

Freitag, 8. Juni 2007

Was will dir Appetitlosigkeit sagen ?

von Christopher Benjamin

Lieber Leser,

was soll daran besorgniserregend sein, wenn der Körper ein paar Tage oder ein paar Wochen keine Lust, keinen Antrieb findet zu essen? Wenn ein Kind keine Lust oder keinen Hunger zum Frühstück hat?

Denk doch einmal an die Hunzas, einem Volk in den Himalajas, die sich (in der Vergangenheit zumindest) maximal mit Nahrung für acht bis neun Monate im Jahr versorgen konnten und den Rest der Zeit fasteten ... was ihnen einen jugendlichen Körper, eine blendete Gesundheit und ein hohes Alter (weit über 100!) verlieh bzw. noch immer verleiht!

Was ist daran normal, wenn du deinen Körper dreimal am Tag, sieben Tage die Woche (und das 52 Wochen im Jahr, Jahr für Jahr, ohne Unterbrechung bis an dein Lebensende) mit Essen versorgst, ohne dass du daran denkst ihm eine Pause zu gönnen? (meist nimmst du ja noch zwischendurch den ein oder anderen Happen zu dir und am Abend vor dem Fernseher vielleicht auch noch einmal ...!)

Wer ist für diese schwachsinnige Überzeugung verantwortlich, dass der Mensch morgens, mittags und abends, tag für tag essen muss um zu Überleben und es ihm und seiner Gesundheit abträglich ist, eine Mahlzeit ausfallen zu lassen?

Sind es dieselben, die den Mythos dieser ach so „gesunden und wertvollen Milch“ (für uns Menschen), die Aussage „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“, dem „Segen der Vorsorgeimpfung“ oder die „Notwendigkeit von Bluttransfusionen und Organtransplantationen“ in die Welt gesetzt haben?

Was soll daran besorgniserregend sein, wenn du keinen Appetit mehr hast und dich nach einer Essenspause sehnst??? Für wen ist das so schlimm, wenn du deinem Körper einmal Urlaub gewährst ... solange bis er sich wieder bei dir zurück meldet und vehement nach Essen verlangt??? Wer verliert, wenn er einmal die Zeit bekommt, Großputz zu machen, Reparaturen vornimmt, die schon lange anstehen, wenn er all das rausschmeißt, was er schon lange loswerden will, wenn er daran geht, seine Zellen wieder zu erneuern und dich frei von allen Ablagerungen und Schlacken macht? Wer verliert, wenn du im Zuge dieser Appetitlosigkeit gesund und fit wirst und ein strahlendes, verjüngtes Aussehen, einen jüngeren und leistungsfähigeren Körper bekommst?

Wer verliert bei einer solchen Aktion? Du? Oder der Arzt, die Pharmaindustrie, die Schönheits- und „Gesundheitsindustrie“ oder all die Einrichtungen, die an deiner Krankheit, an deinem Siechtum verdienen?

Wer ist der Verlierer, wenn du für eine gewisse Zeit fastest?

Die Ernährungsindustrie, all diejenigen, die an den verschiedenen Mittelchen gegen die verschiedenen Wehwehchen ihr Geld verdienen und ... das darfst du niemals übersehen ... du wirst verantwortlich, wenn das Bruttosozialprodukt deines Landes nicht mehr wächst, wenn es sogar abnimmt!!! Hast du das einmal bedacht? Der Staat kann es sich nicht erlauben, wenn du gesund bist, wirst oder bleibst. Wo sollen denn dann all die Steuereinnahmen herkommen, die er braucht? Wenn es keine Menschen mehr gibt, die all die überflüssigen Dienstleistungen nicht mehr in Anspruch nehmen und all die überflüssigen Produkte nicht mehr kaufen? Hast du dich das einmal gefragt???

Wo bleibt dein soziales Verantwortungsgefühl, wenn du dieses egoistische Ziel hast, gesund zu bleiben, zu werden und anderen ebenfalls dazu zu verhelfen? Natürlich rede ich von der Definition der Naturheilkunde, die besagt: „**Im Vollbesitz der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte!**“

Also, was hat das zu bedeuten, wenn du unter Appetitlosigkeit „leidest“?

