

Ernährung für mehr Vitalität

Ein Vortrag von

P.E. Schweizer Anerk.Naturheilpraktiker NVS, Pf 521 Mitteldorfstr 6 3072 Ostermundigen

Bücher zum Thema:

ISBN 3-926453-09-5	Die schleimfreie Kost	Prof.A.Ehret
ISBN 3-926453-39-7	Vom kranken zum gesunden Menschen	Prof.A.Ehret
ISBN 3-926453-04-4	Willst Du gesund sein, vergiss den Kochtopf	Helmut Wandmaker
ISBN 3-926453-03-6	Fit fürs Leben	Harvey und Marilyn Diamond
ISBN 3-926453-11-7	richtige Ernährung mit natürlicher Nahrung	Dr.H.M Shelton

Ernährung für mehr Vitalität

Wir sollten uns nach jedem Essen topfit fühlen. Keine durch Essen verursachte Müdigkeit, keine Blähungen Dies wäre das Normale!

Wenn wir uns nicht topfit fühlen kann das folgende Ursachen haben:

Falsche Nahrungsmittelwahl und falsche Kombination,
noch nicht leerer Magen,
(zuviel) trinken zu den Malzeiten
geschwächte Verdauungsorgane,
oft auch vorausgegangener Stress, Frust und Hader oder essen vor dem Fernseher.

Abhilfe bieten verschiedene Wege und Massnahmen:

Verdauungsorgane anregen / entlasten
Ernährung umstellen in Art und Folge
Antistressverhalten schulen
Verdauungsorgane anregen / entlasten

Mangelhafte Magensäureproduktion führt zwangsläufig zu Blähungen und Magenschleimhautentzündungen. Der Speisebrei liegt zu lange im Magen und dies führt zu Gärung und Verwesung.

Durch Anregung der Magensäureproduktion mit einem Bittermittel (speziell Ventriloges/D) verschwinden Blähungen oft innerhalb von 2 Wochen. Allerdings sollte eine Kur 3 - 6

Monate dauern um den Magen genügend zu stärken!

(zuviel) trinken zu den Malzeiten verdünnt die Verdauungssäfte dadurch ist die Auswertung verzögert, die Speise liegt zu lange im Magen (Gärung, Verwesung statt Verdauung)!

Ernährungsumstellungen

Eine Ernährungsumstellung ist schwierig, weil damit oft eine gewisse Einschränkung verbunden ist. Geliebte Gewohnheiten die jedoch schädlich sind, müssen aufgegeben werden. Wir gewinnen durch diese Umstellung einen besseren Gesundheitszustand, dies überzeugt uns von der Richtigkeit des gewählten Weges.

Dieser Weg zu besserem Wohlbefinden kann sehr unterschiedlich lang sein und verlangt meistens viel Ausdauer!

Beginnen Sie mit der Umstellung beim Frühstück! Essen Sie morgens nur noch saftige Früchte. Wählen Sie eine Sorte oder kombinieren sie maximal zwei!

Kombinieren sollten Sie:

Sauer mit sauer,
süss mit süss -

aber besser nie süss mit sauer.

Essen Sie bis zum Mittag nur Früchte, falls Sie erneut Hunger haben!

Trinken Sie keinen Kaffee morgens (ist starker Säurebildner). Trinken Sie Wasser, aber wenn möglich im Abstand von ¼ Std. vor dem Essen.

Eine positive Wirkung zeigt auch ein frisches Glas Wasser, in den leeren Magen, als Erstes gleich nach dem Aufstehen. Die Körpersäfte kommen so besser in Gange! Dies ist wichtig, wir bestehen ja aus ca. 70% Wasser!

Ihr Körper braucht mindestens 2-3 Wochen um sich an eine Ernährungsumstellung zu gewöhnen! Danach fühlen Sie sich den ganzen Morgen hindurch fit. Der sich anfänglich zeigende Hunger verschwindet.

Sie werden spüren wie Ihre Leistungsfähigkeit steigt! Oft reguliert sich dabei auch ganz wie von selbst der hohe Blutdruck.

Weshalb Früchte zum Frühstück?

Früchte unterstützen den Körper in seiner Entgiftungsarbeit zusätzlich, weil Früchte einen stark reinigenden Effekt im Körper haben. Sie werden im Körper in wertvolle Basen umgewandelt und sind nicht - wie oft fälschlicherweise angenommen - Säurebildner. Sogar Zitrusfrüchte wie Zitronen wirken im Körper basisch obwohl sie auf der Zunge sauer schmecken! Unser Körper kann nur Überleben wenn er es schafft das Blut konstant im basischen Bereich zu halten.

Früchte sollten allerdings nie nach einer Mahlzeit oder in Kombination mit andern normalen Nahrungsmitteln gegessen werden! Früchte verdauen sehr schnell und behindern beim Kombinieren eine gute Verdauung. Sie liegen dann zu lange im Magen und beginnen zu Gären. (Normale Kost hat eine Verweilzeit

Dr. Herbert M. Shelton sagte:

„ IN FRISCHEN FRÜCHTEN GRÜNEN PFLANZEN UND NÜSSEN ODER IN IHREN SÄFTEN SIND ALLE MINERALIEN, VITAMINE UND HOCHGRADIGEN EIWEISSE UND ANDERE SUBSTANZEN ENTHALTEN DIE DER WACHSENDE, SICH ENTWICKELNDE MENSCHLICHE KÖRPER BENÖTIGT UM SICH IN EINEN ZUSTAND KÖRPERLICHER UND MORALISCHER VOLLKOMMENHEIT ZU BRINGEN UND DIESEN ZUSTAND UNBESCHRÄNKT ZU HALTEN!“

Anmerkung:

Obwohl wir heute in einer all zu sehr vergifteten Umwelt leben und vollkommene Gesundheit leider unerreichbar scheint, stimmt einem eine solche Aussage doch nachdenklich !!?

gesundleben.org

von 2 bis 5 Std. - Früchte verlassen den Magen nach ca. ½ Std.)

Wenn Sie Lust verspüren, auch das Mittagessen durch Früchte zu ersetzen, tun Sie es.

Tun Sie es jedoch erst ein paar Wochen nach der Umstellung.

Wichtig ist dass Sie auf Ihren Körper hören!

Eine 100%-ige Früchteernährung auf längere Zeit durchzuführen ist in unseren Breitengraden eher schwierig. Wir sind zu weit weg von jenen Gegenden in denen genügend erntereife Früchte möglichst direkt vom Baum zur Verfügung stehen.

Durch die Umstellung wird das Geschmackssystem sensibler und der Wunsch nach naturbelassener Nahrung wächst. Bis jetzt gekochtes Gemüse sollte nun nur noch z.B. im Dampfaufsatz gedünstet werden! Mit der Zeit mag man auch das nicht mehr so gerne und isst Gemüse wie Karotten, Fenchel, Sellerie, Blumenkohl usw. lieber roh!

Ernährung, Ernährungsumstellung und das intensive Suchen nach, auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Ernährungsformen, ist etwas das Ausdauer und eine bewusste, starke Geisteshaltung benötigt.

Wo ein Wille ist, ist ein Weg.

Sie werden sehen, die Umstellung des Morgenessens bringt Ihnen ungeahnte Steigerung in Ihrem Wohlbefinden.