

DIE 5 GRÖSSTEN UNBEKANNTEN DICKMACHER

UND WIE DU SIE GANZ EINFACH
UMGEHEN KANNST



SARAH JASMIN CARTSBURG



1. Dickmacher: Weichmacher

„Jedes fünfte Lebensmittel enthält mehr Weichmacher als vom Bundesinstitut für Risikobewertung zugelassen.“

(Dabei ist zu beachten, dass das Bundesinstitut mit seinen Werten bereits grenzwertig ist!)

Weichmacher stellen ein Riesenproblem dar!

Der Film „Plastic Planet“ ist hierzu ein sehr empfehlenswerter Film, der das ganz genau erklärt.

Wichtig ist, soviel man kann auf Plastik zu verzichten, wobei das natürlich heutzutage sehr schwer zu vermeiden ist.

Man soll daher immer die Sachen wählen, die nicht in Plastik eingepackt sind wie z. B. Joghurt in Glas, Säfte/Wasser in Glasflaschen sowie Zahnpasta ohne Fluorid, da auch Fluorid extrem giftig für den Körper ist.

Weichmacher wirken wie Hormone, die dick machen!

Man muss daher bedenken, dass es hier nicht mehr nur um die Gesundheit geht (Sie machen zum Beispiel auch unfruchtbar, weshalb sie bei Babyflaschen etc. mittlerweile verboten sind!)

sondern, dass man **einfach mehr Fett ansetzt**.

Und genau das wollen wir ja umgehen



2. Dickmacher: Glutamat

Was ist Glutamat?

Ein ebenso sehr bedenklicher Inhaltsstoff ist Glutamat, ein chemischer Stoff, der von einem Japaner vor ein paar Jahrzehnten erfunden bzw. entdeckt worden ist.

Da Salz sehr ungesund ist, dachte er, dass mit Glutamat alles besser schmeckt und man dadurch weniger Salz braucht, sprich, man dadurch gesünder isst.

90% aller Lebensmittel in Südostasien enthalten Glutamat; auch das normale Salz besteht zur Hälfte aus Glutamat.

Die Gefahr von Glutamat

Glutamat erhöht den Insulin-Spiegel und blockiert die Ausschüttung des Hypophysenhormons Somatotropin, welches die Fettverbrennung anregt, d. h. man verbrennt weniger Fett.





Wenn man Glutamat isst, kann man **nicht** mehr aufhören zu essen, wie z. B. das Phänomen-Chips, wo man das sehr gut beobachten kann.

Die Tüte wird irgendwie immer leer, egal wie sehr man sich auch bemüht sich an seine Vorsätze zu halten

Ausserdem **zerfrisst Glutamat das Gehirn** und macht somit dumm.

Viel Glutamat führt dazu, dass das Gehirn irgendwann so aussieht, als hätte man Alzheimer. Mittlerweile gibt es sogar Untersuchungen dazu. Ein weiterer Nachteil von Glutamat ist, dass es ein **schlechtes Hautbild** macht wie z. B. Pickel.

Wo versteckt sich Glutamat?

Glutamat versteckt sich auch unter den E-Nummern E620 - E640 und wird auch oft als Mononatriumglutamat bezeichnet.

In China food, Chips, Kräutersalzen, Fertigsaucen, Gewürzmischungen sowie Suppen (Knorr, Maggi) ist Glutamat viel zu finden.

Die **biologische Variante** dazu ist Hefeextrakt, welche nicht ganz so schlimm wie Glutamat ist - da nicht chemisch hergestellt- **führt aber auch zu ständigem Hunger!**

Was man ebenfalls vermeiden sollte, sind **Softdrinks**, da sie **Fructose (Zucker)** enthalten, die künstlich hergestellt und höchst **ungesund** sind.



