

REGENERATION: 10 LEBENSMITTEL, DIE DER SEELE GUTES TUN

- **Tee**

Sich gemütlich einen Kräuter- oder Früchtetee zubereiten, entschleunigt nicht nur ihrem Alltag - der warme Tee hilft dem Körper auch, gegen Krankheitserreger besser vorzugehen.

- **Milch**

Seit jeher schon gilt Milch als Mittel gegen Einschlafstörungen und als Stimmungsaufheller.

- **Schokolade**

Der Klassiker, wenn es darum geht, sich etwas Gutes zu tun. Kakao enthält natürliche Antioxidantien.

- **Wein**

Natürlich nicht bei akutem Stress und selbstverständlich keinesfalls im Übermaß - aber hin und wieder ein Gläschen guter Wein mit Freunden kann ungemein entspannen.

- **Pistazien**

Vitamine und ungesättigte Fettsäuren machen Pistazien zu einem Blutdrucksenker und Stressreduzierer.

- **Nüsse**

Wer keine Allergie hat, sollte regelmäßig Nüsse essen. Im Frühstücksmüsli oder pur - Nüsse geben dem Körper Energie zurück, ohne dick zu machen.

- **Zitronen**

Zitronen enthalten Antioxidantien und Anthocyanen, die zum Beispiel die Leber regenerieren können.

- **Linsen**

Hülsenfrüchte wie Linsen liefern Magnesium, das dem Nervensystem hilft, zu regenerieren. So wird Nervosität abgebaut.

- **Joghurt**

Joghurt enthält viel Vitamin B, das die Produktion von Glückshormonen anregt und die Darmflora entlastet.

- **Rotkraut**

Auch Rotkohl enthält viele Antioxidantien, die dem Körper gerade im Winter sehr nützlich sind.