Powerfood & Natürlich Bewegen

Eine kleine Verdauungs-Reise durch unseren genialen Körper…

Ein kleines Statement zu tierischen Produkten und Vegan – und eine kleine Verdauungs-Reise durch unseren genialen Organismus…

Da in meinen Augen die Mikro-Nährstoffe oft zu kurz kommen, widme ich mich ihnen ganz bewusst noch vor den Makro-Nährstoffen. Kleiner Tipp: ich zähle schon seit Jahren keine Kalorien mehr – natürlich war ich darin seit meiner Jugend ein Profi – doch als ich erkannte, dass es erheblich bedeutsamer ist, wie viele MIKRO-NÄHRSTOFFE ich zu mir nehme, habe ich meine Ernährung komplett umgestellt – und heutzutage spielt Kalorienzählen keine Rolle mehr bei mir. Wenn Du Dich größtenteils von Pflanzen ernährst, wirst Du sicher dieselbe Erfahrung machen.

Zu Beginn habe ich übrigens sehr viel abgenommen – bei einer Größe von 1,77 m wog ich von ursprünglich 60 kg auf einmal nur noch 52 kg. Und das komplett unbeabsichtigt. Ich habe schon angefangen, mir Sorgen zu machen – hab aber andererseits so ein Ur-Vertrauen zu meinem Körper entwickelt, dass ich mir gedacht habe „er wird schon wissen was er tut".

So war es auch: er hat „Hausputz" gemacht – alles gereinigt – von den abgelagerten tierischen Proteinen, die auch ich zuvor konsumiert hatte – und mein Körper hat sich von sonstigen überflüssigen Einlagerungen wie Stärke-Rückstände getrennt.

Du musst wissen, dass für den Körper tierische Proteine hochinteressant sind. Da er diese zu Ur-Zeiten nicht so häufig bekam, ist er genetisch so programmiert, dass er sie um jeden Preis behält. Früher wurde ab und zu ein Büffel erlegt – oder ein Hase – da gab es noch keine Supermärkte und Metzger mit abgepackten Würstchen, Filets, Koteletts, Steaks & Co wie heutzutage. Heute bekommt unser Körper leider viel zu viel tierisches Protein – nicht nur das Steak und Käse-Brötchen, das Du Dir im Restaurant bestellst bzw. kaufst oder daheim machst – sondern auch die unbewussten tierischen Proteine aus Fertigprodukten und aus Gerichten, die Du auswärts isst und nicht genau die Zutatenlisten des Kochs kennst.

Sonderfall Würstchen – diese werden von den meisten und insbesondere von Kindern gerne gegessen – mit lecker Senf oder Ketchup – im Brötchen oder mit Toast-Brot – nur leider bestehen die meisten Würstchen aus den Abfällen der Fleisch-Produktion, die tüchtig mit Gewürzen, (künstlichen) Aromen und Milch- und Gluten-Produkten durch den Wolf gedreht werden und dann

in einen Tier-Darm gepresst werden. Es kann noch Phosphat und Nitritpökelsalz für die Konservierung und als Würze hinzu gegeben werden und oft auch Geschmacksverstärker. Und selbst in Geflügelwurst darf ein gewisser Anteil Schweinefleisch enthalten sein – wusstest Du das?

Wein wird mit Gelatine geklärt – hier ist das Vegan-Label sehr sinnvoll.

Heutzutage nehmen wir also so viele tierische Proteine auf, dass unser Körper gar nicht mehr hinterher kommt, diese SINNVOLL zu verwerten – geschweige denn zu verdauen: unsere Darmzotten sind überfordert und verstopfen – die Leichengifte, die wir mit den tierischen Proteinen mitbekommen, belasten unseren gesamten Organismus – die giftigen Säuren, die das Tierische mit sich bringt, geben uns förmlich den Rest.

Vollkommen hilflos fängt unser genialer Organismus an, die tierischen Stoffe, die er bei dieser Flut nicht verarbeiten kann, einzulagern. Am liebsten möglichst weit weg von den Organen – in den Beinen und Armen – doch da wir nicht stoppen mit der Flut, werden wir weiter regelrecht überschwemmt – und nun sind die Arterien dran – hier lagern sich ebenfalls tierischen Proteine ab – in der Hoffnung, dass irgendwann die „tierische Ebbe“ kommt und der Organismus anfangen kann, die „Trümmer“ abzubauen. Doch meist wartet er vergeblich. So lagert er Jahr um Jahr immer mehr Trümmer ab – in den Gelenken – Knochen – auch nach und nach im Bauchraum und in den Gefäßen, die immer mehr verschließen und einen optimalen Blutdurchfluss inklusive der Zell-Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen schwer macht. Was das bedeutet, muss ich glaube ich nicht in Worte fassen.