3. Dickmacher: Fleisch & (konventionelle) Milchprodukte

(Konventionelles-) Fleisch enthält **nicht nur Beruhigungsmittel, sondern auch Masthilfsmitteln, künstliche Hormone und Antibiotika in großen Mengen.**

(Um mehr Gewinn zu erhalten, spritzen Bauern Kühe künstliche Hormone oder sie mischen es ins Futter, damit Kühe mehr Fett ansetzen und somit mehr Gewinn erzielt werden kann, was gesetzlich erlaubt und weit verbreitet ist.)

Durch den Verzehr von (diesem) Fleisch, nimmt man quasi Hormone zu sich, die dick machen!

Und das Ganze auch noch in sehr großen Mengen, weil diese sich im Fleisch ansammeln mit der Zeit.

Daher sollte man, falls man auf Fleisch gar nicht verzichten kann, in erster Linie versuchen **weniger** bzw. **eher kleinere Portionen** zu essen oder sich für **biologisches** Fleisch entscheiden.





Zu beachten ist jedoch, dass diese Masthilfsmittel- und Hormongaben auch bei biologischen Fleisch zum Teil angewandt werden.

Fisch stellt leider auch keine Alternative dar, da in dem Fall die Schwermetallbelastung sehr hoch ist.

Wenn man Fleisch essen möchte, ist **Demeter-Fleisch empfehlenswert**, was ziemlich teuer ist, aber man weniger davon isst.

Demeter-Fleisch, ist der Bioanbauverband, mit den strengsten Richtlinien. Es gibt nahezu alle Nahrungsmittel in Demeter-Qualität, welches sich durch den Preis bemerkbar macht.

Es ist aber ratsam, **weil sie keine Pestizide sowie keine Masthilfsmittel verwenden und die Kühe noch auf der Weide grasen und „echtes“ Gras essen**

Das Gleiche gilt übrigens leider auch für Milchprodukte jeglicher Art.

Hier sammeln sich genauso wie beim Fleisch Hormone, die dick machen und Antibiotika an.

Auch bei Getreide, Gemüse und Obst lohnt es sich den Aufpreis für echte Demeter-Qualität zu bezahlen, wenn man abnehmen möchte.

Wir essen generell viel, weil dem Essen Nährstoffe fehlen und unser Körper diese Nährstoffe braucht – in richtig guter Bio-Qualität sind noch mehr Nährstoffe enthalten, dadurch setzt hier schneller ein Sättigungsgefühl ein.



Wenn man das Richtige isst, dann isst man automatisch weniger!

Ohne sich hungriger zu fühlen

Man muss bedenken, dass das EU-Bio-Siegel leider kein echtes Bio darstellt. Es ist „etwas“ besser als das normale Supermarkt-Essen, aber wirklich Bio ist es leider nicht, weil die Richtlinien noch sehr offen gehalten werden.

„Naturland“ und „Bioland“ sind auch noch sehr gute Verbände, denen man wie Demeter vertrauen kann.





4. Dickmacher: Zu Schnelles und Unbewusstes Essen!

Nicht ideal ist das schnelle Essen, weil das Sättigungsgefühl erst nach 20-30 Minuten einsetzt.

Wenn man beim Essen nicht die bewusste Aufmerksamkeit auf das Essen richtet, sondern abgelenkt ist (sei es auch durch ein nettes Gespräch), werden keine Glückshormone durch das Essen geschüttet.

Zu beachten ist jedoch, dass unser Körper es will, Glückshormone durch das Essen auszuschütten. Wenn das jedoch nicht passiert, **isst man dadurch mehr, weil dadurch die Glückshormoneauschüttung vermisst wird.**

Ein ganz guter Tipp dazu:

*Während des Essens einmal innehalten, tief einatmen und schauen, ob es überhaupt schmeckt.
Ist das überhaupt das, was mein Körper im Moment essen will?*

Selbst bewusst werden, sich Gedanken darüber zu machen, was leichter fallen würde zu ändern und damit anfangen.

Erst dann, wenn man merkt, dass es einem gut tut, dann kann man es langsam steigern und mit der Zeit auf ungesunde Sachen verzichten.

