

Ein Ingrid Schlieke RATGEBER

TRENN - KOST

Geheimcode der Prominenz



*Mit der Lizenz zum
Schlemmen*

Über die Autorin

Jawohl, die TRENKOST habe ich für mich gepachtet. Mit voller Begeisterung berichte ich darüber und praktiziere diese geniale Ernährungsweise selbst seit nunmehr mehr als 30 Jahren.

In dieser Zeit hab ich ***er-leben*** dürfen was eine gute Ernährung für einen Menschen tun kann. Denn als Kriegskind habe ich nach der Währungsreform, als nach den Hungerjahren die Tische wieder reich gedeckt waren, alles gegessen, was es nun (endlich wieder) zu kaufen gab. Kein Mensch hat damals darüber nachgedacht, was der Gesundheit vielleicht zum Schaden gereichen könnte. ***Lustbefriedigung war vielmehr die Devise!***

Und wie mir ging es vielen Mitbürgern, die so lange alles entbehrt hatten, was süß und sahnig und fettig war. Nun konnteman „ungestraft“ zuschlagen, dachte man jedenfalls. Die Folgen solcher Unbedachtheit zeigten sich erst nach vielen Jahren. So kämpfen wir heute gegen die hausgemachte Last, die wir uns selber angelacht hatten, die da heißt, Zivilisationskrankheiten und allerhand, damit verbundenen Beschwerden, Ein überzeugender Ausweg aus dem Desaster war erstmal nicht in Sicht..

In besonders stressigen und sogar Burnout-Zeiten kam mir dann die TRENKOST gerade recht. Ihre Prinzipien leuchteten mir ein und ich machte sie mir sofort zu eigen. Viele der „Baustellen“ die ich mir selbst zuschreiben musste, konnte ich auf diese Weise schließen. Und ich bin sicher, dass ich meine heutige gute Form in Bezug auf körperliche und geistige Fitness der TRENKOST, meiner bis heute bevorzugten Ernährungsform, verdanke.

So habe ich über meine Erfahrungen und alles, was jeder über sich selbst und den eigenen Nährstoffbedarf unbedingt

wissen muss, in meinem TRENNKOST-Büchlein aufgeschrieben und erklärt.

Es ist nur eine geringe Mühe, die erforderlich ist, um dieses Wissen für sich zu erobern. Und es tut gar nicht weh, vor dem Aufstellung des eigenen Speiseplanes den Denkapparat einzuschalten. Dies, zumal köstliche Speisen winken und weder Hunger, noch Verzicht für die Zukunft vorgesehen sind.

Wirklich - die Regeln der Trennkost sind schnell erlernt, aber ihre Anwendung kann ein ganzes Leben lang Nutzen bringen, für riesige Energie und Tatkraft sorgen, und auch Lust auf Leistung und auf strahlende Gesundheit machen.

Fang ´ einfach an und überzeuge Dich selber!

Was Du unbedingt über Dich und Deine Ernährung wissen
musst,
um so richtig Lust auf riesige Energie, auf Leistung
und eine strahlende Gesundheit zu bekommen

**Und - ich gebe Dir die Garantie für
Schlankbleiben.
Nimm mich beim Wort!**

Copyright Ingrid Schlieske

Inhaltsverzeichnis

Liebe Leserin, lieber Leser

Mein kostbares Erfahrungswissen – ist für Dich da

Weshalb wir uns für das Thema „Ernährung“
interessieren müssen

So funktioniert die TRENNKOST

 Das 3-Phasen-System mit Erfolgsgarantie

.....Weshalb die Trennkost eine Gesundheitskost ist

.....Tabelle zur Vollwertigen Trennkost

Das Säure-Basen-Gleichgewicht

Das Yin-Yang-Prinzip als Knackpunkt für eine gute
Ernährung

..... Auflistung von Yin-Nahrung

 Grundnahrungsmittel Brot? Oder doch nicht?

 Fette und Öle: wofür sie wichtig sind

Milch, der vielgelobte Saft – mächtig in Verruf?

Sojabohne – weltweit als Anti-Aging-Nahrung genutzt

Mineralwasser – mehr als ein Durstlöscher

Gewürze – wichtige Gesundheitsbegleiter

Obst, so viel man mag!

Milchgesäuertes Gemüse: aufwertende Konservierung

Auf Dauer abnehmen? HOMÖOSTASE spielt uns einen
Streich

Sag dem Sodbrennen einfach „Tschüß“!