Nun denken viele „das betrifft mich nicht – ich bin Veganer“! Hier muss ich Dich leider enttäuschen – denn vegan ist nicht gleich gesund. Es gibt die sogenannten Fast Food-Veganer – ich nenne sie auch gerne „Soja-Pudding-Veganer“ – die alles genauso weiter machen wie bisher, nur dass sie tierisches Eiweiß weglassen. Dennoch wird weiter Weißmehl, Weißzucker, Süßstoffe, Fast Food, Frittiertes und Gebratenes, die falsche Reihenfolge, Soja, alles konventionell angebaut und oft nicht in Bio-Qualität, gegessen. Alles oder das Meiste auch noch erhitzt. So gehen viele Mikro-Nährstoffe den Bach runter – zerkochen regelrecht – die Enzyme werden zerstört und der Organismus muss bei der Verdauung Höchstarbeit vollbringen – der Magen wird mit Gärung und Fäulnis überstrapaziert, indem erst Brot mit Aioli, dann Tofu-Schnitzel mit Pommes und veganer Mayo

Naturheilzentrum Buchweizenberg
iss sinnvoll Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef

und Salat gegessen wird und zum Nachtisch kommt als „gutes Gewissen“ die Wassermelone und Ananas dran, die das lange Warten bei der Verdauung im Magen gar nicht lustig finden und zu gären beginnen.

Nun muss die Leber Abhilfe leisten und den bei der Gärung entstandenen Alkohol aufwändig abbauen – und die Bauchspeicheldrüse muss mehr Verdauungssäfte als nötig produzieren, da die Enzyme der Nahrung durchs Kochen zerstört wurden und nun Plan B – die körpereigenen Enzyme – herhalten müssen für die Zerlegung der Nahrung in die Einzelbausteine. Chaos im Bauch – dies kann zu Blähungen und Bauchschmerzen führen. Der Tofu war vielleicht als I-Tupf noch genmanipuliert und somit unbekannt für unseren Verdauungstrakt – dies fordert die Verdauung nochmals enorm. Außerdem wird unsere Entgiftung stark gefordert – denn vermutlich sind viele Pestizide in diesem Essen. Die Leber und Galle leisten einen Wahnsinns-Job bei der Fett-Verdauung des Schnitzels und der Pommes – parallel wird immer noch der Wassermelonen-Ananas-Alkohol abgebaut – usw.

Man könnte sagen: Großbrand im Bauch!

Und DIES ist NUR EINE Mahlzeit – die eventuell von einem Wein oder Bier begleitet wird, das dafür sorgt, dass sich die Magensäure verdünnt und nicht ordnungsgemäß alle möglichen Erreger des Mahls beseitigen kann. Und vielleicht gibt es ja kurz danach noch ein Stück Kuchen mit Sahne – natürlich ein Obst-Kuchen – wir meinen ja, der wäre gesund – denn Obst ist ja per se gesund – so glauben wir.

Das zu viel Obst uns übersäuert, da die enthaltene Fructose aus den meist viel zu süßen überzüchteten und unreif geernteten Obst-Sorten unsere Bauchspeicheldrüse an den Rande des Zusammenbruchs treiben kann, haben wir nicht auf dem Schirm. Ebenso wenig, dass die Kombination von Getreide und Obst wiederum zu Gärung führt – und die vorhandene Gärung der noch im Magen wartenden Wassermelonen-Ananas-Gärung unsere Leber weiterhin überlastet – all das sehen und spüren wir nicht wirklich, höchstens in Form von Völlegefühl.

Darauf gönnen wir uns einen Espresso, der die Nieren endlich integriert: diese haben schon vor Langeweile Däumchen gedreht, während sämtliche anderen Organe versuchen, das Feuer zu löschen. Und zum Espresso passt besonders gut ein Schnaps – gerne auch ein Doppelter.

PROST – auf die Leber – sie hat ja noch nicht genug zu tun.

Aber nicht, dass Du glaubst, das wär schon alles… Dadurch, dass Erhitztes gegessen wurde und die Enzyme zur Verdauung vom Körper zur Verfügung gestellt werden müssen, benötigen DIESE Enzyme ein Taxi zum Ort des Geschehens: in den Verdauungs-Trakt. Dieses Taxi ist ein Carrier-Protein – in diesem Fall in Form der Leukozyten – also der weißen Blutkörperchen. Somit ist also auch unser Blutkreislauf involviert in das Geschehen.

Und DAS geschieht meist mehrmals täglich – Woche um Woche – Monat für Monat – Jahr für Jahr – Jahrzehnt für Jahrzehnt.

Treu ergeben macht unser genialer Organismus alles, um uns zu schützen. Doch wir merken es nicht einmal, sondern sind grummelig, dass wir nach so einem Mahl müde sind und vielleicht sogar Bauchweh haben. Vielleicht ist es sogar für Dich „normal“, nach dem Essen müde zu sein, Bauchweh und Blähungen zu haben?

Dann überleg doch mal, was unser Organismus mit Essen eigentlich erreichen will: nicht Trägheit und Schmerzen – sondern ENERGIE – FREUDE – TATENDRANG – HARMONIE.

Wenn Du dies nach dem Essen nicht fühlst, kannst Du ja mal überlegen, das ein oder andere umzustellen. Beobachte Dich und Deinen Körper – gehe mal einen Schritt auf ihn zu – er wartet sehnsüchtig auf Dich.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef
iss sinnvoll

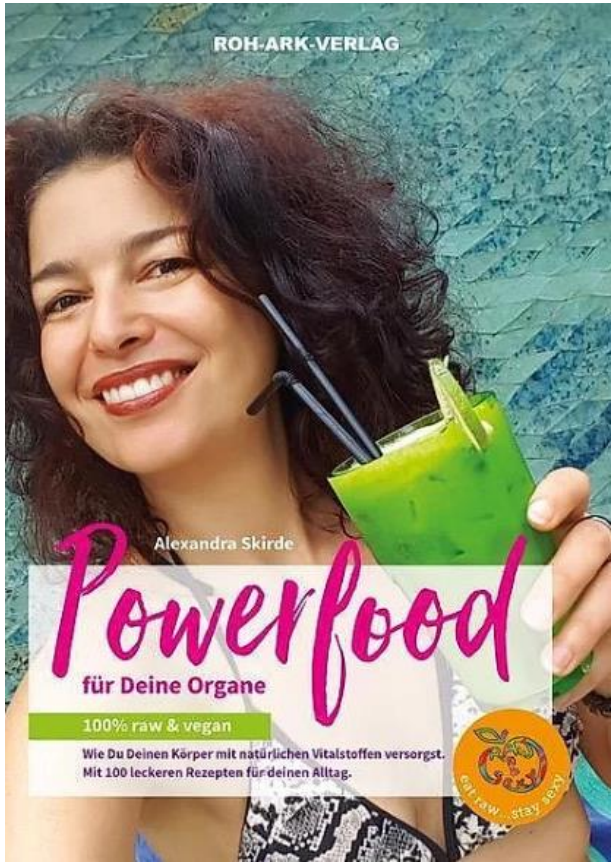
Ich vergleiche all das gerne mit einem Auto: in einen Benziner kippt man keinen Diesel – und andersrum. Artgerecht Tanken – darauf achten wir – doch auf unsere artgerechte Tank-Zufuhr achten wir leider nicht. Oder besser gesagt: wir wissen es auch nicht besser. Genauso bekommt unser Auto das beste Öl – doch unser genialer Organismus bekommt die billigsten und giftigsten Varianten in Form von Transfett (Margarine, Frittiertes, Gebratenes etc.).

„Aufwachen“ wär angesagt – und Deinem Körper zu danken für alles, was er für Dich tut. Ignorier ihn nicht länger, sondern gehe auf ihn ein. Weitere Symptome können übrigens auch Allergien, Haut-Geschichten, Kopfschmerzen etc. sein. Versuche, Deinem Körper zu geben, was er so dringend braucht: ich kann es nicht oft genug sagen: BASEN BASEN BASEN.

Die Lösung: viel Grünzeug – etwas Obst – einige Nüsse und Samen – reines Wasser – gerne sinnvoll kombiniert – möglichst ROH – bunt – voller Spaß – Freude – Leidenschaft – Energie und LIEBE. Köstliche Rezept-Ideen hierzu findest Du im Organ-Teil des Buches.

Naturheilzentrum Buchweizenberg
iss sinnvoll
Alexandra Skirde
Fachberaterin für holistische Gesundheit
Holistischer Roh-Vegan-Chef

Abwechslungsreiche Gourmet-Rohkost-Workshops finden regelmäßig HIER – am Naturheilzentrum Buchweizenberg – statt.
Weitere News und 100 Gourmet-Rohkost-Rezepte:



… weitere Rezepte – News – Workshop-Termine sind auf: www.rawandsexy.de und www.iss-sinnvoll.de