



DIE 14 TAGE KETO FORMEL

**um auch Ihr
hartnäckiges Fett
zu schmelzen**

TEIL 7

6

Was hilft gegen die ketogene Grippe?

Sie haben sich an alle Vorgaben gehalten, leiden aber unter Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelschwäche oder Krämpfen? Dann hat die ketogene Grippe Sie erwischt.

Aber keine Panik! Obwohl die 14 Tage Keto Formel mehr Kohlenhydrate empfiehlt als eine strikte Keto-Diät, kann es sein, dass Ihr Körper einfach etwas mehr Zeit benötigt, um sich auf die neue Energiequelle Fett (statt Zucker) umzustellen.

Das ist allerdings ein positives Zeichen, denn es zeigt, dass Ihr Körper sich selbst reinigt, sich von Zucker entgiftet & sich auf den Zustand der Ketose vorbereitet.

Um Sie zu unterstützen, die ketogene Grippe schnell auszukurieren, haben wir diesen Leitfaden erstellt, in dem Sie Tipps erfahren, wie Sie Ihren Körper ohne gesundheitliche Probleme in den Zustand der Ketose bringen.

Symptome & Lösungen

Benommenheit

Sie haben das Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können, haben Probleme, sich an Dinge zu erinnern und Ihr Kopf fühlt sich wie "in Watte gepackt". Dieses häufige Symptom der Benommenheit oder des "Gehirn-Nebels" dauert durchschnittlich 5-7 Tage an.

Sie können dieses Symptom verringern, indem Sie Ihre ketogenen Kohlenhydrat-Portionen zu den angegebenen Zeiten einnehmen.

Trinken Sie mindestens 2 Liter reines Wasser und nehmen Sie ausreichend Elektrolyte (essentielle Mineralien) zu sich, um den Gehirnebel aufzulösen.

Wenn Sie Ihre Ernährung auf natürliche Lebensmittel umstellen, nimmt Ihr Körper weniger Natrium auf. Diesen Verlust können Sie durch den Verzehr von Essiggurken, Miso, Algen oder rose Himalaya-Salz ausgleichen.

Zu guter Letzt: Schlafen Sie mindestens 7 Stunden pro Nacht. Diese Ruhezeit hilft Ihrem Körper bei der Regeneration und der Anpassung an die neue Ernährung.

Müdigkeit & Schwindel

Auch Müdigkeit und Schwindel sind häufige Symptome während der ersten Tage, bevor Ihr Körper in den Ketose-Modus wechselt.

Fragen Sie sich zunächst, ob Sie Ihre Fettquote einhalten? Es kommt häufig vor, dass man gerade zu Beginn zu viel Protein und zu wenig Fett aufnimmt. Die vorgefasste Meinung, dass Fett schlecht sei, ist eben schwer zu überwinden - aber wir wiederholen es noch einmal: Fett ist Ihr Freund.

Um mehr Energie zu haben, können Sie auch zu Kaffee greifen. Am Besten

machen Sie sich einen "Bulletproof Coffee". Dabei handelt es sich um einen beliebten Energiespender, der die Wirkung von Koffein mit den Vorteilen bestimmter Fette (Kokosöl & Butter) kombiniert.

Die MCT (*Medium Chain Triglycerides*) Fette in Kokosöl werden sofort als Energiequelle über die Leber verstoffwechselt, ohne wie Zucker den Blutzucker zu erhöhen. Weitere Vorteile sind eine angenehme Sättigung und aufgefüllte Energiespeicher für mehrere Stunden. Dieser Kaffee wirkt wahre Wunder, wenn Sie sich benommen oder schlapp fühlen.

Bulletproof Coffee-Rezept

- » 1 Tasse Kaffee
- » 1/2 EL Bio-Rohmilchbutter
- » 1 EL Bio-Kokosöl
- » 1 TL Rohkakao (optional)

Tipp: Geben Sie optional etwas Vanillemark, Zimt oder eine Prise Stevia für angenehme Süße hinzu.



Wenn Sie keinen Kaffee mögen, versuchen Sie die Einnahme von Ginkgo oder Ginseng. Trinken Sie nicht zu viel grünen oder schwarzen Tee, da dieser zur Erschöpfung Ihres Mineral-Haushalts beiträgt und Ihre Symptome verstärken kann. Stattdessen sollten Sie reichlich Wasser trinken.

