe Vera-Extrakt, Pfefferminzblätter und die ätherischen Öle von Anis- und Fenchelsamen.

**JuvaSpice** ist eine wohlschmeckende und praktische Ergänzung jeder gesunden Ernährung. Es enthält wertvolle Pflanzenballaststoffe zur Reinigung von Darm und Leber, Nährstoffe zur Unterstützung der gesunden Leber, Antioxidantien und die besten säurebindenden Pflanzen.

Streue JuvaSpice als gesunde und nährstoffreiche Würze auf dein tägliches Essen.

Enthält Reiskleie, Spinatpulver, Tomatenflocken, Rote-Rüben-Pulver, Leinsamenkleie, Haferkleie, Brokkolipulver, Gurkenpulver, Kaliumchlorid, Redmond Real Salt, Dillsamen, Gerstenkeimpulver, Cayennepfeffer, Ingwerpulverwurzeln, Ulmenrinde, L-Taurin, Flohsamenschalen, Anissamen, Fenchelsamen, Aloe Vera-Extrakt Pulver, Pfefferminzblätter und die ätherischen Öle von Anis- und Fenchelsamen.

## VII. Essentielle Leckereien, die deinen Energielevel heben

**NingXia NITRO** stärkt auf natürliche, gesunde Art und Weise den täglichen Energiebedarf und die geistige Wachheit. Es wirkt belebend und energetisierend und hilft, größere Fokussiertheit zu erlangen und das körperliche Leistungsvermögen zu unterstützen.

Trinke NingXia Nitro™ direkt aus dem Fläschchen, oder mische es mit NingXia Red oder einem Glas Wasser, wann immer du deine körperliche Leistungsfähigkeit steigern, den Kopf freibekommen oder einen Energieschub haben willst.

Enthält gereinigtes Wasser, die Nitro-Saftmischung aus Kirsche, Kiwi, Blaubeeren, Acerola, Bilberry, Johannisbeere, Himbeere, Erdbeere und Cranberry, Kokosnussnektar, die Nitro-Energiemischung aus D-Ribose, grünem Tee, den Vitaminen B3, B12 und B6, Mulberryblätterextrakt, koreanischem Ginseng, Folsäure und Kaliumiodid, und die energiegeladene ätherische Ölmischung aus Vanille, Schokolade, Yerba Mate, grüner Minze, Pfefferminze, Muskatnuss, schwarzem Pfeffer und Wolfsbeerensamenöl.

### **NingXia Zyng**

Der Energiespender und die kleine Erfrischung zwischendurch oder für den spritzigen Abend: die ätherischen Öle aus schwarzem Pfeffer und Limette bringen die Würze und Frische in jede einzelne Körperzelle.

Wolfsbeerenpüree und Weißtee-Extrakt, geben wertvolle Vitamine und einen leckeren, natürlichen Geschmack. Die Vitamine Niacin und Pantothenensäure fördern den Energiestoffwechsel und unterstützen gegen Gefühle der Müdigkeit und Erschöpfung. Vitamin A unterstützt den Eisenstoffwechsel.

Ningxia Zyng ist ein belebendes, spritziges Getränk ganz ohne künstliche Aromen, Farb-, Konservierungs- oder Süßstoffe. Perfekt für alle, die einen raschen, gesunden Energieschub benötigen. Enthält natürlich vorkommendes Koffein (35 mg pro Portion).

### **Slique Bars**

Für den kleinen Hunger zwischendurch: Snack-Riegel mit vielen wertvollen Nährstoffen und einer reichen Quelle an Proteinen und Ballaststoffen, die dem gesunden Körper wichtige Bausteine liefern, ihn gleichzeitig sättigen und die gesunde Darmflora stärken.

Die Trockenfrüchtemischung aus Physalis (Kapstachelbeeren), Datteln, Kirschen und Wolfsbeeren sowie getrocknete Kakaonibs (exklusiv von D. Gary Young) liefert wertvolle Vitamine und Antioxidantien, sodass die gesunden Zellen voller Energie sein können. Authentische ätherische Öle aus Zimt, Vanille und Orange stärken das Wohlbefinden und geben einen leckeren, fruchtig-würzigen Geschmack.

Die leckeren Sliqueriegel können im sportlichen Training, im täglichen Leben oder auch in der Schule als Pausensnack als gesunde Zwischenmahlzeit dienen.

