

## INFO'S: ANWENDUNG BZW. VERZEHR VON AMINAS® VITALKOST

### 1. GRUNDREGELN

Ein gestrichener oder gehäufter Esslöffel AMINAS® Vitalkost reicht für eine Mahlzeit der AMINAS® Vitalkost.

Gewichtsabhängig kann es auch mehr oder weniger sein. Die besonderen Wirkungen sind auch beim Konsum nur 1 Teelöffel der AMINAS® Vitalkost zu erwarten. Denken Sie an die absolut feine Vermahlung der Zutaten und die dadurch erzielte immense Vergrößerung der Oberflächen dieser Nahrung! Eine aufmerksame Therapeutin hat uns informiert, dass es bei Vorliegen einer Sensibilisierung der Schilddrüse gut ist, nur diesen einen Teelöffel zu essen.

Für die volle Entfaltung der Wirkungen muss der Verzehr auf den leeren Magen erfolgen, meist also als erste Kost nach dem morgendlichen Aufstehen. Vorzugsweise in Flüssigkeiten wie Wasser, Saft, Schorle, Tee, klare Brühe oder Suppe, Sojamilch oder auch Milch einrühren und/oder damit mixen. Möglichst zügig trinken und direkt danach 1 oder 2 Gläser Flüssigkeit, am besten Wasser, folgen lassen. Vielen Menschen bekommt es gut, wenn das so hergestellte Getränk warm gemacht ist. Temperaturen über 40 C sind aber zu vermeiden.

Wenn die AMINAS® Vitalkost flüssig und zügig in den Körper kommt, führt das umso sicherer zur Erzeugung der besonders starken Verdauungsreaktion auf den von der wässrigen AMINAS®-Nährlösung bedeckten großen Innenflächen des Dünndarms. Bei einigen Menschen treten die Wirkungen auch ungeschmälert ein, wenn sie die AMINAS® Vitalkost in ein Müsli oder einen Joghurt einrühren und unmittelbar nach dem Verzehr reichlich trinken. Man kann auch ausprobieren, welche Menge AMINAS® Vitalkost man persönlich am besten zu sich nimmt.

### 2. EINE GUTE ALTERNATIVE

Statt ein Getränk aus der AMINAS® Vitalkost zu machen, kann man die Mischung auch mit ein wenig Wasser oder Saft zu einer gut löfelfbaren Mischung verrühren. Diese nimmt man dann in kleinen Schlückchen mit einem kleinen Löffel auf und trinkt zu jedem Bissen einen Schluck Wasser. Wenn man dann am Ende ein kleines Glas Wasser hinterher trinkt, ist die Nahrung perfekt im Körper angekommen. Wie nachfolgend beschrieben, kann man auch bei dieser Vorgehensweise einen halben oder ganzen Teelöffel Honig oder Agavendicksaft oder einen anderen Dicksaft hineinrühren. Das macht sich bei allen Sorten gut. Selbst die etwas streng schmeckende Grüne Vielfalt schmeckt so recht gut.

### 3. EINE WERTVOLLE ERGÄNZUNG: HONIG ODER DICKSAFT

Im Interesse des angestrebten Effekts der Synthese des Neurohormons Serotonin hat es sich als vorteilhaft erwiesen, der AMINAS-Mahlzeit einen halben Teelöffel Honig, Agavendicksaft oder ein ähnliches natürliches Süßungsprodukt beizugeben. Wir gehen davon aus, dass dies das mächtige Verdauungssignal aus dem Dünndarm durch die Ankunft der wässrigen AMINAS-Nährlösung noch verstärkt, was mit der Wirkung der in der Darlegung über die AMINAS® Vitalkost über die essentiellen Zucker zusammenhängen kann. Wir raten, bei der Auswahl des Honigs wählerisch zu sein, weil natürlicher Blütenhonig wie der unseres Freundes Wolfangel aus einem Naturschutzgebiet im südlichen Schwarzwald gegenüber der hitzebehandelten Industrieware über ein Vielfaches an höchst wichtigen Inhaltsstoffen, insbesondere den wertvollen Glykonährstoffen, verfügt.