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Elektrolyte zu sich nehmen. Würzen Sie Ihre Speisen mit rosa Himalaya-Salz, Sauerkraut, Essiggurken, Miso oder Algen.

Achten Sie auch bei diesen Symptomen auf ausreichend Schlaf und reduzieren Sie Ihren Stresspegel bewusst durch entspannende Meditationen oder Yoga, das Sie am Besten vor dem Schlafen als Abendritual praktizieren.



Heißhunger auf Süßes

Wenn Sie Zucker essen, versetzt dies Ihren Körper in einen Zustand der Euphorie und Glücksgefühle werden ausgeschüttet...falls Sie allerdings nicht permanent für Nachschub sorgen, wird Ihr Körper nach einer weiteren Dosis dieser Droge verlangen.

Mehrere Studien haben gezeigt, dass beim Konsum von Zucker dieselben Gehirnareale aktiviert werden wie durch Kokain oder Heroin. Wenn Sie weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen, entwöhnen Sie Ihren Zucker von diesem süchtigmachenden Gift.

1. Tipp: Trinken, trinken, trinken. Vor allem Wasser, Kräutertees und Kaffee schaffen Abhilfe, wenn Sie ein Verlangen nach Zucker spüren. Heißhunger geht häufig auf eine Dehydrierung zurück.

2. Tipp: Sport. Konzentrieren Sie sich auf etwas anderes, auch wenn es nur für 10 Minuten ist. Durch Sport werden Endorphine (Glückshormone) freigesetzt, die das Wohlbefinden steigern, Schlaflosigkeit lindern und zum Gewichtsverlust beitragen können.

3. Tipp: Zu festen Zeiten essen. Dadurch bleibt Ihr Zuckerhaushalt in Balance und Ihr Körper schüttet weniger Ghrelin (das "Hungerhormon") aus.

Kopfschmerzen

Wenn dieses Symptom erst nach mehreren Wochen auftritt und Sie an die ketogene Ernährung angepasst sind, ist die Ursache wahrscheinlich eine Dehydrierung. Diese verursacht einen Mineralstoffmangel. Die Lösung? Viel trinken! Täglich sollten es 2-3 Liter Wasser oder ungesüßter Tee sein.

Greifen Sie zu Beeren, da diese reich an Ballaststoffen und Nährstoffen sind, die Ihre Kopfschmerzen lindern können - bei minimaler Zuckeraufnahme. Vergessen Sie auch nicht, nach Ihrem Training ketogene Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.

Schließlich können einige ätherische Öle (Rose, Lavendel, Pfefferminze) Ihre Kopfschmerzen reduzieren. Verwenden Sie die Öle in einem Diffusor, Inhalator oder ein paar Tropfen zur Massage (an den Schläfen). Diese Naturheilmittel sind auch in kleinen Mengen sehr wirkungsvoll und Sie sollten daher immer die Dosierungshinweise befolgen.

Magenknurren

Ihr Bauch macht lustige Geräusche? Dies geschieht, wenn Ihr Stoffwechsel auf Zucker als Energiequelle eingestellt ist. Da dieser nicht mehr wie früher verfügbar ist, wird er etwas unruhig, bevor er Fette als neuen Kraftstoff akzeptiert.

Auch hier sind ungesüßte Getränke Ihre besten Freunde. Fügen Sie Ihren Mahlzeiten Ballaststoffe (grünes Gemüse) und Fette (1 EL Oliven- oder Avocadoöl; Ghee) hinzu. Dieses Ballaststoff-Fett-Duo trägt zu einer angenehmen Sättigung bei.

Verstopfung

Ein häufiger Fehler, den viele bei der Umstellung auf eine ketogene Ernährung begehen, ist, kaum noch Gemüse (da diese als Kohlenhydrate gewertet werden) zu essen. Dadurch berauben Sie Ihren Körper wichtiger Ballaststoffe, die für die Verdauung wichtig sind. Befolgen Sie daher unsere Empfehlungen in Bezug auf Gemüse, anstatt es zu meiden.