Enthalten sind: Mandeln (25%), Honig, Inulin, Datteln, Kokosnussstückchen (5,5%), Pistazien (5%), Kakaonibs (5%), Physalis (4,5%), Wolfsbeeren (*Lycium barbarum*) (4%), Kirschen (4%), Quinoachips, Leinsamen, Meersalz, Vanilleextrakt (*Vanilla planifolia*), Orange (*Citrus sinensis*) Schalenöl, Zimt (*Cinnamomum verum*) Rindenöl.

Sicherheitshinweise: Personen, die auf ballaststoffreiche Ernährung sensibel reagieren, sollten beim Genuss von mehr als zwei Riegeln pro Tag auf die Ballaststoffmenge achten. Bitte wende dich vor dem Beginn jedes Ernährungs- oder Trainingsprogramms an einen Arzt oder Ernährungsberater. Manche Menschen reagieren allergisch auf Nüsse, Pistazien und/oder Kokosnüsse.

**Die Wolfberry Crisp Bars** enthalten 16 Gramm Protein, das aus Mandeln, Soja, Wolfsbeeren und Kürbissamen gewonnen wird. Sie sind lecker, nährend und können Heißhunger wirkungsvoll stillen. Sie wirken antioxidativ und stärken daher das gesunde Immunsystem. Die hochwertigen Proteine sind wertvoll für den Muskelaufbau.

Enthält einen wertvollen Proteinkomplex (Soja: isoliertes Sojaprotein, Reismehl, Malz und Salz - Molke: Reismehl, Molkenproteinisolat, Molkenproteinkonzentrat und Calciumcarbonat), biologischen Blaue-Agave-Nektar, rohe Mandelbutter, Ningxia Wolfsbeeren (*Lycium barbarum*), rohe Kürbiskerne, rohe Cashewnüsse, rohe Walnüsse, ungesüßte Johannisbrotchips, reinen Vanilleschotenextrakt und natürliches Bananenaroma.

### **Einkorn Rotini**

Nudeln aus dem ursprünglichen, gesunden Einkornmehl, das noch die natürliche Genetik und das reichhaltige Nährstoffprofil der Natur hat, lässt sich im Gegensatz zu Hybridweizen viel besser verdauen und hält länger satt, da es vom Körper als natürlich erkannt wird, mehr Nährstoffe trägt und sehr wenig Gluten hat. Das handgemahlene Einkornmehl, aus den Feldern Südfrankreichs, ist gentechnikfrei, ohne künstliche Zusätze, Geschmacksstoffe oder Konservierungsmittel und ohne chemische Dünger, da sich das Einkorn durch seine Hülle selbst vor Insekten schützt. Die Nudeln bestehen aus zwei Zutaten: Einkornmehl (*Triticum monococcum*) und Wasser.

Die Einkornnudeln passen ausgezeichnet zu jeder leckeren Tomaten-, Gemüse- oder Kräutersauce, einfach ins kochende Salzwasser geben (Bad Luisenhaller Tiefensalz hat eines der besten Nährstoff- und Mineralienprofile für den gesunden Körper) und 8-10 Minuten ohne Deckel kochen und umrühren.



## VIII. Warum das richtige Timing wichtig für die gesunde Hormonbalance ist

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ergibt sich nicht nur aus der ausgewählten Nahrung, auch der richtige Zeitpunkt & die Verträglichkeit für den jeweiligen Stoffwechseltyp sind entscheidend. Im folgenden gebe ich dir daher einen kurzen Überblick über verschiedene Ernährungsformen, die sich hervorragend kombinieren lassen. Sie helfen dir, deine Ernährung im Einklang mit deinem individuellen, gesunden Stoffwechsel zu optimieren.

Die goldene Regel hierbei ist Ausprobieren! Du bist der Experte/die Expertin für deinen gesunden Körper, was ihm gut tut & was dich eher belastet. Hör auf dein „Bauchgefühl“. Beobachte genau, wann du dich voller Energie fühlst nach dem Essen und wann nicht. Lasse dich von einem guten Ernährungsberater beraten & auf Unverträglichkeiten testen.