Die Idee ist nicht, auf alles zu verzichten was man gerne essen würde, sondern viele gesunde leckere Sachen hinzufügen, sodass das andere (das Ungesunde) automatisch wegfällt

**Denn das ist viel einfacher als sich im Verzicht zu üben –
Ja, ich spreche da aus Erfahrung**



5. Anti-Dickmacher: Bitterstoffe

Ein weiterer Tipp ist, vom Arzt überprüfen zu lassen, ob man Candida Pilze (Parasiten) im Darm hat (80-90% der Bevölkerung haben das).

Candida sind Pilze im Darm, welche durch zu viel Zucker entstehen (Getreide, Obst). Wenn man sie hat, dann braucht man mehr Zucker, weil sie einem zwingen noch mehr davon zu essen. Es ist leider wie ein Teufelskreis.

Dies kann man mit einer gezielten Entgiftung durchbrechen oder mit gezielten Einnahmen von Bitterstoffen oder durch verschiedene Kräuter.

Das Erstaunliche daran ist, dass man dadurch dann wirklich **weniger Zucker** essen möchte. Daher sollte man damit aufhören, sich selbst zu verurteilen, ungesunde Sachen zu essen, weil man selbst gar nichts dafür kann!!!!

Wenn man mehr Bitterstoffe zu sich nimmt (durch die grünen Smoothie), isst man automatisch weniger.

Generell ist es so, wenn man sich **gesünder** ernährt (wie z. B. Vollkorn-Produkte, Demeter-Produkte), braucht man davon **weniger**, weil das Essen **mehr Bitterstoffe** bzw. **gesunde Stoffe enthält**.

Wir essen generell viel, weil dem Essen Nährstoffe fehlen und unser Körper diese Nährstoffe braucht!

Wenn man das Richtige isst, dann isst man automatisch weniger!

Es ist eigentlich gar nicht so schwierig, wenn man mal damit anfängt

Dann merkt man, dass es einem gut tut und so bleibt man auch leichter dabei.

P.S.: Lass dich nicht abwimmeln von deinem Arzt!

Es gibt heutzutage genug Test, mit denen man Candida und andere Parasiten ganz einfach aufspüren kann – Es lohnt sich, in so einen Test zu investieren, wenn man Gewichtsprobleme oder Stimmungsschwankungen hat (Ja, auch dafür können Parasiten verantwortlich sein).



6. Bonus Tipp

Rohe Schokolade macht nicht so dick, wie normale Schokolade.

Da Kakao -wenn er nicht erhitzt wird- sehr gesund ist.
Sie wird nicht mit normalem Zucker hergestellt, sondern aus **Kokosblütenzucker**.

Kokosblütenzucker bringt den Blutzuckerspiegel nicht so durcheinander.

Rohe Schokolade gibt es z. B. von „Ombar“ oder von „Lovechock“ und ist tatsächlich relativ gesund.

Wenn man **Heißhunger auf Süßes** hat, dann ist auf jeden Fall **rohe Schokolade** empfehlenswert, schmeckt genauso lecker wie normale Schokolade und ist auch in verschiedenen Sorten vorhanden.

Ich hoffe sehr, dass meine Tipps dir ein klein wenig weiterhelfen konnten.

Ich selbst hatte wirklich auch lange Zeit Probleme mit meinem Gewicht und bei mir kam irgendwann raus, dass es tatsächlich primär am Candida und anderen parasiten lag.

Es kann so simpel sein, aber die Ärzte haben Jahre gebraucht bis sie mal dahinterkamen!

Und in all den Jahren habe ich gelitten, Diäten gemacht und alles Möglich erfolglos ausprobiert – und mich ständig selbst verurteilt, dass ich es einfach nicht schaffe, mich so zu ernähren wie gut für mich wäre (Ich hatte wirklich IMMER Hunger!).

Kommt dir das irgendwie bekannt vor?

Aber ich hatte gar keine Chance, denn der Candida war stärker als ich.

