

Gesund alt werden

Fit werden und bleiben

Chinesische Medizin

Gesundheit aus Fernost

Wechselwirkungen

Ein komplexes Zusammenspiel

Altersmedizin

Bitte einmal lachen!

CO.med Rezept des Monats: **Algensalat**

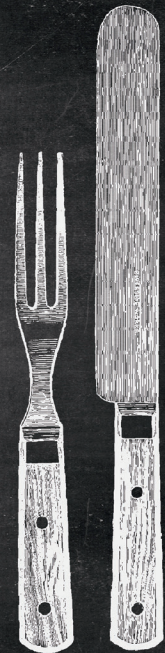
Zutaten für 2 Portionen

Salat: 60 g getrocknete Wakame (oder eine Algenmischung), 1 kleiner Daikon-Rettich und ½ Schlangengurke.

Dressing: 1 TL Sesamöl, Saft einer halben Limette oder Zitrone, 2 TL Ingwersaft, 1 EL Tamari, 4 EL Walnuss- oder Avocadoöl, Stevia, Meersalz.

Zubereitung

1. Die Algen ungefähr 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, bis sie sich vollgesogen haben und nicht mehr hart sind. Zu lange Stücke einfach grob hacken.
2. Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen.
3. Algen, Gurken und Rettich mischen.
4. Algen-Mischung mit dem Dressing anmachen und einige Minuten ziehen lassen, bis das Dressing aufgenommen ist.
5. Nach Wunsch garnieren und den Salat mit Esstäbchen servieren.



Algen enthalten sehr viele lebenswichtige Mineralien, die Ihre Schilddrüse natürlich anregen, darunter Jod, Kalzium, Eisen, Kupfer, Magnesium, Mangan, Molybdän, Phosphor, Kalium, Selen, Vanadium und Zink. Manche fertig zu kaufenden Algensalate enthalten fragwürdigen Zucker oder wenig empfehlenswerte Öle und Essigarten. Hier ist ein „sauberer“ Salat, Sie können ihn also essen wie eine Meerjungfrau.

BUCHTIPP

Sara Gottfried, *10 Jahre jünger! So steuern Sie Ihre Gene und senken Ihr biologisches Alter.* 416 Seiten, 15 x 21,5cm, Klappenbroschur, ISBN: 978-3-86731-189-2, € 22,00 [D]. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten.

Übung des Monats:

Training für die Faszien

Diese Übung ist für die Beinfaszien.

Statt langweilig die Treppen hinaufzugehen, versuchen Sie es zwischendurch mit Hüpfen. Landen Sie nur mit dem Vorderfuß, der Kontakt zum Boden sollte so kurz wie möglich sein. Hüpfen Sie elastisch und federnd von Stufe zu Stufe. Sie werden merken

das Sie viel weniger Muskelkraft brauchen als sonst und deshalb diese Art der Treppenbewältigung eigentlich weniger anstrengend ist. Wenn Sie joggen, springen Sie zwischendurch seitwärts nach links, dann nach rechts. Drehen Sie die Beine beim Laufen für einige Schritte nach innen, nach außen. Sollte auf Ihrer Runde ein umgefallener

Baum zur Verfügung stehen, springen Sie darüber oder balancieren Sie auf ihm. Kicken Sie Ihre Beine seitwärts und lassen Sie sich andere Abwechslungen einfallen. Ihre Sprunggelenke und Knie werden es Ihnen danken.

Weitere Übungen für die Faszien finden Sie im Buch:



Aufrecht und geschmeidig
ISBN:
9783958030961
Scorpio Verlag
GmbH,
16,99 Euro