Wenn du zum Beispiel etwas nicht verträgst, Blähungen, Unwohlsein oder gar Müdigkeit & Kopfschmerzen fühlst, probiere einmal eine Zeit lang aus, bestimmte Nahrungsmittel wie Weizen, Zucker, Milchprodukte oder andere einfach mal aus deiner Ernährung wegzulassen. Beobachte, wie es dir nach nur einer Woche, nach zwei und nach vier Wochen mit dieser Umstellung geht: hast du mehr Energie, weniger Blähungen, fröhlichere Emotionen, ein friedvolleres Gefühl?

Sei der Erforscher deines gesunden Körpers! Lerne ihn richtig kennen & lieben: wisse, was ihm gut tut & wie du ihn unterstützen kannst. Wisse auch, was ihm nicht gut tut & was du lieber vermeiden solltest.

Um mehr Energie, mentale Klarheit, emotionale & hormonelle Balance & Gesundheit zu leben, hat der Ernährungsexperte Byron J. Richards 5 einfache, kraftvolle Regeln zusammengetragen, mit denen der Körper in seinem natürlichen, gesunden Gleichgewicht unterstützt wird.

Regel 1: Iss nichts mehr nach dem Abendessen. Lasse den Körper 11-12 Stunden ohne Nahrung selbst in Balance kommen. Beende dein Abendessen mindestens 3 Stunden vor dem Schlafengehen. Dein Körper hat andere Aufgaben im Schlaf als zu verdauen. Das ist wichtig für die Hormonbalance des gesamten Körpers (Energiehaushalt mit Insulin & Glukagon, Wachstumshormon, Sexualhormone, Schilddrüsenhormone).

Regel 2: Iss 3 Mahlzeiten am Tag. Lass dazwischen 5–6 Stunden Pause. Iss keine Zwischenmahlzeiten, denn mit jeder kleinen Essensaufnahme wird Insulin wieder aktiviert, der Insulin-Glukagon-Kreislauf wird unterbrochen und Energie wird (u.a. in Form von Fett) gespeichert anstatt sie zu verbrennen. Das ist das natürliche, gesunde „Training“ des Körpers, um selbst Energie zu generieren.

Regel 3: Iss keine großen Mahlzeiten. Höre auf zu essen, wenn du dich fast satt fühlst (das Sättigungsgefühl kommt 10–20 Minuten später). Iss langsam. Zu große Mahlzeiten überzuckern den Menschen und stimulieren zu viel Insulin, der Körper reguliert dagegen und 2 Stunden später ist der Mensch dann müde, gereizt, energielos & unterzuckert. Viele Menschen sind erstaunt, wenn sie erleben, wie viel mehr Energie sie von kleineren Portionen bekommen.

Und: Glukose-Fruktose-Sirup oder Maissirup, was in den meisten Fertiggerichten und -snacks als Süßungsmittel drin ist, stimuliert Insulin im Gegensatz zu normalem Zucker nicht, daher ergibt sich aus solchen Mahlzeiten kein natürliches Sättigungsgefühl.

Regel 4: Iss dein Frühstück proteinreich. Das schafft mehr Balance & wirklichen Baustein für den Körper und verhindert späteren Heißhunger. Protein aktiviert die Leber in ihrer gesunden Funktion. Power Meal, Balance Complete, Eier, Hüttenkäse, die Ningxia-Wolfsbeere, nur wenige Esslöffel Erdnuss- oder Mandelbutter, Molkenprotein, Eier oder Oatmeal sind ideale Proteinquellen. Fruchtsaft & Süßes dagegen enthält zu viel Zucker fürs Frühstück. Protein sorgt für gesunde Bausteine für die Muskeln & Körperzellen und auch für eine Proteinbalance im Blut (v.a. Albumin), was die Gewebeflüssigkeit ausgeglichen hält.

Falls du jetzt mit der Umstellung auf proteinreichere Nahrung beginnst, ist es wichtig, dich zur selben Zeit auch mehr zu bewegen, dann werden die Proteine direkt von Muskeln genutzt, um sich zu reparieren und aufzubauen, und die Leber wird in der Umstellung nicht überfordert.

Regel 5: Iss weniger Kohlenhydrate. Liste einmal all das auf, das du in den letzten 7 Tagen gegessen hast. Schätze grob, welcher Anteil an Kohlenhydraten, Proteinen & Fetten drin war. Wo kannst du Kohlenhydrate durch hochwertige Proteine (Gemüse, Fasern) und komplexe Kohlenhydrate (Ningxia-Wolfsbeere, Gemüse) ersetzen?

