

Lebensenergie in unserer Nahrung

Quelle: Rüdiger Dahlke ISBN: 978-3-442-22293-3

"Eine entwicklungsbereite Seele, die sich dem Leben mit seinen Herausforderungen stellt, ist schon sehr gut vor Krankheitsbildern geschützt. Kommen noch artgerechte Ernährung und gesunde Bewegung hinzu, machen Sie sich bereit für Wunder." (S.26)

- 1) Fleisch weglassen:
es macht unseren Körper sauer, krank. Vgl. u.a. China Study, Collin Campbell.
- 2) Milch weglassen: (vgl. A1 Milch → A2 Milch der Hochleistungszuchtrassen)
Milch enthält viele Toxine, fördert Osteoporose,
sie ist im Effekt sogar Calciumräuber ist (S. 263).
Milch verschleimt, fördert Erkältungskrankheiten, Hautprobleme, Allergien,
Gefässprobleme. Vgl. u.a. Studien mit Naturvölkern
- 3) Weizen / Gluten weglassen
Gluten verkleben die Gefässe, Stichworte Weizenwampe, Leaky-Gut-Syndrom:
löchriger Darm, Allergien, Autoimmunerkrankungen,
Weizen als Frontalangriff auf die Nerven und Gehirn. (vgl. S.203),
schlecht für den Schlaf, fördert Kopfschmerzen, Epilepsie, Ataxie.
- 4) Fertigprodukte weglassen.
Lieber einmal nicht essen als das Falsche.
- 5) Zucker und ungesunde Fette reduzieren.

Bei einer Umstellung auf diese vegane, vollwertige, frische Ernährungsweise ist es wichtig, dass vielseitig und frisch gegessen wird. So erhält der Körper alle notwendigen Nährstoffe. **Vit B12** und **Omega 3** sollte ergänzt werden. Anfangs kann es bei einer Ernährungsumstellung auf vegan und frisch und vollwertig sinnvoll sein, einmal vom Arzt sein Blutbild kontrollieren zu lassen. Ein Mangel von Eiweiss, Eisen, Magnesium, B12, Omega 3 überprüfen lassen.

Was das Thema Eiweiss angeht sind die Fakten klar. Nach Prof. Claus Leitzmann enthalten Hülsenfrüchte 20 – 35 % Protein. Fleisch nur ca. 20%. Leider ist das Unwissen in diesem Bereich noch gross. (S. 311). Auch viele andere Fakten werden nicht wahrgenommen.

Ein paar Infos rund um Nahrungsmittel:

Gorillas, Elefanten, Nilpferde sind Muskelpakete, die sich rein pflanzlich ernähren.

Es ist ein von der Lebensmittelindustrie gestützter Mythos, dass Fleisch und Milch nötig wäre für Eiweiss und Calcium. Zucker macht zudem alles suchartig süß und verführt zum Konsum auf Kosten der Gesundheit.

Die Nahrungsmittelindustrie produziert zum Grossteil ungesunde Massenware ohne Nährwert. Die Pharmaindustrie verdient an kranken Menschen, nicht an gesunden.

Beide Player haben kein Interesse an gesunden, eigenverantwortlich handelnden Menschen. (vgl. z.B. Urzeitcode und Ciba Geigy-Forschung, die eingestellt wurde, weil sie revolutionär aber geschäftsschädigend wäre)

Biophotonenmessungen z.B. von Biophysiker Fritz Albert Popp zeigen die Menge an **Lichtenergie**, die in einem Lebewesen oder Lebensmittel ist. Ein frisches Blatt hat eine viel grössere Lichtenergie als ein welkes Blatt. Diese Lichtenergie ist unsere Lebensenergie, die wir zum einen mit der Sonne und zum grössten Teil über unsere Nahrung zu uns nehmen. Pflanzen leben davon über Photosynthese Licht zu speichern, und dadurch dessen Übergang in Wärme zeitweilig aufzuhalten. So werden frische Pflanzen / Gemüse zu Licht- und Wärmespeichern wundervoller Art. (S.95)

Ein weiteres Kriterium bei der Qualität der frischen Nahrungsmittel ist der Grad der **Ordnung**: Energiereiche Nahrung gibt uns nicht nur Energie, sondern auch Ordnung durch die Lichtinformation, durch die in ihr gespeicherte Lichtenergie. So wie wir mit wohlgeordneten Gedankenstrukturen ein gutes Leben erkennen und umsetzen können, so können wir mit der Lichtenergie in der Nahrung unseren Körper mit den nötigen Informationen versorgen. Der Körper bekommt die Struktur, die Ordnung, die er zum Funktionieren natürlicherweise benötigt. Dies ist vergleichbar zu homöopathischen Informationen, die die Schulmedizin noch nicht anerkennt, die aber bereits in breiten medizinischen Kreise akzeptiert ist.

