



Gesunde Nahrungsmittel- Kombinationen

Meiner Auffassung nach sollte jeder Mensch für sich selbst entscheiden, *wie* und *was* er essen möchte. In diesem Seminar sollst du Impulse erhalten und keinen Richtlinien folgen. Dennoch möchte ich meine Empfehlung für eine gesunde und bewusste Ernährung ganz klar aussprechen: Vegane Trenn-Rohkost ist die Ernährung der neuen Zeit. Sie kombiniert ursprüngliches Wissen mit den immer noch vorhandenen Bedürfnissen der Menschen nach leckeren Mahlzeiten wie Pizzas, Nudelgerichten ...

Vegane Trenn-Rohkost steht für:

Bewusstsein, Natur und Gesundheit. Wir essen Rohkost, nach Möglichkeit direkt aus der Natur (Wildkräuter). Wir erkennen und achten den Wert der Mutter Erde. Wir verstehen den Wert und die Nützlichkeit von einzelnen Nahrungsmitteln (z. B. Obst als Lösungsmittel für freie Radikale). Wir „arbeiten Hand in Hand“ mit unseren Organen und kombinieren deshalb so wenig Bestandteilen wie möglich, damit die Nährstoffe vom Körper optimal verarbeitet werden können. Wir trennen Eiweiße und Kohlenhydrate sowie Essen und Trinken und lassen dem Körper ausreichend Pausen für die Verdauung (alle weiteren Informationen erhältst du in den folgenden Lektionen).

Vegane Trenn-Rohkost bedeutet, bewusst zu essen

Ich denke, deine erste Regel bei deiner Nahrungsaufnahme sollte sich immer auf deine Intuition und deine Körperwahrnehmung beziehen. Das setzt natürlich voraus, dass du dich gesund ernährst. Du wirst durch den Verzehr gesunder Nahrung lernen, darauf zu vertrauen, dass dein Körper genau weiß, was er gerade braucht – und dass er es dir sagt (in dem Kapitel *Intuitive Ernährung* kannst du mehr zu diesem Thema erfahren).

Leben bedeutet Veränderung und jeder Tag ist anders

Du wirst ziemlich schnell merken, dass kein Tag dem anderen gleicht, dass sich jeder Tag anders anfühlt und dein Körper ganz unterschiedliche Bedürfnisse hat. Vertraue darauf, dass diese Bedürfnisse genau das ausdrücken, was deinem Körper gerade guttut.

Die Nahrungsaufnahme hat meiner Meinung nach sehr viel mit Bewusstsein zu tun. Sie spiegelt deutlich wider, wie bewusst ein Mensch lebt.

Für mich ist Nahrung im Einklang mit der Natur ein wahres Heilmittel für Körper, Geist und Seele. Ich bevorzuge bei meiner Ernährung die Nahrung, die direkt aus der Natur stammt. Ich esse gerne Wildkräuter, wilde Beeren und Gemüse aus meinem Garten. In der Natur gibt es so viele wilde Kräuter und wilde Beeren: Löwenzahn, Brennnessel, Schöllkraut, Giersch, Gänseblümchen, Gundermann, Knoblauchsrauke, Nelke, Kleesorten, Sauerampfer, wilde Brombeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren oder Himbeeren ... Alle tragen ein enormes energetisches Potential in sich. Sie leben auf ganz natürliche Weise in Permakultur und werden vom Licht, dem Wind, der Feuchtigkeit und dem Erdboden der Mutter Erde ernährt. Sie versorgen uns mit zahlreichen Mikro- und Makroelementen, und unser Körper kann sich „mit Hilfe der Natur“ reinigen.

Ich möchte dir an dieser Stelle noch einmal empfehlen, deine Nahrung nicht thermisch zu verarbeiten und von „wilden und bunten Essens-Kreationen“ abzusehen – das gilt sowohl für rohe als auch für gekochte Nahrung.

Erhitzte Nahrung ist saure Nahrung und übersäuert deinen Körper. Die einst basischen und sehr gesunden Nahrungsmittel werden durch das Erhitzen zu saurer Nahrung, die von deinem Körper nicht vollständig verdaut werden kann. Eine Schlackenbildung ist bei dieser Ernährung unumgänglich.

Darüber hinaus ist es heutzutage, auch in der veganen Rohkostküche, fast schon „Trend“, Nahrungsmittel bunt und wild zu kombinieren. Besonders in Smoothies werden die Zutaten häufig bunt durcheinander gewürfelt. Ich achte bei meiner Nahrungszubereitung besonders darauf, dass die Nahrung auch miteinander zu kombinieren ist und auf diese Weise vom Körper vollständig verdaut werden kann.