Einfache Kohlenhydrate zerfallen blitzschnell in einfache Zucker, was den Blutzuckerspiegel stark schwanken lässt & später Heißhunger & Unterzuckerung hervorruft. Komplexe Kohlenhydrate dagegen werden nach & nach aufgespalten & liefern so länger Energie, ohne gefährliche Schwankungen auszulösen. Achte auf den glykämischen Index der Nahrungsmittel.



## IX. Zeit, essentiell zu leben! Wie du echte ätherische Öle günstig und bequem für dich bestellen kannst...

**Beziehe Young Livings ätherische Öle und ölinfusionierte Nahrungsergänzungen** als Kunde (Einzelhandelskunde) oder **werde gratis zu einem Young Living-Mitglied** (Grosshandelskunde bzw. Vertriebspartner). Als Young Living-Mitglied bekommst du das Starterset Premium und alle anderen Produkte zum Grosshandelspreis - 24% günstiger als der Einzelhandelspreis, ohne dass du die Öle und anderen Produkte vertreiben musst.

**Wenn du regelmäßig bestellen möchtest, solltest du dich in jedem Fall ins “Essential Rewards” Programm** (Autoship, ALS) **einschreiben**. Ähnlich wie beim Sammeln von Flugmeilen bekommst du **in den ersten drei Monaten bereits 10%** der PV deiner Produktkäufe gutgeschrieben, die du nach bereits zwei Monaten in Produkten einlösen kannst. **Nach vier Monaten bekommst du bereits 20%** auf jeden deiner Produktkäufe gutgeschrieben und **ab 25 Monaten im “Essential Rewards” Programm bekommst du 25%** auf das PV deiner Produktkäufe – *ein ganzes Viertel des Einkaufswertes!* Insgesamt sind das 49% Marge im Vergleich zum Einzelhandelspreis!

Im Essential Rewards Programm kannst du frei den jeweiligen Liefertag innerhalb des Kalendermonats verändern sowie die jeweiligen Produkte für deine Monatsbestellung einstellen – vergiss dabei nicht, die bestellten Produkte aus dem Vormonat aus dem Bestellformular zu löschen.

**Du bekommst in “Essential Rewards” vergünstigte Lieferkosten und zusätzlich 5ml Gratisöl im 3., 6., 9., 12.Monat und ab dann jedes Jahr einmal** (die “Loyalty” Ölmischung) sowie ausserdem ein 5ml Gratisöl jedes Mal, wenn deine Bestellung 120 PV Bestellwert übersteigt. Bei normaler Bestellungen (100PV) sparst du dir im Jahr 400,- bis 500,- nur dadurch, dass du in Essential Rewards bist.

Die Teilnahme am “Essential Rewards” Programm kann jederzeit einfach durch Anruf beim YL-Kundenservice oder durch E-Mail an [kundenservice@youngliving.com](mailto:kundenservice@youngliving.com) gekündigt werden – vergiss nicht, deine gesammelten Punkte *einzulösen*.

Wenn du dich über ein Mitglied des Team ENJOY bei Young Living angemeldet hast (siehe <http://oetq.net/aromaexperten/>), bist du immer herzlich eingeladen, regelmäßig Öletrainings, Ölewebinare und Business Trainings zu besuchen, die dir die vielen Anwendungstechniken sowie tieferes Wissen um den essentiellen Lebensstil bieten.

Werde Teammitglied im Team der Person, die dir diesen Special Report zukommen hat lassen oder such' dir auf <http://oetq.net/aromaexperten/> die Person aus, zu der du den besten Draht hast.

Bildquellen:

Flickr: <https://www.flickr.com/photos/youngliving/albums>

Pixelio: <https://www.pixelio.de/>

Unsplash: <https://unsplash.com/>

Pexels: <https://www.pexels.com/>

Depositphotos: <https://de.depositphotos.com/>

---

**Special Report 17 - Essentielle Ernährung**  
20/20

Lust auf mehr? Bestelle die Produkte mit der YL ID Nummer der Person, die dir Young Living vorgestellt hat: <https://www.youngliving.com/vo/#/signup/new-start>



**Besuche uns auf <http://oetq.net>**  
*Geniesse und teile den Lifestyle!*

Schaue dir die Bonusvideos über den Essentiellen Lebensstil auf <http://teamenjoy.com> an.