

# Ich bin, die/der ich bin!

nach E. Gnehm 11.2011

## Mitgebrachte Anlage/Natur

### Körper – Seele – Geist – Konstitution

- Kennenlernen durch Selbstwahrnehmung (Belastbarkeit, Temperament, Schwachstellen)
- Verändern durch - Biographiearbeit (Selbstvertrauen, Traumaheilung, Schattenarbeit)
  - Körper-/Seele-/Geist-Training → YOGA
  - Chakra-Arbeit / psychosomatische Energetik
  - Ernährungs- / Stoffwechseltherapie
  - homöopathische Konstitutionstherapie
  - Geistiges Heilen / Matrixarbeit / Quantenhealing

### Resilienzfaktor:

**Widerstandskraft einer Seele, um mit Herausforderungen des Lebens konstruktiv umgehen zu können; sie ist einerseits „mitgebracht“, aber auch förderbar!**

## Verdauungskraft: seelisch – geistig – körperlich

- Eiweissverdauung → Magen/Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
  - Kohlehydratverdauung → Mund/Dünndarm
  - Fettverdauung → Leber/Galle
- Verdauen fängt beim Auswählen und Kauen an!!!

**Jede noch so gesunde Nahrung schadet, wenn sie nicht richtig verdaut wird!**

## Verschiedene Ebenen der Nahrungszusammenstellung

### 1. Mischkost, auch mit synthetischer Nahrung

mit raffiniertem Zucker und Salz, Fleisch, Fisch, Eiern, Milch- und Weismehlprodukten, geschältem Reis, Alkohol, synthetischen Produkten und Zusätzen

- anfällig für alle Zivilisationskrankheiten wie Herz-/Kreislaufprobleme, Allergien, Krebs, Darmstörungen, Migräne, Rheuma, Arthritis, Arthrose....
- Übersäuerung, Verschlackung, Vitalstoffmangel (Vitamine, Mineralstoffe....)

### 2. Mischkost mit vollwertigen Lebensmitteln, ohne synthetische Produkte

mit Fleisch, Eiern, Fisch, und Milchprodukten, wenig Weismehlprodukten und geschältem Reis, kaum Alkohol und raffiniertem Zucker und Salz, dafür natürliche Süßungsmittel wie Voll!-Rohrzucker, Honig, Ahornsirup sowie Meer- oder Kristallsalz

- + wenn > 2/3 der Nahrungsmittel basisch sind (Gemüse, Obst, Kartoffeln, Soja, Molke, Vollrohrzucker, Kräuter), dann ist dies eine gute Ernährungsform
- bei zu hohem Anteil an tierischem Eiweiss und raffinierten Produkten
- anfällig für alle Zivilisationskrankheiten, Übersäuerung, Vitalstoffmangel

### 3. Die erste Trennkoststufe/ Kombinationsregel:

Grosse Mengen von komplexen Kohlehydraten (Getreide, Hülsenfrüchte) werden nur mit kleinen Mengen an eiweisshaltigen Nahrungsmitteln (v.a. Fleisch, Fisch, Eiern) kombiniert und umgekehrt.

**Grosse Mengen an Eiweiss (Fleisch, Fisch, Eier) vertragen sich am besten mit Gemüse und Salaten**  
+ weniger Verschlackung (Gewichtszunahme, Gicht), bessere Verdauungsmöglichkeit

#### **4. Die zweite Trennkoststufe/Kombinationsregel:**

**Grössere Mengen an komplexen Kohlehydraten (Getreide, Körner, Gemüse) vertragen sich nicht mit Fruchtsäuren (saure Früchte, Fruchtsäfte) zusammen in einer Mahlzeit.**

#### **5. Vegetarische Mischkost**

**Vollwertige Lebensmittel mit Bio-Milchprodukten und Eiern, wenig Alkohol. Kein Fleisch, kein raffinierter Zucker und Salz, keine raffinierten Getreide.**

- raffinierter Zucker zusammen mit Vollkorngetreide oder rohen Nüssen ist Gift!!!
- schleichende Darmflorazerstörung → Stoffwechselprobleme, Allergien!
- natürliche Süssungsmittel (Voll-Rohrzucker, Honig, Ahornsirup) sowie Meer- oder Himalaya-Kristallsalz gehören zu dieser Ebene!

#### **6. Vegane Ernährungsweise**

**Vollwertige Lebensmittel ohne tierische Produkte (keine Milch, Eier, Honig)**

- Gefahr eines Vitamin B12- Mangels, möglicherweise Eiweissmangel,
- Verdauungsstörungen → Stoffwechselstörungen

### **Die vier wichtigsten Ernährungsregeln, um Darmflora- und Stoffwechselstörungen zu vermeiden:**

- 1. Nehmen Sie so wenig wie möglich raffinierten und auskristallisierten Zucker zu sich! Raffinierter Zucker ist der grösste Feind der Darmflora!**
- 2. Keinen voll- oder teilraffinierten Zucker mit Vollkorngetreide, Nüssen oder Ölsamen in erhitztem oder rohem Zustand essen.  
Das gilt auch für gesüsste Getränke wie Limonaden, Cola, Schnäpse.**
- 3. Meiden Sie die Kombination von Fleisch, Fisch und Eiern mit Vollkornprodukten! → 1. Trennkostregel!**
- 4. Essen Sie keine sauren Früchte (Zitronen, Orangen, Beeren, Zwetschgen, Ananas, Äpfel,) zusammen mit Vollkorngetreide, Kartoffeln, Maronen oder Gemüse in der gleichen Malzeit. → 2. Trennkostregel!**
- 5. Essen Sie keine rohen! Nüsse und Ölsamen oder rohes! Getreide/ Keimlinge zusammen mit Salz, auch vor oder direkt nach einer Malzeit, die Salz enthält.**

### **Ich bin, was ich esse und wie das Gegessene verdaut wird!**

....und aus dem Buch: „Auf den Spuren der Methusalemernährung“ von Henning Müller-Burzler