Das Immunsystem – der Tod liegt im Darm!

Altersdiabetes – Ernährung schafft die Umkehr

Zucker - guter Freund und schlimmer Feind
Arteriosklerose - Todesursache N° 1 in Deutschland
Weitere ernährungsbedingte Erkrankungen
Mikrowelle JA oder NEIN?
Gentechnologien - Segen oder Fluch?
Bestrahlte Lebensmittel
Der INNERE SCHWEINEHUND als „Trainingspartner“
Gesundheit ist Fleiß!
Zeit der Gewichtsreduktion ist eine Ausnahmezeit
Entschlackungstag - Ananastag, wenn Du magst
MUSTER-REDUKTIONSTAG
Kleiner Küchenzettel mit Beispielen
Esszwang - Essorgie - EssSucht
Rezepte für die Gewichtsreduktion und auch danach
 Fototafeln für Rezeptbeispiele
Rezeptvorschläge für viele Gelegenheiten
 Müslis in der Eiweißzeit .
 Müsli in der Kohlenhydratzeit
 Kohlenhydratgerichte gekocht
 Kohlenhydratgerichte kalt
 Eiweißgerichte gekocht
 Salatdressings für Eiweißzeit und Kohlenhydratzeit
..... Desserts zur Eiweißzeit
 Desserts Kohlenhydratzeit
Kochen mit Soja, vegetarische kulinarisch
Was mir noch am Herzen liegt
Vegetarische Momente, damit sie köstlich gelingen
Gesundheit - hausgemacht? Aber klar, es liegt an Dir!
Programmiere Dich positiv

Affirmation zu den Ernährungsvorsätzen

Ein wenig Bewegung macht nicht nur gesund, sondern auch klug

Richtiges Atmen steigert Lebensenergie

Vegetarischer Lebensmittel, wie wichtig sind sie?

Ernährungsberater werden? Hast Du den Wunsch?

In eigener Sache

3 super-wichtige TIPPS - gleich zum Anfang

Bei der TRENNKOST geht es nicht darum, was nicht gegessen werden sollte, sondern was unbedingt für den täglichen Verzehr empfohlen wird.

Hier sind sie, die 3 allerwichtigsten Schlüssel zu dem Gesundheitstresor, um eine geniale Ernährungsweise, wie sie das Trennkostkonzept bietet, vom ersten Tag an problemlos zu installieren.

Schon nach einer einzigen Woche sind auf diese Weise Blutwerte messbar günstig zu beeinflussen:

Die 3 Tipps sind basenbildend und können WUNDER bewirken: Dazu gehören:

- ***Das morgendliche Muntermacher- und Energie-Müsli ohne Getreide***
- ***Das tägliche Cremesüppchen aus allen Gemüsesorten mit Sojasahne***
- ***Das Zauberglas, das täglich mit frisch geschnittenem Gemüse bereit steht***

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlich willkommen zu einer gaaaanz wichtigen Lektüre. Schließlich geht es um Dich! Wir wollen über Deine Gesundheit, Deine Ernährung, also Deine Lebensqualität sprechen, und was wir ggf. verändern können, damit es Dir so richtig gut geht. Und dafür stelle ich Dir die Fülle meiner Erfahrungen zur Verfügung.

Aber erst lass uns bitte nachschauen, wie wichtig diese, meine Erfahrungen für Dich sein können. Dafür lade ich Dich zu einem kleinen **Check up** ein, der Dir Klarheit über den Status Quo Deiner Befindlichkeit geben wird:

- Bist Du mit Deiner Gesundheit gelegentlich oder öfter mal ganz unzufrieden?
- Wünschst Du Dir vielleicht viel mehr Energie für den Alltag?
- Fühlst Du Dich regelmäßig ganz müde und abgeschlagen?
- Fehlt es Dir immer mal wieder an Lust auf Leistung?
- Empfindest Du oft Stress nach ganz alltäglicher Arbeitsleistung?
- Bist Du gelegentlich oder öfter sauer auf Dich, weil Du nicht schaffst, was Du Dir vorgenommen hast?
- Erwischt Dich jeder Keim, der mutterlos herumschwirrt?
- Bist Du viel zu häufig erkältet oder quälen Dich öfter grippale Infekte?
- Macht Dir Dein Rücken, machen Dir Deine Gelenke zu schaffen?
- Ist Dein Körpergewebe und ist Deine Haut nicht so straff, wie Du es Dir wünschst?
- Sind Deine Bänder und Sehnen nicht mehr so elastisch wie in früheren Jahren?