Bei der veganen Trenn-Rohkost trennen wir Eiweiße und Kohlenhydrate voneinander. Außerdem erhältst du noch weitere ursprüngliche Hinweise von mir, damit deine Nahrung dir alle notwendigen Vitamine und Mineralstoffe liefern kann.

Verträglichkeit und Nahrungsmittelkombinationen

Vegane Trenn-Rohkost ist eine sehr bewusste Form der Ernährung. Wir achten darauf, Nahrungsmittel so zu kombinieren, dass sie von deinem Körper verdaut und optimal verwertet werden können.

Trennkost

Trennkost heißt, bei deiner Nahrungsaufnahme Kohlenhydrate von Eiweißen zu trennen.

Für die Verdauung von Kohlenhydraten und Eiweißen benötigt der Körper völlig unterschiedliche Verdauungssäfte: Kohlenhydrate benötigen basischen Speichel und das Enzym Amylase, Eiweiße benötigen saure Verdauungssäfte und das Enzym Pepsin. Isst du Kohlenhydrate und Eiweiße zusammen, wie bei Chiasamen und Obst, wird die Aufspaltung der Kohlenhydrate unterbrochen und der Speisebrei gelangt unverdaut in den Dünndarm und beginnt dort zu gären und bietet schädlichen Bakterien den optimalen Nährboden.

Obst

Obst und Früchte sollten wegen ihrem hohen Zuckergehalt und ihrer speziellen Verdauung mit KEINEM anderen Nahrungsmittel kombiniert werden. Die Ausnahme bilden hier grüne Blätter (oder Wildkräuter).

Obst sollte auch nicht mit anderen Früchten kombiniert, sondern immer allein gegessen werden. Die Menge spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist nur: Nimm nur eine Sorte zurzeit.

Tipp: Die Wassermelone ist in ihrer Verdauung auch sehr speziell. Sie sollte immer als erstes Obst verzehrt werden. Die Wassermelone und ihre Kerne eignen sich hervorragend, um deine Nieren zu reinigen.

Gemüse, grüne Blätter und Kräuter

Gemüse, grüne Blätter und Kräuter vertragen sich mit Eiweißen oder Kohlenhydraten. Du kannst sie mit Ölen, Samen oder Gewürzen mischen.

Obst und Gemüse

Obst sollte NIEMALS nach Gemüse gegessen werden: Die unterschiedlichen Verdauungszeiten verursachen Gärungs- und Fäulnisprozesse.

Gewürze

Gewürze können mit Gemüse, Kohlenhydraten und Eiweißen kombiniert werden. Sie sind für unseren Magen ein wahres Heilmittel. Scharfe Gewürze (wie Knoblauch, Zwiebel, Chili, Kümmel, Meerrettich, Ingwer, Kurkuma, Pfeffer ...) wirken antibakteriell und sorgen für eine gesunde Magenschleimhaut.

Tip: Du kannst deinen Magen auf die Nahrungsaufnahme vorbereiten, indem du ca. 15 Minuten vor dem Essen Ingwer, Kurkuma und Pfeffer isst.

Nüsse

Nüsse sollten NICHT mit anderen Nahrungsmitteln kombiniert werden. Nüsse sollten AUF GAR KEINEN FALL mit Obst kombiniert werden (in Smoothies oder Müslis). Diese Kombination verursacht Gärungs- und Vergiftungsprozesse in Leber und Darm.

Um die Verdauung zu erleichtern, sollten Nüsse und Samen für einige Stunden oder über Nacht in lebendigem Wasser eingeweicht werden.

Nüsse und Samen enthalten Phytate (sekundäre Pflanzenstoffe). Sie sind der natürliche Schutz vor Fressfeinden der Pflanze. Phytathaltige Nahrung liegt uns tendenziell schwerer im Magen und erschwert die Aufnahme von Mineralstoffen. Durch das Einweichen kannst du die sekundären Pflanzenstoffe herauslösen und die Aufnahme von Mineralstoffen erleichtern.

Pilze

Pilze sind keine Pflanzen. Sie sind eine Lebensform für sich und sehr schwer verdaulich. Ich empfehle Pilze (getrocknet) ausschließlich für therapeutische Zwecke und nicht als Nahrung.

In **Lektion 4** kannst du dir meine Empfehlungen für eine bewusste Nahrungsaufnahme ansehen.

Auch deine Nahrungsaufnahme hat sehr viel damit zu tun, wie bewusst du als Mensch lebst und wie viel Bewusstsein du für dich selbst als Mensch besitzt. Du bist ein Teil der Natur. Das sollte sich auch in deiner Art, dich zu ernähren widerspiegeln.