CHRISTOPHER BENJAMIN – WAS WILL DIR APPETITLOSIGKEIT SAGEN ?

Zuallererst einmal, dass du im Widerstreit mit deiner Körperintelligenz bist und du seine Sprache zu deuten verlernt hast! Und ... du hast vergessen, was Hunger eigentlich ist: ein Signal, dass dein Körper unbedingt etwas essen muss!

Unter uns Rohköstler gibt es ein interessantes Phänomen in den ersten Jahren der Umstellung zu beobachten, was in der Tat sehr belastend und nervtötend ist ... und die Anfänger nichts damit anfangen können. Sie machen sich oft Sorgen darüber und denken, dass irgendetwas falsch läuft! Dem ist nicht so!

Um was geht es: diejenigen, die sich gerade von Kochkost auf reine, rohe, sonnengereifte Lebensmittel umstellen und dies thermisch unbehandelt zu sich nehmen, also essen, essen meist den ganzen Tag! Sobald sie einmal angefangen haben, verlangt der Körper ständig nach mehr! Er kann einfach nicht genug bekommen und du verzehrst Unmengen davon! Doch mache den Test und iss irgendetwas Gekochtes oder auch Käse ... schwupp, der Appetit und der Hunger sind weg! Wie weggeblasen!!!

Was kann dir das sagen?

Ganz einfach das: der Hunger signalisiert dir den Bedarf deines Körpers, die Menge und Art seines / deines Bedarfes! Das wir Rohköstler meist ein Leben geführt haben das dem der meisten Menschen entsprochen hat, starten wir unser neues Leben mit einem großen Bedarf an lebensnotwendigen Rohstoffen, die der Körper – logischerweise – aus der Nahrung beziehen muss. Was er also in den ersten Jahren der Umstellung tut ist nicht anderes als seine „Vorratskammern“ und Speicher zu füllen und zeigt dies an über das Gefühl Hunger und „Fressgier“! ... solange, wie er die seinem Bedarf entsprechenden Lebensmittel serviert bekommt! Verstehst du?

Wenn du also unter Appetitlosigkeit „leidest“

dann will er dir sagen – wie im Märchen „Der Goldesel“ – „**Ich bin so satt, ich mag kein Blatt!**“ ... und kannst aufhören, mit dem Gedanken zu spielen, etwas essen zu müssen. Dein Körper ist voll, voll bist zur Halskrause, völlig überfüllt oder ... so angefüllt mit Müll, dass er auf nichts mehr Lust und Appetit mehr hat, weil er nämlich all das loswerden will. Er sehnt sich so sehr nach Ruhe und Heilung und was machst du? Du gönnst sie ihm nicht!

Es würde ihm Wasser reichen ... aber dir nicht!

Und warum nicht? Weil dir langweilig ist und weil du es doch so gewohnt und ein Gewohnheitstier bist! Nein, nein, nein ... du musst jetzt essen, weil es ja jeder macht und jeder dir sagt! Sogar die Ernährungswissenschaftler, die im Dienst der Ernährungs-, der sogenannten „Gesundheits- und der Pharmaindustrie stehen, sagen es. Dann muss es doch stimmen! Denn schließlich werden die doch so hoch bezahlt, und du hörst es doch tag für tag, na und wissenschaftlich Beweisen können sie es auch! ... genauso wie das Gegenteil!!!

Oder sind es einfach nur ÄNGSTE, dass du Vorsorgen musst für den Fall, dass es wieder einmal Kriege gibt, in denen die Lebensmittelversorgung für lange Zeit unterbrochen ist und du Hunger leiden könntest? (was ja einer der vielen Gründe in der westlichen Wohlstandsgesellschaft ist, dass unsere armen, unschuldigen Kinder gemästet werden! Ich habe wirklich Mitleid mit Ihnen. Wie fett und unbeweglich sie oft sind! Die ganze Kindheit versaut, nur weil sie ständig **essen müssen!**)

Oder willst du dir die Liebe „schenken“, die du anderen nicht geben darfst? Essen ist Liebe, das stimmt und essen servieren ist ein Liebesdienst genauso wie Menschen zu pflegen, die Pflegebedürftig sind. Aber indem du deine Speisen selbst isst, bunkerst du die Liebe, die du eigentlich geben willst, in dir und schädigst du dich und deine Gesundheit! Und ... du gibst sie niemandem, der dir für diese Liebe viel dankbarer wäre wie dein Körper! Also startet ein Teufelskreislauf, den dein Körper mit Appetitlosigkeit als ersten Schritt einzudämmen versucht!