- Fehlt Dir die Lust zu spannenden Freizeitunternehmungen?
- Leidest Du gelegentlich oder auch öfter an depressiven Verstimmungen?
- Bist Du häufig nervös, regst Dich leicht auf?
- Gehörst Du zu den Schlaflosen, die nur unregelmäßig eine gute Nachtruhe genießen?
- Kannst Du Dich zu sportlichen Betätigungen nur schwer oder gar nicht aufraffen?

Sei ganz ehrlich zu Dir selbst. Musst Du einige dieser Fragen bejahen? Gehören einige der dabei angesprochenen Themen zu Beschwerdebildern, an die Du Dich vielleicht sogar schon gewöhnt hast und die Du für die Normalität hältst?

Das Fatale ist, dass man wenig motiviert ist, vermeintliche Normalität zu verändern. Das trifft übrigens auch im positiven Sinn zu. Geht es einem gut, nimmt man das als selbstverständliche Normalität ebenfalls hin, kümmert sich nicht groß darum und setzt sie unbewusst wieder aufs Spiel, bis die „negative Normalität“ wieder das Spielfeld beherrscht.

Kannst Du Dir vorstellen, dass ein kluges Ernährungsmanagement alles verändern kann? Ich bin so kühn, Dir genau das zu versprechen, denn die Ernährung ist ja die Basis jeder Befindlichkeit!

Du wirst Dich wie neu geboren fühlen, wenn bestimmte, krank- und müde-machende Nahrung limitiert und andere, hellwach-gesund-und-vital machender-Nahrung der Vorzug gegeben wird.

Und ich weiß, wovon ich spreche, denn ich selbst war so eine Kandidatin, die sich krank und schlapp gegessen hatte.

Ob ich jetzt mit dem großen Zeigefinger komme und Deine Lieblingsrezepte vom Speiseplan verbanne? Aber keineswegs. Ganz im Gegenteil will ich Dir ermöglichen, wieder sorglos zu essen, ja zu schlemmen, ohne dass Du ewig über gefährliche Cholesterin- oder Zuckerwerte nachdenken musst. Ich bin Genussmensch und erwarte das auch von Dir.

Und das soll so einfach gehen? Ja, Ernährung ist einfach - wenn man verstanden hat, wie das geht und worauf es ankommt.

Und das bedeutet keineswegs, dass Hunger und Verzicht den Alltag bestimmen müssen, sondern die Lust an köstlichem Essen unser Leben und den Speisezettel bereichert. Ein gutes Ernährungskonzept ist wie ein gutes Backrezept: mit den richtigen Zutaten schmeckt der Kuchen himmlisch. Mit wertlosem Zeug gebacken, gehört er in die Mülltonne.

Lass Dich also entführen in die „Geheimlehre“ des RICHTIGEN ESSENS. Schon nach wenigen Tagen wirst Du sehen, dass Du Dich auf eine geniale Reise begeben hast. Du wirst es ***er-leben***, Du fühlst Dich besser und besser und überzählige Pfunde werden kein Thema mehr für Dich sein. Versprochen? Jawohl, das verspreche ich Dir, weil ich es aus eigener Erfahrung weiß und es bei unzähligen Seminarteilnehmern bestätigt sah!

Gesundheit ist Fleiß

Ich mute Dir ein wenig Mühe zu. Das bist Du nicht gewöhnt, Dir Mühe für Dein eigenes Wohlergehen zu machen? Deine Sorge galt vor allem Deiner Familie, Deinem Beruf, der Wohnung, dem Haus?

Du bist nun gefordert, völlig umzudenken: Ich weiß, das ist nicht leicht für Dich. Aber es ist wichtig für die Qualität Deines zukünftigen Lebens, dass Du erkennst, dass Du es

bist, der/die darin die Hauptrolle spielt. Der wichtigste Mensch auf der Welt bist Du. Nur wenn

Du Dich wohl fühlst, gesund und stark bist, kannst Du optimal funktionieren und auch für den „Rest der Welt“ Sorge tragen.

Der „Betriebsstoff“, den das System MENSCH benötigt.

Du musst ALLES darüber wissen. Alles was Dir garantiert, dass es Dir super-gut geht. Wir nehmen Medikamente, absolvieren Kuren, stehen notfalls Kopf, um verlorene Gesundheit wieder zurückzuerobern.