Auch eine Dehydrierung oder ein Mangel an Mineralien, wie Natrium oder Magnesium, kann zu einer Verstopfung führen. Essen Sie mehr Nüsse, Samen, Avocados, grünes Gemüse, Sardinen, Kokosnuss-Produkte usw.

Etwas Flohsamenschalen in Joghurt oder über den Salat gestreut können ebenfalls hilfreich sein. Sie regulieren die Darmaktivität und bieten zahlreiche Vorteile (verbessern Cholesterinspiegel, unterstützen das Abnehmen). Sie finden Flohsamenschalen im Supermarkt, in Drogerien oder in Bio-Läden.

Mundgeruch

Schlechter Atem ist ein Zeichen dafür, dass sich Ihr Körper in Ketose befindet (und damit ein Zeichen für Ihren Erfolg!) und wird durch das Vorhandensein von Ketonkörpern verursacht.

Die Lösung: Ausreichend Wasser und ungesüßte Kräutertees trinken - vor allem Minztee sorgt für frischen Atem. Putzen Sie mindestens 2x täglich gründlich die Zähne und benutzen Sie bei Bedarf eine ungesüßte Mundspülung.



Muskelkrämpfe

Auch hier ist die Ursache wahrscheinlich eine Austrocknung des Körpers oder der Verlust von Mineralien (meist Kalium & Natrium). Ungesüßte Getränke sind wiederum Ihr Freund. Trinken Sie Quellwasser, Kräutertees und Kaffee (in Maßen)...

Das Problem von Krämpfen und schweren Beinen wird gelöst, wenn Sie mehr Kalium (Kräuter, Spinat, Avocado, Makrele, rosa Himalaya-Salz, Rinderbrühe, Miso) zu sich nehmen.

Schlafstörungen

Zu Beginn der ketogenen Ernährung kann es zu Schlafmangel oder schlechter Schlafqualität kommen. Dies wird durch eine vorübergehende Abnahme des "Schlafhormons" Melatonin bei einigen Menschen verursacht.

Um dieses Problem zu beheben, sollten Sie möglichst früh zu Abend essen (die Verdauung kann die Schlafqualität beeinträchtigen) und sportliche Aktivität vor dem Schlafengehen vermeiden.

Tipps für ein gutes Schlafklima: Dunkeln Sie den Raum vollständig ab, schalten Sie Ihr Handy und TV-Geräte vollständig aus und reduzieren Sie die Temperatur Ihres Schlafzimmers auf idealerweise 18 °C.

Ihr Erste-Hilfe-Koffer gegen die ketogene Grippe



1

MCT-Fette

Hierbei handelt es sich um eine schnelle Energiequelle, die Ihren Körper unterstützt, mehr Ketone zu produzieren. Sie sind in Kokosöl enthalten, können aber auch in reiner Form gekauft werden (achten Sie hier auf eine Mischung, die C8 "Caprylsäure" enthält). Geben Sie hiervon 1 EL zu Smoothies, Bulletproof Coffee oder in vollfette Milchprodukte, wie griechischen Joghurt).

2

Kaffee

In Maßen konsumiert, hat er einen positiven Einfluss auf Energielevel, Fettabbau und Leistung. Ideal vor einer Trainingseinheit.

3

Exogene Ketone

Dieses Ergänzungsmittel kann Ihnen helfen, den Ketonspiegel Ihres Körpers zu erhöhen und gleichzeitig Ihre sportlichen Leistungen zu verbessern. Sie können exogene Ketone online kaufen.

4

Molkenprotein oder pflanzliches Proteinpulver

Diese Proteinmischungen werden bei niedriger Temperatur hergestellt und sind kohlenhydratarm. Achten Sie darauf, dass nur natürliche Süßungsmittel, wie Stevia verwendet werden. Ein Shake oder Smoothie aus 1 Portion Proteinpulver, 1-2 EL ungesüßtem Nussmus und 200-400 ml ungesüßter Milch (Mandelmilch, Cashewmilch) kann eine Mahlzeit ersetzen, wenn Sie wenig Zeit haben, steigert Ihre Energie und hält Ihre Ketone im optimalen Bereich.