Weißt du, was die wilden Tiere machen, wenn sie schwer verletzt oder schwer krank sind? Sie verkriechen sich irgendwohin, wo sie sicher sind und niemand sie finden kann, essen nichts und trinken genauso wenig und kommen aus ihrem Versteck erst wieder heraus, wenn sie von ihrer Krankheit oder Verletzung genesen sind. Das Tier handelt so aus seinem

CHRISTOPHER BENJAMIN – WAS WILL DIR APPETITLOSIGKEIT SAGEN ?

Instinkt heraus, ... und der Mensch hat es verlernt auf seinen Instinkt zu hören. Das Tier hört auf zu essen, wenn es genug hat und isst, wenn es wieder Hunger verspürt.

Welcher Mensch tut das im Allgemeinen? Meist richtet er sich nach der Uhr, nach seinem „Gefühl“ oder seiner Lust oder ... nach seiner Verabredung! Und dabei braucht dein Körper auch eine gewisse Zeit pro Tag, jeden Tag (außer deiner Zeit des Schlafens), wo er von allem Essbaren verschont bleiben würde!

Deshalb sei dankbar, dass du z.B. mit Guy-Claude Burger wieder diesen Instinkt entwickeln kannst und auf Schloss Montramé in Frankreich, das was du in seinem Buch « *Die Instinkto-Therapie, die Rohkost-Therapie* » nachlesen kannst, erleben und mit anderen umsetzen kannst. Auch Friedrich Konz, bekannt durch seinen „Gesundheits-Konz“, dem *Bund für Gesundheit in Deutschland e.V.* (BFG e.V.) und seine Urkost, die wilde Kräuter, Sport und Singen ins Leben mit einbezieht, helfen dir, neue Realitäten kennen zu lernen und in dein Leben mit einzubeziehen!

Also merke dir:

- ✓ Du musst keinesfalls sterben, wenn du für einige Zeit auf Essen verzichtest ... es schmeckt dir ja sowieso nicht!
- ✓ Es ist dummes Zeug dieser Spruch, den du meist von alten Leuten hörst: „*Du musst was essen, sonst fällst du von den Knochen!*“ Erkundige dich mal nach der russischen Weltraumärztin Galina Schatalova und dem Buch („*Wir fressen uns zu Tode*“). Du wirst überrascht sein von den Informationen, die sie dir darin präsentiert ... und alle bereits mehrfach bewiesen hat!
- ✓ Regelmäßiges Fasten ist ein Segen für dich und ganz besonders dann angesagt, wenn du keinen Appetit (mehr) hast!
- ✓ Hast du vergessen, dass Jesus 40 Tage lang fastete und Menschen durch Fasten heilte?
- ✓ Hast du vergessen oder nie gewusst, dass es noch heute Menschen gibt, die regelmäßig – mehrmals im Jahr – fasten um sich innerlich zu reinigen und zu heilen (weil sie die Effizienz und Risikolosigkeit dieser Methode kennen und diese einem Messer oder einem neuen Organ vorziehen!)?

All das und mehr kannst du nochmals in den beiden Büchern von Dr. Paul Bragg (*Wunder des Fastens*) und Dr. Shelton (*Fasten kann ihr Leben retten*) nachlesen und dich motivieren dieses selbst zu erfahren. Du wirst überrascht und erleichtert sein, dass deine Appetitlosigkeit keinerlei ernste Probleme aufwirft und im Gegenteil ein positives Zeichen deines Körpers ist, der du folgen solltest. Er will einfach seine Ruhe; er will sich reinigen, reparieren, verjüngen ... ganz einfach wieder heil werden!

Vielleicht solltest du dich auch einmal mit Jasmuheen und dem Lichtnahrungsprozess auseinandersetzen ... Denn es könnte dir vielleicht weitere Gründe für dieses Phänomen „*Appetitlosigkeit*“ liefern!