

WAS IST DIE

KETO GRIPPE?

Der ein oder andere hat bestimmt schon davon gehört oder es vielleicht sogar selbst erlebt: die Keto Grippe. Aber was genau passiert da eigentlich und was kann man tun, damit es schneller vorbei geht ?

Die Keto-Grippe ereilt einige Neu-Ketarier häufig, wenn sie die Kohlenhydrate drastisch runterfahren. Dein Körper erfährt eine Umstellung und muss sich zunächst auf die neuen Gegebenheiten (die Hauptenergiequelle wird von Kohlenhydraten auf Fett umgestellt) anpassen.

Das Ganze fühlt sich oftmals un schön an und ähnelt einer Grippe bzw. einem Entzug, viele nennen es auch "Zucker-Entzug"

Ein bisschen bildhafter erklärt kann man folgendes sagen: Die meisten unserer Kohlenhydrat-Enzyme wurden soeben auf die Auswechselbank geschickt und dürfen nicht mehr mitspielen.

Unsere neu dazugewonnenen Fett-Enzyme wurden soeben eingewechselt und müssen sich erstmal auf dem Spielfeld orientieren, bevor sie den Gegner schwindelig spielen.

Gleichzeitig bist du der Trainer und fragst dich warum die Einwechslung so lange dauert und die neuen erstmal gegeneinander und im Kreis laufen.

Das ist aber ganz normal, wenn deine Spieler Jahre bzw. Jahrzehnte auf der Bank saßen ;)

Für dich bedeutet das erstmal: durchhalten und abwarten, bis sich alles eingependelt hat. Aber sei dir sicher, es lohnt sich!

Mögliche Symptome:

- Husten
- Schnupfen
- Kopf & Gliederschmerzen
- Müdigkeit
- Übelkeit
- Muskelkrämpfe

Die Dauer variiert, aber mit ein paar Tagen kann man rechnen. Die Symptome nehmen aber ab, bis sie komplett verschwinden und von einem plötzlichen Wohlbefinden, mit viel Energie und mentaler Klarheit abgelöst werden.



Nicht jeder wird Opfer der Keto-Grippe, aber hier ein paar Tipps, wie du sie besser überstehst.

- Viel trinken!
Besonders gut eignen sich Kräutertees und Wasser mit Zitronen & Ingwer,
- Elektrolyte & Mineralien erhöhen!
Das bedeutet Salzkonsum erhöhen z.B. kannst du Rinder & Hühnerbrühe trinken oder sogar ein Glas Salzwasser (eine Prise Salz reicht)
- Fett erhöhen!
- Nährstoffe zuführen!
Möglichst auf verarbeitete Produkte verzichten und mit grünem, oberhalb der Erde gewachsenem Gemüse ersetzen.



GESCHAFFT!

Nach der Überwindung der gemeinen Keto-Grippe folgen genau die gegensätzlichen Symptome:

- Mehr Energie über den ganzen Tag
- Bessere Konzentration
- Gestärktes Immunsystem
- Gute Laune
- Optimierte Fettverbrennung

Du siehst das Durchleben lohnt sich und schließlich handelt es sich hierbei um eine Challenge ;)