Meistens werden wir erst dann hektisch tätig, wenn es irgendwo hakt, der Leidensdruck es erforderlich macht, dass man medizinische Hilfe in Anspruch nehmen muss.

Dabei wird es ganz leicht, schon im Vorfeld dafür zu sorgen, dass es zum Schlimmsten gar nicht erst kommt.

Aber selbst, wenn es schon „5 vor 12“ ist, kann eine Umkehr oft noch Wunder wirken. Besonders dann, wenn man es ernst meint und sich wirklich rigoros an die neuen Richtlinien hält, von deren Wirken man sich ja schon nach wenigen Tagen überzeugen kann.

Der Mensch mit allen seinen Regelkreisen kann nur dann optimal funktionieren, wenn er mit allen Nährstoffen versorgt wird, die er für seinen Erhalt benötigt.

Viele Substanzen kann der Körper selbst herstellen. Die meisten der benötigten Nährstoffe jedoch sind **essentiell**, das heißt, sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Es ist erstaunlich, wieviel „Ernährungssünden“ der Körper in der Lage ist, abzufangen. Wenn der Bedarf dringend benötigter Nährstoffe zu groß ist, gibt es zunächst

„Warnschüssen“ in Form von Missbefinden. Werden solche Botschaften ignoriert, bis „das Maß überläuft“ ist Krankheit die Folge. Krankheit ist immer ein Signal für Mangel. Das kann sich sowohl auf körperlichen wie auch auf seelischen Mangel beziehen. Oftmals ist es dem Betroffenen gar nicht bewusst, wo und wann es in seinem Leben zu genau den Defiziten gekommen ist, die sich nun ein Ventil suchen, das sich als Krankheit ausdrückt.

Mein kostbares Erfahrungswissen

Ich biete Dir ein Konzept an, das aus über 25 Jahren Erfahrung mit weit mehr als 160.000 TeilnehmerInnen an Seminaren für Trennkost resultiert.

In über 500 Städten und Orten Deutschlands sind von mir und meiner Schule über viele Jahre hin Trennkostkurse organisiert worden, die in der Regel von hoch engagierten HeilpraktikerInnen, ÄrztInnen oder ErnährungsberaterInnen geleitet wurden.

Viele der Kurs-TeilnehmerInnen hatten den Wunsch, ihre Gesundheit neu zu erobern und dafür eine Ernährungsweise kennen zu lernen, die **Regeneration Total** ermöglicht und fanden dafür die Ernährung nach der Trennkost ideal.

Eine große Anzahl unter den SeminarbesucherInnen jedoch, wollten ein-für-allemal ihre **Gewichtssorgen** loswerden. Denn was hatte man nicht alles probiert. Aber Nachhaltigkeit ließ bei fast allen den Diät-Versuchen zu wünschen übrig.

Ich selbst (wie auch jeder andere Betroffene), habe ja auch oft genug schmerzhaft erkennen müssen, dass rasches Abnehmen zunächst zwar mit Hilfe der unterschiedlichsten Methoden gelingt, danach aber ist man wieder neu ausgeliefert, dem ewigen **Jo-Jo-Effekt**: Gewicht rauf, Gewicht runter.

Das hier vorgestellte Konzept basiert im Wesentlichen auf den Grundsätzen der Trennkost und eignet sich hervorragend dafür, die Gesundheit zu unterstützen und dafür, schnell abzunehmen und schlank zu bleiben. Dabei sind selbstverständlich auch modernste ernährungsphysiologische Erkenntnisse berücksichtigt,

sodass es bei der empfohlenen Vielseitigkeit nicht zu einer Mangelernährung kommen kann.

Weshalb wir uns für das Thema Ernährung interessieren müssen

Durch die von uns praktizierte achtlose Lebensweise steuern viele Mitbürger auf ein Zeitalter mit chronischen Erkrankungen zu.

Die heute lebenden Menschen werden so alt wie keine Generation vor ihnen. Was sich zunächst vielversprechend anhört, kann jedoch zum Alptraum werden, wenn die alternden Bürger fleißig auf die Pflegeversicherung hinarbeiten. Und das ist garantiert der Fall, wenn Fastfood & Co. weiterhin zur bevorzugten Nahrung so vieler Mitmenschen gehört.

Und solche „moderne Krankheiten“ sind fast alle ernährungsbedingt. Auch die EssSucht ist übrigens nicht nur bei Dicken ein Thema.

