



## Fressen wir uns zu Tode?

Schon mehrere Physiker haben unabhängig voneinander berechnet, wie viele Kalorien der Mensch an einem Tag tatsächlich als Brennstoff für all seine körperlichen zellulären Prozesse, also die Selbsterhaltung inklusive einer durchschnittlichen Alltagsarbeit und den vielen Gedanken, die wir denken, braucht. Sie kommen überraschenderweise bei einem männlichen Erwachsenen auf rund 8.000kcal.

Wie ist es möglich, dass die wissenschaftlich anerkannte Ernährungsempfehlung von nur 2.000-2.500kcal spricht? Haben die Physiker falsch gerechnet?

Nein, haben sie natürlich nicht; die traditionelle Physik hat dafür allerdings keine Erklärung, die moderne, grenzenüberschreitende schon: Wir nehmen sozusagen ca. 70-75% freie, kosmische Energie auf, man könnte dafür auch Prana oder Chi sagen. Wir beziehen also nur ca. 25-30% unserer Energie, die wir täglich verbrauchen, aus der Nahrung die wir essen. Wohlgermerkt, all das sind Durchschnittswerte.

Und dieser Prozentsatz ist nicht in unsere Gene „gemeiselt“, er lässt sich sogar weiter absenken, die kosmische Energieaufnahme sich signifikant erhöhen.

Allerdings geht das nur mit einer speziellen Kost die frei von Suchtpotentialen ist. Das betrifft nicht nur das kategorische Weglassen von Zucker und Alkohol, auch alle darmverklebenden, glutenhaltigen (verborgen genbehandelten) Getreidesorten machen uns süchtig, treiben uns zur hohen Kalorienaufnahme, ohne diese wirklich zu brauchen. Man kann sie problemlos durch Naturreis, Hirse, Quinoa, Buchweizen und Amaranth ersetzen. Und vor allem der Verzehr von tierischem Eiweiss in jedweder Form legt eine unüberwindbare Schranke über unsere Prana-Energieaufnahme.

Mit einer reinen gluten- und zuckerfreien veganen Kost lässt sich unser Prozentsatz der Prana/Chi-Energieversorgung (auch ohne großartige Bewusstseinssteigerung) ganz leicht bis zu 80-85% steigern, was bedeutet, dass wir mit ca. 500-800kcal täglich problemlos und ohne Hungern auskommen könn(t)en. Wer dieses Niveau einmal erreicht hat - das ist gar nicht so schwer - und am eigenen Leib spüren möchte, was es bedeutet durch Lebensmittel programmiert zu sein, der braucht lediglich 1 Teelöffel Zucker zu essen. Wie durch einen Dambruch fordert plötzlich der Körper Kalorien ohne Ende und schickt Zittern oder Magenschmerzen um dem Verlangen Nachdruck zu verleihen.

Kritiker werden sofort einwenden, dass wir in eine Nährstoff-Mangelversorgung steuern könnten. Das genaue Gegenteil ist der Fall - das hat uns selbst überrascht -, die russische Ärztin Dr. Galina

Schatalova und der japanische Kollege Dr. Yoshinori Nagumo konnten das in jahrelanger Forschung hinreichend belegen. Viele Nährstoffe auf dem Teller bedeuten noch lange nicht viele im Blutkreislauf. Wann und wie welche Nährstoffe aufgenommen werden, entscheidet unter anderem das optimale Milieu im Darm und das hängt auch mit der ausgewogensten Bereitstellung der Verdauungssäfte zusammen. Reichen sie für die große Menge an verspeistem Essen nicht aus, können entsprechend viele Nährstoffe gar nicht aufgenommen werden. Gerade nach den Jahren 45+ reduzieren sich diese Säfte signifikant und nachhaltig, aber nicht, weil der Mensch altert, sondern weil er so angelegt ist, dass er seinen Prana-Anteil im Alter erhöht und weniger braucht.

Unsere unnatürliche, hektische und angstbeladene Lebensweise, gepaart mit Tierproteinverzehr und genmanipuliertem Getreide haben jedoch ein uns täglich programmierendes (engstirniges) Ernährungssystem geschaffen, in dem wir uns kontinuierlich vollstopfen, um nicht zu sagen überfressen. Nur daher kommen diese unglaublichen Fettreserven um den Bauch (meist Frauen) und diese grauenhaft aufgeblähten Bäuche (meist Männer). Nahrung, die wir nicht benötigen, und unserem Verdauungssystem per Programm und Irrglaube aufzwingen, es belasten oder vergiften, braucht sehr viel Energie, um diese zu beseitigen oder für schlechte Zeiten zu speichern. Energie, die uns zur Erledigung unserer Alltagsaufgaben dann nicht zur Verfügung steht. Dabei bleibt der zellregenerierende und -verjüngende Prozess mangels verfügbarer Energiereserven nahezu stehen. Der Hauptgrund, warum Menschen im Gegensatz zu Tieren - gemessen am Zeitpunkt der vollen Reife bis zum Tod - 50% weniger Lebenserwartung haben und eigentlich ein (biblisches) Alter von 150 Jahren erreichen könn(t)en. Insofern "fressen" wir uns wirklich um die Hälfte zu Tode.

Anhänger der Ernährungstypanalyse (ETA) werden nun sagen, dass diese Aussagen im krassen Gegensatz zu den Empfehlungen stehen, die wir in der Vergangenheit im Rahmen der Ernährungsberatung "Mischkost" leisteten. Das ist wohl wahr und muss verstanden werden. Die ETA ist eine Ernährungsempfehlung und -umstellung, die berücksichtigt, dass ein Mensch sich nicht vegan, sich nicht einmal vegetarisch ernähren möchte oder glaubt zu können. Insofern ist (bzw. war) die ETA der bestmögliche, "gesündeste" Weg sich im Rahmen einer Mischkost zu ernähren. Das bedeutet allerdings nicht, dass es nicht noch eine andere, viel tiefere Ebene der gesunden Ernährung geben könnte, die man auch aus spiritueller Sicht als *artgerecht* (im Sinne der ersten Ernährungsweise) hinsichtlich unserer wahren Herkunft als Lichtwesen bezeichnen kann. Nicht jeder folgt dieser etwas abgehoben anmutenden Auffassung und dann ist er auch bei einer strengen veganen Kost ohne Zucker, Brot, Nudeln & Co wahrscheinlich (noch) nicht richtig aufgehoben.

---