Der Mensch funktioniert und ist spürbar als (Art Antennen-) System, welches Lichtenergie aufnimmt, speichert, und abgibt. Je Energiegeladener wir sind, desto gesünder, vitaler, können wir leben. Eine gesunde Ausstrahlung ist die Folge, die oft auch im Umfeld spürbar und erlebbar ist. (Vgl. Aura, Chakren)

Die Frische: Je frischer ein Nahrungsmittel ist, desto mehr Lebensenergie enthält es. Auch frisches Quellwasser ist dem Leitungswasser überlegen. (Vgl. energetisiertes Wasser)

Somit genügt es nicht, einfach vegan zu essen. Dies ginge z.B. auch mit Fertigprodukten und alten Konserven. Es braucht eine pflanzlich vollwertige, schmackhaft frische Kost, welche die notwendigen Proteine, glutenfreie Kohlehydrate aus frischen sonnenreifen Früchten und gute

kalt gepresste Öle enthält. Die Fülle dringend notwendiger sekundärer Pflanzenstoffe, Antioxidantien und Vitamine bekommen wir idealerweise aus ebenso reichlichem wie frischen Gemüse. Über diese frischen lichtgefüllten Pflanzen erhalten wir auch die für uns idealen Informationen und Ordnungsmuster. (S. 283)

Die Alternative: Bio, vegan, frisch, saisonal, regional, viele Biophotonen

Hier einige Vorschläge aus meiner (KoP) persönlichen Erfahrung:

Zu beachten ist, dass möglichst alle Lebensmittel **in Bioqualität** gekauft werden. Dies ist im Moment noch teurer, aber man spart sich auf Dauer viele Arztkosten und Krankheiten. Die Lebensqualität und Vitalität steigt.

Statt Fleisch:

z.B. Grüne Bohnen, Kynneybohnen, Kichererbsen, Mungbohnen, Sojabohnen, Linsen, Ich liebe auch Geissenkäse, Feta, Hüttenkäse. (Da bin ich nicht konsequent vegan)

Statt Milch:

Reismilch, Hafermilch (kann man auch gut selbst machen), Kokosmilch

Ich esse seit vielen Jahren jeden Morgen ein riesiges Müsli mit Hafer, Hirse, vielen verschiedenen Kernen, einen hineingeschnittenen Apfel, Datteln oder Feigen, Chia- oder Leinsamen, Reismilch. Im Winter lauwarm, (vgl. Ayurveda Typenlehre).

Dies ist für mich eine wunderbare Grundlage für den Tag und hält viele Stunden an.

Statt Weizen:

Buchweizen, Reis (Langkorn- oder Basmati- oder Vollkornreis), Polenta, Kartoffeln, Linsen, Hafer, Hirse, Quinoa, Kürbis, Sesam, allenfalls Urdinkelteigwaren.

Statt Weizen-Brot: Urdinkelbrot. Urdinkel ist noch nicht oder weniger "verzüchtet" und industrialisiert und enthält keine oder wenig Gluten.

Statt Zucker:

Xylit, brauner Rohrzucker, Zuckerhaltige Nahrung schrittweise weglassen. Der Geschmackssinn passt sich nach und nach an und alles Essen wird wieder intensiver geschmeckt.

Öle:

Olivenöl, kalt gepresst, Leinöl für Salate (Omega3, Bitterstoffe), Rapsöl, Kokosöl zum Anbraten

Pflanzliche, frische Smoothies:

Mit Blattspinat oder Nüssler oder Portulak und Apfelsaft oder Reismilch, Avocado, . . . je nach Gusto.

Zwischennahrung:

Nüsse und Früchte als Zwischennahrung statt zuckerhaltige Snacks. Süßgetränke weglassen.

Gemüse, Früchte, . . . Im Sommer ist genug frisches Gemüse und Früchte von unseren wertvollen Bauern im Angebot. Im Winter ist es wichtig, möglichst ebenso frische Nahrung zu uns zu nehmen. Hier bietet sich das Wurzelgemüse an, welches im Winter angebaut werden kann: alle Arten von Kohl 😊 :

Wintergemüse:

Blumenkohl, Brokoli, Grünkohl, Kohlrabi, Sellerie, Rüabli, Peterwurz, Pastinake, Lauch, Portulak, Nüssler, Randen, Rosenkohl, Rotkohl, Weisskohl, Schwarzwurzel, Topinambur, Wirz, Zwiebeln, Knoblauch, . . .

Kräuter und vielfältige Gewürze machen jedes Gericht zum wunderbaren Sinneserlebnis.

Langes Kauen (Verdauung beginnt wesentlich bereits im Mund) statt Schlingen und Zeit beim Essen hilft dem Körper und ist genussvoller.

Für ein freudvolles Leben in Balance ist neben der Ernährung noch folgendes wichtig:

Bewegung, Sonne, frische Luft, wenig Schadstoffe.

Emotionale Entwicklung, destruktive oder traumatische Verhaltensmuster lösen.

Wenig Ablenkung, freier ruhiger Verstand, Bewusstwerdung hin zur Liebe.

Dies sind meist eigene ganze Lebensabschnitte, in denen diese Aspekte gelebt und verwirklicht werden. Schritt für Schritt . . . das Leben hilft uns, wir müssen uns nur einlassen.

Viel Freude beim Ausprobieren, Peter Kohl