Schlankheit ist keineswegs ein Indiz für Gesundheit. Zur Gesunderhaltung gehört richtige Ernährung und eine optimale Nährstoffversorgung. Dafür muss dem Körper alles zur Verfügung gestellt werden, um alle seine Zellen, Organe und Funktionssysteme bestimmungsgemäß versorgen zu können. Das Übergewicht ist nur eine der unzähligen möglichen Auswirkungen einer falschen Ernährungsweise.

Weshalb ich zunächst die Trennkosternährung als Schlankheitsernährung anspreche? Ich mache die mit der Trennkost verbundenen Ernährungsregeln lediglich an dem Beispiel „Schlankheit“ fest.

Trennkost als Schlankheitsdiät ist im Prinzip nebensächlich, weil Übergewicht die Folge einer falschen Ernährungsweise ist und die Trennkost die natürliche

Möglichkeit bietet, einen guten Weg aus dem Dilemma zu weisen.

Ehrlicherweise muss hier auch erwähnt werden, dass eine in Aussicht gestellte Gewichtsreduktion für viele Interessenten zunächst der Aufhänger dafür ist, einmal näher hinzuschauen auf die gesundheitlichen Erfolge, die mit einer guten Ernährungsweise verbunden sind. Der Leidensdruck, die die ungeliebten Pfunde verursachen, ist offenbar größer, als die gesundheitlichen Nachteile, die eher in Kauf genommen werden, als der optische Eindruck, der mit überzähligen Pfunden verbunden ist.

Aber viele Betroffene fürchten sich davor, eine Zeit des Hungers in Kauf nehmen zu müssen, wenn sie erfolgreich gegen den Hüftspeck vorgehen wollen.

Dass es in Wahrheit ganz leicht ist, den Trennkostweg zu gehen, werden Deine ersten Erfahrungen die Du damit machst, Dir bestätigen.

Wichtig ist der Entschluss, mit dem neuen Konzept zu beginnen, um Körper, Geist und Seele zu stärken. Was Dir zunächst kompliziert erscheint, erweist sich als ganz einfach. Du wirst es sehen.

Richte Deine Speiseplanung und Deine Einkäufe nach der Trennkost aus. Dein Appetit wird sich daran orientieren, was Du ihm anzubieten hast, was sich als Vorrat künftig im Hause befindet.

Schon nach einer einzigen Woche spürst Du es: mit dem sinkenden Harnsäurespiegel (Schon nach einer Woche messbar) verschwinden Tagesmüdigkeit und lassen Verdauungsbeschwerden nach. Das Wachsen von Energie, Lust auf Leistung und besseres Denkvermögen stellen sich als Lohn für den verbesserten Speiseplan ein.

Mach Dir eine Kopie meiner Trennkosttabelle und hänge sie an Deinen Kühlschrank. So habe ich es auch gemacht.

Entschließe Dich jetzt dazu, für Dich und Dein Wohlfühlen tätig zu werden!

Sei Dein eigener Therapeut. Alltagswehwehchen erübrigen sich dann oft. Auch bei chronischen Krankheiten ist mit einer Verbesserung der Befindlichkeit zu rechnen. Erlebe, wie Dein eigenes Regenerationssystem, Dein inneres Heilsystem für Dich tätig wird. Es wartet auf Deine Order!

Ich will Dir nun ein Geheimnis verraten, was keines ist:

Jeden Punkt meiner Empfehlungen kennst Du eigentlich genau. Da ist nur ein wenig in Vergessenheit geraten. Und Du wirst Dich wundern, dass für Dich tatsächlich nur so wenig Umdenken erforderlich ist. Deshalb hier eine kleine Gewissensfrage:

Würdest Du ein Medikament nehmen, was Dich glücklicher, gesunder, vitaler macht und Dich um Jahre verjüngt? Das Dir garantiert, dass Du eine energiegeliche Zukunft hast? Dass Du unternehmungsfreudiger bist und viel mehr Lust auf Leistung hast?

Ein solches Medikament biete ich Dir an. Es kostet Dich nur wenige Tage Mühe, um herauszufinden, dass ich mein Wort halten kann, dass ich in keiner Weise übertrieben habe.

Alle, durchweg alle Trennköstler, die ich kenne und kannte, bestätigten mir, dass sie durch so eine einfache Maßnahme, wie die Ernährungsumstellung mit Hilfe der Trennkost, ein neuer Mensch geworden sind: voller Tatendrang mit besseren Blutwerten und befreit von überflüssigen Pfunden.