

Ernährungsrichtlinien der orthomolekularen Medizin

Zur orthomolekularen Therapie gehört eine bewusste Ernährung. Ernährungsänderungen sind oft angesagt! Dies erfordert ohne Zweifel die bewusste Mitarbeit des Patienten, das heißt die mentale Bereitschaft, sich auf eine solche Therapie einzulassen. Dazu kann auch gehören, dass man mit großer Willensanstrengung sein Gewicht reduziert und dann dauerhaft hält. Dass dies nur mit der notwendigen geistigen Einstellung zu bewerkstelligen und oft sehr schwer ist wissen alle, die diesen Weg schon hinter sich haben.

Aber wenn sich die Diabetes ankündigt oder schon da ist: Soll ich da meine zwanzig Kilogramm Übergewicht behalten? Trinke ich weiter mein Bier, esse ich weiter mein Schmalzbrot und spritze mich dafür täglich?

Und nehme zudem noch Betablocker und blutverdünnende Mittel, weil der Herzinfarkt ebenfalls droht? Und abends ein Schlafmittel, weil ich nicht durchschlafen kann? Oder kann ich mir einen „Ruck“ geben, einer, der mich zu einer neuen, höheren Erkenntnisstufe führt?

Klarheit im Geist kann zuerst schmerzhaft sein, deswegen vermeiden wir sie so gerne!

Verbinden wir die (unglaublichen) Erfolge der orthomolekularen Medizin mit den (unglaublichen) Erfolgen des Arztes Dr. med. univ. Franz Xaver Mayr (geb. 1875 in Wien), der als Urvater der Darmsanierung gilt, dann haben wir einen tatsächlichen „Stein der Weisen“ in unserer eigenen Hand! Wir verstehen dann, was Seneca schon wusste und so formulierte:

“Wir werden die wahre Gesundheit nur entdecken, wenn wir uns von der Menge trennen. Denn die Masse steht im Gegensatz zur rechten Vernunft und verteidigt ihre eigenen Übel und Leiden. Lasst uns fragen: Was ist das Beste? Und nicht: Was ist das Übliche?“

Seneca (ca. 50 vor Christus)

Nach den neuesten Erkenntnissen der Biologie ernähren wir uns hauptsächlich von Licht, da die gespeicherte Lichtqualität im Zellkern einer der Hauptfaktoren für die Zellgesundheit ist. Den notwendigen Lichtanteil für die Funktion unseres biologischen Systems erhalten wir zum Ersten über die Atmosphäre und zum Zweiten über die Nahrungsmittel.

Der Lichtspeicherwert eines Nahrungsmittels ist der entscheidende Faktor. Dieser ist (schulwissenschaftlich nachweisbar durch die Biophotonen-Analyse) umso schlechter, je verarbeiteter ein Nahrungsmittel ist. Am Ende dieser Liste stehen die Fertigprodukte aus der Dose, aber auch die aus der Tiefkühltruhe.

Zum Beispiel:

Das schöne und mir vielleicht wohlschmeckende Mischgemüse aus dem Tiefkühlregal ist in diesem Sinne unwertig, weil die einzelnen Sorten getrennt vorverarbeitet wurden, damit sie dann zusammen gar sind. Dazu kommen optische Aufheller, welche die originale Frisch-Farbe vortäuschen sollen plus die sonstigen verarbeitungstechnisch notwendigen Zutaten, die ja alle nicht deklarierungspflichtig sind.

Wenn dann noch „natürliche Aromen“ auf der Packung steht, dann dürfen wir meist die Ausscheidungen von Bakterien oder Pilzen mitessen, welche einen Originalgeschmack verstärken oder vortäuschen. Oder es sind mikrokleine Sägespäne eines bestimmten Baumes oder sonstige Leckereien, die erlaubt sind, weil natürlich!

Was der Lebensmittelhersteller alles zufügen darf und nicht deklarieren muss, stellt sich der ahnungslose Verbraucher überhaupt nicht vor – selbst die ofenfrischen Brötchen sind in der Regel Tage alte Teiglinge, weit weg von jeder Frische. Nur, sie kommen frisch aus dem Ofen! Und damit sie so gut aussehen, dürfen über 1000 Chemikalien undeklariert hineingebacken werden, so genannte „Feinchemikalien“. Auch sie sind nicht deklarierungspflichtig, der „Höchstmengenverordnung“ sein Dank!“

Die schnelle und oft achtlose Küche hat ihren Preis, besonders wenn der Mikrowellenherd noch dazu mit im Spiel ist. Ein Leben mit wenig Bewusstsein hat einen sehr hohen Preis!

Also: Wir müssen keiner „Ess-Glaubensrichtung“ angehören, um uns vernünftig zu ernähren, wir müssen nur Wissen und Denkfähigkeit in Handeln umsetzen.

- Das heißt weniger Zucker, keine Limonade, keine Fruchtnektare oder sonstige schillernden Getränke. Viele von uns nehmen täglich die bis zu zehnfache

Menge Zucker zu sich, als der Körper evolutionär vertragen kann. Denken Sie auch beim Bäcker an die vor Zuckerpampe triefenden Kaffeestückchen, die oft noch mit süßer Masse gefüllt sind

- Essen Sie mehr Fisch, jedoch achten darauf, dass Sie keinen aus der Massentierhaltung auf den Tisch bekommen. Insbesondere Lachs, Forelle (oder die Neuzüchtungen wie „Lachsforelle“) sind optisch wunderbar anzusehen, aber in der Regel so stark belastet wie Hähnchen- oder Schweinefleisch aus der Massentierhaltung. Vorsicht auch bei den Riesengarnelen! Den Chemikern ist auch hier die Massentierhaltung in Kunstbehältnissen gelungen. Sie sind deshalb jetzt überall zu haben
- Essen Sie frisches Obst und Gemüse
- Trinken Sie mindestens einen Liter Wasser täglich. Zwei Liter sind wesentlich besser, bis zu drei Liter optimal: Sie schonen damit in hohem Maße die Nieren, denn die Ausscheidungsprodukte werden so gut verdünnt. Auch wird die Kristallbildung in den Nieren verhindert und es entstehen keine Nierensteine
- Rauchen Sie nicht
- Vermeiden Sie Dosenkost zu 100% (wenn möglich)
- Vermeiden Sie, so weit dies Ihre Zeit zulässt, Tiefkühlkost. Lieber ein simples Mahl als ein eines vom Food-Designer
- Vermeiden Sie Fleisch aus Quälzucht und Eier aus Massentierhaltung. Das neue europäische Biosiegel als Mindestanforderung für Lebensmittel sollte unser unterster Standard werden, denn immerhin muss der Inhalt zu 95% nach den EU- Richtlinien produziert sein. Vermeiden Sie unbedingt den Kauf von Putenfleisch. