

Sonntag, 17. Februar 2008

Rohkost / Frischkost-Ernährung

So ist deine Ernährung ausgewogen!

von Christopher Benjamin

Es ist eigentlich die einfachste Art zu Essen!

Doch wenn Du nach Literatur oder Hilfe schaust ... dann wirst Du von der Vielfalt an Ratschlägen und Empfehlungen erschlagen, denn jeder beansprucht für sich die „richtige“ Art und Weise zu praktizieren. Dadurch findest Du so viele Wege und Vorstellungen Rohkost zu praktizieren, wie es Menschen auf der Erde gibt! Niemand isst wie der andere, weil jeder Körper andere Bedürfnisse und Vorlieben hat!

Ungekocht die Nahrung zu sich zu nehmen hört sich für viele wie eine Disziplin oder eine Lehre an! ... Doch das ist weit gefehlt! Es ist ein Lebensstil, ein Bewusstseinszustand und ein Weg, Deine persönlichen, individuellen Bedürfnisse zu befriedigen, die Grundbedürfnisse Deines physischen Körpers! Wenn ich mir die Menschen in einer Kantine oder in anderen Plätzen, wo hunderte von Menschen alle dasselbe essen, anschau, da wird mir klar, dass diese weit davon entfernt sind ihrem Körper das zu geben, was er wirklich braucht. Ihr Instinkt ist nicht in der Lage ihnen sein Bedürfnis mitzuteilen (Was sowieso schwierig ist, solange Du gekochtes zu Dir nimmst!)

All diejenigen, die ausschließlich roh essen, haben eines gemeinsam: sie belassen ihre Nahrungsmittel in seinem natürlichen, lebendigen Zustand und sie akzeptieren diese genauso, wie sie unser Schöpfer für uns beschaffen hat. Sie haben verstanden, dass essen auf diese Weise das Beste für sie und uns ist. Wir erhalten durch unsere Lebensmittel Liebesbriefe, die uns unser Schöpfer geschrieben hat, die Hinweise enthalten, wie wir zurück zu Ihm gelangen und wie wir uns wieder mit unserem Höherem Selbst, unserem Göttlichen Selbst verbinden können.

Es ist egal, ob es sogenannte Instinkto-Rohköstler (Guy Claude Burger), oder Urköstler (nach Franz Konz) sind, oder solche die sich an Helmut Wandmaker orientieren, der zusätzliche Vitaminpillen z.B. akzeptiert, andere ergänzen die Nahrungspalette mit Algen, wieder andere ernähren sich ausschließlich mit tropischen Früchten und vermeiden jegliches Obst aus dem Supermarkt, wieder andere konzentrieren sich auf heimisches Obst und Gemüse und wieder andere akzeptieren Milchprodukte in ihrer Nahrung ... es bleibt sich gleich. Sie alle vereinigen dieses Ideal ihre Nahrung ungekocht zu essen und betrachten es als die gesündeste, bequemste und natürlichste Art und Weise sich zu ernähren!

Doch um Dir aus dem Dschungel von Ratschlägen, Gruppenbewegungen und Vorstellungen zu helfen, möchte ich versuchen Dir einige grundsätzliche Richtlinien zu geben, von denen ich denke, dass sie Dir helfen werden, Deinen Wunsch nach Wandel erfolgreich durchzuführen und damit glücklich zu werden.

Lies die folgenden Punkte und fühle Dich dann frei sie in Dein neues Gewohnheitsmuster zu übernehmen.

1. Mein allererster Rat an Dich: *Vergiß es Deinem Speiseplan radikal von dem aufzuräumen, was Du eigentlich recht gerne magst!* Denn früher oder später wirst Du Dich so beraubt fühlen, dass Dir die Lust an der Rohkost vergeht! Fang daher langsam an und streiche nach und nach die Dinge aus Deiner Nahrungsmittelliste, die nicht mit Deinem neuen Lebensstil übereinstimmen und ersetze sie mit anderen, neuen Produkten, die Dir vorher nicht bekannt oder in den Sinn kamen! (Bedenke auch, wie lange Du noch immer mit Deinen alten Freunden und Gewohnheiten konfrontiert sein wirst! Auch diese lassen sich nicht von heute auf morgen ersetzen!)
2. *Trink heißes Wasser* am Morgen um Dich aufzuheizen (z.B. zur Winterszeit!). Es kann durchaus sein, dass die ersten drei Winter für Dich schwierig werden. Dein

CHRISTOPHER BENJAMIN – WIE MACHST DU AUSGEWOGENE ROHKOST?

ganzer Stoffwechsel ändert sich und daher kann es passieren, dass Du frieren könntest (Es muss nicht sein, aber es kann sein!). Du brauchst daher etwas heißes, aber keine warme Mahlzeit! Nimm heißes Wasser um Dich einerseits zu reinigen und um Dich andererseits auch entgiften und innerlich zu reinigen. All die Gifte, die Du in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten in Deinem Körper angesammelt hast, werden dann ausgeschwemmt werden und Du wirst Dich ungemein verjüngen. (Im Winter brauche ich eine bestimmte Menge an heißem Wasser am Morgen, um mich aufzuheizen, um dann den ganzen Tag davon unabhängig zu sein. Mein innerer Ofen brennt dann ausgezeichnet. Ich kann dann selbst das kälteste Wetter vertragen ohne zu frieren.) Wenn Dir also kalt sein sollte ... trink heißes Wasser! Es wird Dir helfen, Dich wohl und warm zu fühlen!

3. *Iß nicht den ganzen Tag!* Ich denke, dass dies der schwierigste Teil in Deinem Lebensstilwandel sein wird. Dir wird dadurch auffallen, wie stark Essen und Lebensmittel Teil Deines täglichen Lebens, bei Treffen, Parties, Fernseh- oder Videoschauen, in der Freizeit allgemein, ist. Ich bemerkte, dass dieses ständige Naschen eine wirkliche Qual für mich wurde. Ich fand da nur durch innere Disziplin und ein neues Gewohnheitsmuster heraus. Und Du wirst ebenso feststellen, dass Du keinen echten Hunger mehr kennst! Dies wird auf ein Verlangen nach Essen reduziert ... dieser, nur allzubekannte, Heißhunger, der verschwindet oder wird automatisch durch Fasten ersetzt. Du wirst nach einiger Zeit bestätigen, dass Du nur noch mit zwei Mahlzeiten am Tag auskommen kannst.
4. *Iß Wildpflanzen / Kräuter!* Sie versorgen Dich mit 50 – 60 – 70 Mal (und mehr) mehr Mineralien, Vitaminen und Chlorophyll als unsere kultivierten Grünpflanzen aus dem Garten oder dem Supermarkt. Sie machen Dich satt und Du fühlst Dich wohl! Wenn Du roh ohne Wildpflanzen isst, wirst Du weiterhin dieses Hunger- und unbefriedigte Gefühl haben, obwohl Du reichlich gegessen hast. Irgendwann würdest Du ansonsten mit diesem neuen Lebensstil brechen, weil Du Dich nie richtig befriedigt fühlst!
5. *Gewöhne Dir an morgens zu fasten!* Befriedige Dein Verlangen nach Nahrung mit Wasser, heißem Wasser oder Säften und habe Deine letzte Mahlzeit vor 18:00 Uhr. Du wirst Dich dadurch besser, leichter und zufriedener fühlen. Und es wird dir eine große Erleichterung bringen.
6. Und der letzte und wichtigste Punkt von allen: *Sprich nicht mehr über dass, was Du tust als notwendig!* Versuche niemandem von Deinem neuen Lebensstil zu überzeugen. Wenn Du Dich genötigt fühlst, etwas über diesen zu sagen, dann sage einfach, dass Du ein Experiment machst! Dass Du wissen willst, wie diese neue Diät Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden beeinflusst. Du wirst überrascht sein, dass jeder das akzeptieren und sogar zusätzlich diesen Selbst-Versuch interessant finden wird ... mit der Bedingung, dass Du zu einem späteren Zeitpunkt ausführlicher über Deine Erfahrungen berichten sollst.

Und jetzt die so oft gestellte Frage: Was sollst Du essen? ... Alles was Du willst! Natürlich gibt es eine Prioritätenliste und eine Liste, die empfiehlt, wie Du Früchte und Gemüse kombinieren solltest oder nicht. Diese Empfehlungen solltest Du schon die ersten beiden oder sogar drei Jahre einhalten. Aber danach kannst Du sie vergessen. Sie ist nicht mehr wichtig, da Dein Körper sich vollkommen umgestellt hat! Kombiniere die Lebensmittel wie es Dir in den Sinn kommt ... so lange alles roh ist und Du Deiner inneren Führung folgst ... brauchst Du Dir keine Gedanken wegen Unverträglichkeiten zu machen!

Du wirst auch entdecken, dass Süßkartoffel, die einzigen Kartoffeln sind, die Du aus dieser Kategorie essen kannst. Warum? Ich weiß es nicht. Aber probier es aus und Du wirst es merken.

CHRISTOPHER BENJAMIN – WIE MACHST DU AUSGEWOGENE ROHKOST?

Du solltest anfangen Deiner Kreativität und inneren Stimme zu trauen, falls Du dies noch nicht tust. Sie sagt dir, was Du brauchst, welche Zutaten zu Deiner Creation passen und welche nicht.

Und erinnere Dich immer, dass der wesentliche Teil unserer Nahrung Wildpflanzen / Kräuter sein sollten oder Blätter von Bäumen wie z.B. Linden- oder Kirschblätter. Sie helfen uns satt und zufrieden zu fühlen und sie harmonisieren das Gegessene in Bauch und Darm. Und ... nicht zu vergessen, sie helfen uns zusätzlich zu entgiften! Ohne Wildpflanzen oder Blätter wirst Du echte Probleme haben. Daher solltest Du so schnell wie möglich einen oder mehrere Plätze finden, wo Du so viel wie möglich davon ernten kannst. Und wenn diese Quellen so reich sind, dass Du sogar für Zeiten der „Not“ dies tun kannst, dann tue es! Ich habe einen Weg gefunden, wie Du diese für einige Monate einmachen kannst. Frag mich danach, wenn es Dich interessieren sollte.

Im nächsten Punkt spreche ich kurz an, wie Du Salate, Pürees, Dressings, Breie, etc. zu bereiten kannst: Schau Dir irgendein Nicht-Kochbuch an und fühle Dich motiviert, diese zu imitieren. Früher oder später wirst Du anfangen kreativer zu werden, denn Du bekommst gezeigt, dass Salate nicht nur diese armseligen Salate sind, die Du zumeist in den Restaurants vorgesetzt bekommst und die Du so gewohnt bist! Salat bedeutet für mich und alle Rohköstler Abwechslung, Reichtum in Farbe, Auswahl, Geschmack, Leben und Zutaten. und Du wirst auch merken, dass Du tatsächlich von ihnen befriedigt wirst, dass Du stark, gesund bleibst und in der Lage bist Deinen täglichen Aufgaben nachzukommen. Ja, lies diese Bücher die ich Dir im Anhang empfehle und fühle Dich motiviert, die Rezepte auszuprobieren, die Du in Kochbüchern findest. Warum sollst Du sie nicht für rohe Kreationen nutzen? Dadurch merkst Du erst, dass rohköstliches Essen alles andere als langweilig und unzufriedenstellend ist!

Folge diesen Empfehlungen und Du dürftest keinerlei Probleme haben Deinen gegenwärtigen Lebensstil zu ändern ... vorausgesetzt, dass Du dies wirklich willst!

Erinnere dich, was ich am Ende des letzten Kapitels sagte: ein Rohköstler braucht ein „*Hohes Ideal*“, ansonsten ist er genauso verloren wie all die anderen, die ebenfalls keines haben!

Also ... wann fängst Du mit Deinem Neuen Leben an? Heute? Morgen? Oder übermorgen?

Auf jeden Fall?!? Gut! ... Also bis bald! Und „Gute Reise!“