#### 4. VORSICHTSMASSREGELN

1. Kinder vor der Vollendung des 1. Lebensjahres vertragen nach Auffassung von Experten die rohe AMINAS-Kost noch nicht. Sonst gibt es keine Beschränkungen für den Konsum der AMINAS® Vitalkost, auch nicht für Schwangere, Stillende und Rekonvaleszente.
2. Die feinen Mehle in der AMINAS® Vitalkost dehydrieren stark. Daher sollte man diese Kost nie ohne gleichzeitige Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit verzehren. Tut man das doch, kann einem richtig übel werden.
3. Ein Esslöffel AMINAS Vitalkost ist in praktisch allen Fällen die Obergrenze dessen, was man bei einer Mahlzeit verzehren sollte. Damit nicht eine unerträgliche Sättigung eintritt, sollte man bei einer Mahlzeit nie mehr als 2 Esslöffel AMINAS® Vitalkost zu sich nehmen. Solange man nicht weiß, ob man nicht eine gravierende Fruktoseunverträglichkeit hat und daher nicht ohne Schaden mehr als 25 mg Fruktose am Tag absorbieren kann, muss man die Menge insbesondere roher Früchte, die man isst, gut im Auge behalten. Auch die Menge an Phytinsäure, die sich in Amaranth und Quinoa befindet, und Saponinen, eigentlich sehr wertvollen pflanzlichen Nebenstoffen, die in Quinoa zu finden sind, sollte bei einer Mahlzeit ein gewisses Mass nicht überschreiten, weil ein Zuviel die Darmwände reizen kann.
4. Vorsicht bei der plötzlichen Umstellung auf AMINAS Vitalkost, wenn regelmässig Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) eingenommen werden. Grösste Vorsicht bei der plötzlichen Umstellung auf AMINAS bei regelmäßigem Drogenkonsum, besonders von Kokain.

#### 5. VERHALTEN VOR UND NACH DEM KONSUM DER AMINAS® VITALKOST

Auf den leeren Magen zu essen bedeutet im Zusammenhang mit AMINAS® nicht, peinlich genau darauf zu achten, vorher absolut gar nichts zu sich zu nehmen. Eine Tasse Kaffee vorher, auch mit Milch und Zucker oder auch die Einnahme von Medikamenten stört den Prozess der besonderen Verstoffwechslung der AMINAS® Vitalkost nicht.

Wenn **Medikamente** nicht ausdrücklich direkt vor oder mit einer Mahlzeit eingenommen werden sollen, gibt es nach reiflicher Überlegung keine Alternative dazu, sie entweder **vor** AMINAS zu nehmen **oder eine halbe Stunde danach**. Denn Medikamente setzen wie die AMINAS® Vitalkost darauf, auf Grund ihrer extrem feinen Vermahlung grosse Flächen des Dünndarms zu bedecken und dadurch schnell und komplett metabolisiert zu werden. Solange die AMINAS® Vitalkost noch nicht vollständig verstoffwechselt ist, kann sie die Aufnahme der Medikamente stören. Umgekehrt dürften Medikamente den Prozess der Aufnahme der Aminas-Inhaltsstoffe kaum stören, weil die Medikamente doch sehr viel weniger Masse haben. Ganz sicher geht man, wenn man nach der Einnahme der Medikamente eine Viertelstunde wartet. Das kann ja praktisch ganz einfach ablaufen, indem man morgens nach dem Aufstehen die Medikamente einnimmt, dann ins Bad geht und dann AMINAS isst.

Nach dem Verzehr der AMINAS® Vitalkost passen gut Tee oder Kaffee, auch mit Milch und etwas Zucker. Man kann aber ohne jeden Schaden schon eine halbe Stunde oder auch noch früher nach dem Verzehr der AMINAS® Vitalkost andere Speisen zu sich nehmen. Denn die wässrige Nährlösung, die sich aus den feinen Mehlen von AMINAS zusammen mit den zugleich aufgenommenen Flüssigkeiten bildet, verlässt ja alsbald den Magen während jede neue feste Nahrung erst im Magen festgehalten wird. Zwischenzeitlich ist die AMINAS® Vitalkost bereits vollständig verstoffwechselt. Meist hält eine Portion aber mehrere Stunden vor, sodass man gar kein Interesse am Essen hat.

