

Du bist, was du isst!



Seit meiner Ernährungsumstellung sind nun zwei Jahre vergangen. Bisher kann ich dazu nahezu nur Positives berichten. Zeit also für ein kurzes Zwischen-Fazit.

Rückblick

Nach einer ersten „Entgiftungsphase“ von 3-4 Wochen folgte eine deutliche Besserung meiner Hüft- und Knie-Beschwerden, gefolgt von einer mentalen und geistigen Ausgeglichenheit, wie ich sie bis dato nicht kannte. Ich war wieder ein zuversichtlicherer und positiver Mensch. Natürlich gibt es auch bei mir ein Auf und Ab der Gefühle und Empfindungen. Das tägliche Leben geht nun mal nicht spurlos an einem vorbei! Wer möchte, kann die Chronologie der Ereignisse in meinen Artikeln aus 2014 und 2015 noch mal nachlesen

Wiederbelebung der Sinne

Mittlerweile kommt es mir so vor, als ob ich auch meinen Geschmackssinn wiederbelebt habe. Er wurde vermutlich durch die „Industrienahrung“ mit allerlei Geschmacksverstärkern manipuliert und fehlgeleitet. Gewürze oder Gemüse schmecke ich nun wieder intensiver. Vielleicht esse ich aber auch nur bewusster. Ein gutes Essen oder hochwertige Lebensmittel waren für mich schon immer wichtig. Die gibt es natürlich nicht fix und fertig im Supermarktregal. Vielleicht macht ja im Zuge einer Ernährungsumstellung so mancher die Erfahrung, wie schön es sein kann, sich etwas Leckeres zu kochen.

Alles, was industriell produziert wurde, bleibt im Supermarktregal!

Milch- und Weißmehlprodukte ebenfalls. Auf Alkohol und Kaffee verzichte ich auch immer öfter und reduziere weiterhin drastisch den Konsum. Ebenso meide ich zuckerhaltige Produkte. Das Verlangen danach geht nach einigen Monaten sowieso automatisch zurück. Kurzum: Basische Ernährung ist das Zauberwort. Nach der „Entgiftung“ verträgt dann ein gesunder Körper angeblich durchaus 15 bis 20 Prozent „schlechte“ Lebensmittel. Diese werden schnell wieder verstoffwechselt und abgebaut. Jedoch habe ich den Eindruck, dass mir mein Körper nach einer Pizza oder einem Käsefondue deutliche Signale sendet, dass er am nächsten Tag doch lieber wieder sein Gemüse und einen Salat möchte.

Das Auf und Ab des täglichen Lebens

Glücklich sein hat auch mit der „richtigen“ Ernährung zu tun! Und die bedarf Veränderung.

Mittlerweile freue ich mich richtig auf mein Obstfrühstück. Das alleine sorgt morgens gleich für gute Laune und einen freundlichen Start in den Tag. Ich war allerdings noch nie ein Morgenmuffel und stehe gerne auf, um den Tag mit all dem, was er zu bieten hat, ausgiebig zu genießen. Im Laufe der Jahre habe ich mir so ein „kleines Paradies“ geschaffen. Was es allerdings bedeutet, daraus vertrieben zu werden und welche körperlichen und seelischen Auswirkungen das hat, darüber berichte ich vielleicht irgendwann mal detailliert zu einem späteren Zeitpunkt. Nur soviel zum Thema: Seelische Probleme belasten unseren Körper enorm. Das ist nichts Neues. An Tagen, an denen ich unausgeglichen bin oder mit Situationen umgehen muss, die mich belasten, meldet sich auch immer meine Hüfte und gibt mir so das Signal und die Rückmeldung, dass irgendetwas an mir nagt und gelöst werden möchte.

Kommt oben nichts rein, kommt unten kein Sch... raus.

In den bisher schmerzlichsten Tagen meines Lebens hatte ich meine Hüfte gar nicht gespürt oder wahrgenommen. Paradox aber erklärbar. Klar, durch so einen Ausnahmezustand werden andere Probleme überlagert. Eine weitere Erklärung dafür wäre: Kommt oben nichts rein, kommt unten kein Sch... raus. Nachdem ich viele Tage nichts oder nur sehr wenig zu mir nehmen konnte, gab es trotz großer seelischer Probleme keine körperlichen Reaktionen. Erstaunlich!

Mit der Zeit wurde das jedoch komplett anders und trotz gleicher Ernährung habe ich nun massig körperliche und seelische Probleme, die es zu verarbeiten gilt. Aber das hat mit der Ernährung an sich wahrscheinlich nichts zu tun.

Keime haben keine Chance!

Ganz im Gegenteil! Ich fürchte, wenn ich diese Ernährungsweise nicht gehabt hätte, ginge es mir in meiner jetzigen Situation viel schlechter. In meinem Leben war ich sehr selten krank. Grippe oder andere Erkrankungen sind für mich Fremdworte. Klar, mal fängt man sich einen Schnupfen ein oder merkt, dass der Körper mit Viren kämpft, die meinen, sie müssten sich unbedingt bei einem einnisten. Aber ansonsten komme ich immer gut durchs Jahr. Auch die Symptome meiner Heuschnupfenallergie gingen weiter zurück. Tabletten brauche ich so gut wie gar nicht mehr.

Wer gesund ist, lebt glücklicher!

Glaube versetzt Berge

Und eines kann ich Euch verraten: Ich glaube nicht an Homöopathie oder irgendwelchen Hokusfokus sondern an das, was ich sehe, fühle und empfinde. Dennoch versuche ich immer wieder, wo es geht auf diese Mittel oder Placebos zurückzugreifen. Und erstaunlich oft funktioniert es, und ich erziele damit die gewünschte Wirkung. Vielleicht glaubt mein Unterbewusstsein mittlerweile auch schon daran, während sich mein Geist noch sträubt.

„Andere zu erkennen ist Weisheit, sich selbst zu erkennen Erleuchtung.“

Laotse

Vieles ist medizinisch nicht erklärbar!

Wissenschaftlich und mit Fachmedizin ist eben nicht alles zu erklären. Dazu ist das Leben zu komplex und einzigartig. Höre auf Deinen Geist und lerne Deinen Körper kennen. Es lohnt sich!

Betzenstein, im Spätwinter 2016.
Volker Roth

© topoguide.de 2016 – alle Rechte vorbehalten.
Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.