Aber nun weißt du ja mehr als ich damals.

Mit herzlichen Grüßen,

Deine Sarah



Über Sarah Jasmin Carlsburg

Sarah ist Mutter von 2 Kindern und lebt am Ammersee bei München.

Schon immer hingezogen zu allem Übersinnlichen meditiert Sarah seit ihrem achten Lebensjahr.

Mit 16 lebte sie ein Jahr lang in Thailand, um sich intensiver in Meditation und der buddhistischen Weltanschauung ausbilden zu lassen, wo sie auch an ihrem ersten Vipassana Kurs teilnahm.

Chronische Kopfschmerzen seit der frühen Kindheit, für die kein Arzt eine Lösung fand brachten sie dazu, nach neuen Heilungs- und Behandlungsmethoden zu suchen. Mit 19 Jahren entdeckte sie so die Reinkarnationstherapie, die sie umgehend von nahezu allen Schmerzen befreite.

Dieses tiefgreifende Erlebnis zeigte ihr nicht nur, dass viele Krankheiten dem Geist entspringen, sondern auch, dass es vermutlich mehr gibt als die sichtbare Realität.

Etwa zur selben Zeit lernte sie die Lichtmeditation kennen, eine mystische Meditationstechnik aus der Kabbalah. Diese ermöglicht in sehr kurzer Zeit die Wahrnehmung zu erweitern und in außergewöhnliche Bewusstseinszustände zu gelangen. Durch die tiefe Verbindung zu unserer inneren Kraft und dem Wissen um die Macht des Geistes kann so das Leben von einer höheren Perspektive aus betrachtet und verändert werden.

Mit dem tiefen Wunsch, dieses Wissen und Können weiterzugeben, studierte sie zunächst alternative Medizin in Indien. In den darauffolgenden Jahren lernte sie von unterschiedlichen Lehrern weltweit alle Heil-, Yoga- und Meditationstechniken, die sie selbst als bereichernd und unterstützend erlebt hat.

Mit der Zeit bemerkte sie, dass es ein absoluter Luxus ist, täglich eine Stunde oder mehr zu meditieren, den sich kaum jemand mehr leisten kann in unserer modernen westlichen Welt.

Deshalb entwickelte sie in langjähriger Forschungsarbeit die ThetaMeditations Methode.



Diese einzigartige Technik ermöglicht es, innerhalb weniger Minuten in einen Zustand tiefer Entspannung und erhöhter Kreativität zu gelangen. Das Gehirn wird hierbei in den Theta-Wellen Zustand versetzt und die Zirbeldrüse reguliert, das Geheimnis einer effektiven Meditationspraxis.

So wird es ermöglicht, auch ohne jahrelanges Üben in nur 5 bis 10 Minuten täglich die positiven Wirkungen von Meditation zu erleben.

Bei einem Nahtodeserlebnis 2010 in Thailand realisierte sie, dass die meisten Krankheiten und Lebenskrisen einen tieferen Sinn beinhalten und uns dienen, unsere wahre Berufung zu erkennen und zu leben.

Heute unterstützt sie ihre Klienten und Kursteilnehmer darin, die Botschaften der Seele zu erkennen und ihr innewohnendes Potential zum Leben zu erwecken.

Dies erfolgt durch ihre

- o Meditations-CD's
- o Mini-Guides & E-books
- o ThetaSubliminals
- o Seminare & Ausbildungen, in denen ganzheitliches Erleben und Raum für die eigene Entfaltung entstehen
- o Einzelsitzungen, in denen sie individuell auf ihre Klienten eingehen kann.
- o Numerologische Analysen & Beratungen per Telefon

Weitere Infos und hilfreiche Tipps findest du immer in ihrem beliebten Blog auf

www.sarahcartsburg.com/blog

sowie ihrem englischsprachiger Podcast

www.magicpowerpodcast.com

oder ihren beliebten Insider-News, die du kostenlos auf

www.sarahcartsburg.com

bestellen kannst.