#### 6. AMINAS® VITALKOST MEHRMALS AM TAGE ESSEN?!

Mehr als einmal AMINAS® Vitalkost am Tag zu essen, kann sehr sinnvoll sein. Es ist nur in Ansätzen erforscht, warum manche Menschen - auch bei gleich schlechter Essweise - das Neurohormon Serotonin leichter aufbauen, es besser zum Einsatz bringen und nicht so schnell verbrauchen oder warum andere regelrechte „Schnellverbraucher“ sind. Verantwortlich dafür soll das sog. Mao-A-Gen sein, das eine verkürzte Molekularkette hat.

Bei besonderem Bedarf bietet es sich an, AMINAS® Vitalkost zunächst als ersten Bissen des Tages direkt nach dem Aufstehen zu konsumieren und dann mehrere Stunden lang nichts, um dann noch einmal einen Löffel zu essen.

**5 mal am Tag Obst und Gemüse!** Manche Freunde der AMINAS® Vitalkost essen abends noch einmal einen Löffel und meinen, dann besser schlafen zu können. Es ist nichts dagegen einzuwenden, öfter als einmal täglich AMINAS® Vitalkost zu essen, weil es sich um wertvolle Nahrung handelt. Aber der besondere Vorgang der Synthese des Neurohormons Serotonin kann nur gelingen, wenn dem Verzehr ein paar Stunden ohne Nahrungsaufnahme vorangehen. Dennoch nutzt es sehr, wenn die für den Zellaufbau und den vieler Funktionen im Körper erforderlichen Vitalstoffe praktisch ständig präsent sind. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) propagiert daher auch zu Recht, dass wir 5 x am Tag eine Portion Obst oder Gemüse essen sollen. Viele Mikronährstoffe sind flüchtig. Was keine Vital- und Nährstofftabelle ausweist, ist, dass wichtige Mikronährstoffe nicht lange halten. Das wichtige Vitamin C, das z.B. zu jeder Stunde des Tages im Körper gebraucht wird, oxidiert im Körper und wird nach etwa einer Stunde ausgeschieden. Aber auch andere Vitalstoffe bilden kein lang nutzbares Depot im Körper wie insbesondere die wichtigen B-Vitamine.

Ich würde zum Vorschlag der DGE hinzufügen: 5 x am Tag kleine Mengen vitalstoffreicher weitgehend roher Pflanzenkost sollten es sein, die aber mit den Zähnen oder mechanisch fein vermahlen sein muss. Sobald die in Vorbereitung befindlichen AMINAS® Vital-Riegel verfügbar sind, die in einer Packung mit zwei ausreichend grossen Mahlzeiten kommen, bietet es sich für Viele gewiss an, nach dem Verzehr der ersten Hälfte im Interesse des Serotoninaufbaus am Morgen und die zweite Hälfte insgesamt als zweite Mahlzeit oder in Stücken abgebissen und zerkaut jeweils mit ein paar Schluck Flüssigkeit nach und nach im Laufe des Tages zu verzehren. Damit wird die Gesamtbilanz des Tages an ständig verfügbaren Vitalstoffen wesentlich verbessert.

## 7. ES LEBE DIE KOCHKUNST!

Im Interesse der bestmöglichen Ernährung liegt es ferner - auch wenn es Mühe macht, sich laufend mit frischer wertvoller Nahrung zu versorgen - möglichst immer wieder völlig unbehandelte frische Nahrung zwischen die Zähne zu bekommen und die Zähne auch zu benutzen, um die Nahrung vollständig fein zu vermahlen. Ich rate ohnehin nicht dazu, den ganzen Tag lang nur getrocknete und gemahlene Pflanzenkost zu essen. Auch wenn ich sie mir geschmacklich nach Belieben lecker aufbereiten kann, etwa indem ich sie mit frischen Früchten in den Mixer gebe oder sie in eine kleine Suppe einrühre, sollte ich meinem Bedürfnis Rechnung tragen, wenigstens einmal am Tag in angenehmer Umgebung und in Ruhe eine wirklich gut zubereitete Mahlzeit ausgiebig zu geniessen, am besten in Gesellschaft. Die Hinwendung zur besseren vitalstoffreichen Ernährung soll keineswegs zu einer geringeren Wertschätzung guter Kochkunst führen.



*Essen und Trinken  
ist ein wichtiger Teil  
der Lebensfreude  
und muss es bleiben!*

### **Bestellung und Info:**



*Leben Sie wohl!*