

## Die Kraft der Fermente: Im Dunkeln ist jetzt gut munkeln

Was tun, wenn in der dunklen Jahreszeit Ängste, Depressionen und Leistungsverluste überhand nehmen?

Körper, Geist und Seele leiden enorm unter Kälte und Lichtmangel. Jetzt reagiert die Psyche heftig und antwortet häufig mit Angst. Diese wiederum löst Stress aus und begleitet in Folge Depressionen oder die Burn-Out-Spirale. Stress, der aus einer solchen unfreiwilligen Leistungsunfähigkeit entsteht, setzt den Körper in Alarmbereitschaft. Er schüttet dann das Hormon Cortisol aus, um den Aufruhr zu beruhigen. Setzen sich Angst und Stress über einen längeren Zeitraum hinweg fort, finden auf die permanente Überproduktion andere körperliche Reaktionen in Form von Hormonantworten statt, die sich auch in Herz-Kreislaufkrankungen, hohem Blutdruck, Verdauungsstörungen, Reizdarmsyndrom, Kopfschmerzen oder Entzündungen der Galle äußern können.

Prophylaktisch, aber auch im akuten Zustand lässt sich den Ängsten, depressivem Stress und der damit verbundenen verminderten Leistungskraft mit der Urkraft der Fermente erfolgreich auf den Leib rücken.

Die Versorgung mit Aminosäuren und Enzymen, welche in reicher Konzentration in fermentierten vegetarischen Nahrungskonzentraten vorhanden sind, spielt eine bedeutende Rolle beim Wiedergewinn der durch die dunkle Zeit verlorenen Kräfte.

Fermente sind bekannt als starke Energielieferanten und Lichtbringer, die in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, wahre Wunder ausrichten können. Auch die durch Fermentation entstandenen Aminosäuren bilden lebenswichtige Ketten für den Energiekreislauf. Als Biokatalysatoren sind diese an fast allen entscheidenden regulativen Vorgängen im Körper beteiligt. Das bedeutet, sie schließen wie ein Schlüssel zum Schloss alle lebenswichtigen energetischen Prozesse im Körper auf.

Aus der orthomolekularen Medizin ist bekannt, dass Müdigkeit, Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen immer auch einen Enzymmangel mit sich bringen. Man kennt hier den Zusammenhang zwischen der Versorgung mit natürlichen Verdauungsenzymen und einer Symptomverbesserung bei Depressionen. Denn der Darm steht immer auch in direktem Zusammenhang zum Gehirn.

Angst, besonders wenn diese einen größeren Zeitraum regiert, führt außerdem zu einem Mangel an essenziellen Aminosäuren. denn der Körper versucht, hoher Stress-Belastung entgegen zu wirken, in dem er vermehrt Aminosäuren bereitstellt, die den Gehirnstoffwechsel gesund erhalten sollen.

Empfehlenswert ist jetzt eine Kur mit einem natürlichen fermentierten Enzym- und Aminosäure-Konzentrat, um die entstandenen Mängel von der Wurzel an zu beheben. So ist die Angst bald besiegt und die Leistungskraft wieder hergestellt. Damit verschwinden häufig auch die weiteren, in Folge ausgebildeten Symptome.