



Milch und Milchprodukte

Diese Woche möchte ich euch einladen auf Milch und alle Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Sahne, Crème fraîche und Käse zu verzichten.

Gerne kannst du diese Themenwoche auch über einen längeren Zeitraum, z.B. 4 Wochen ausweiten. Oder du machst die Themenwoche mehrmals und findest so immer weitere Rezepte, die du gerne in deine Ernährung integrieren möchtest.

Kannst du Veränderungen feststellen?

Wie geht es mir direkt nach dem Essen

Wie geht es mir Stunden später

Wie geht es mir am nächsten Tag

Achte auf Symptome wie:

Verdauung / Stuhlgang / Verstopfung / Durchfall

Körpergewicht / Wassereinlagerungen / Juckreiz

Wie geht es mir in Bezug auf Energie, Müdigkeit, Lebensfreude, Fitness.

Weitere Informationen:

Video von Nachhaltig loslassen:

Veganer Joghurt und Frischkäse

Müsli mit Mandeln und Kokosraspeln

Erdmandeln / Erdmandelmilch

Mandelmilch

Leckere Beerezeit

Chia - Das Supermüsli

Beschäftige dich gerne diese Woche mit dem Thema Milch.
Eine Empfehlung ist dieses Buch. Das gibt es auch als Hörbuch.

Die Milch macht´s leider doch nicht!
Wir alle wuchsen mit Glaubenssätzen, geprägt durch Werbekampagnen, wie "Milch macht müde Männer munter" oder "Die Milch macht's" auf. Doch bringen immer mehr Studien die ungesunden oder sogar gesundheitsschädlichen Aspekte von Milchkonsum zutage. Anstatt des erhofften Nutzens für die Knochen soll Milch sogar das Risiko für Osteoporose, Krebs und zahlreiche andere Beschwerden erhöhen. Aber was steckt wirklich dahinter?
Aus friedlichen Kühen auf idyllischen Weiden hat sich ein riesiger Industriezweig entwickelt, die Milchindustrie ist sogar der größte in der deutschen Lebensmittelbranche. Und seit wenigen Jahren blüht auch noch das Geschäft mit der Laktoseintoleranz der Verbraucher wird mit dem Label laktosefrei buchstäblich gemolken. Der neue, lukrative Trend zu laktosefreien Milchprodukten dient allerdings weniger der Gesundheit als dem Geldbeutel der Hersteller. Solche und auch andere Augenwischereien der Industrie werden in diesem Buch beleuchtet und mit dem alteingesessenen Märchen von der ach so gesunden Milch aufgeräumt. Ob vegan oder ernährungsinteressiert, dieses Buch ist für jeden, der sich nicht nur gesund, sondern auch und umweltbewusst und mit Rücksicht auf Tiere ernähren will.

(Cover Text: Die Michlüge von Dr. Elena Krieger)

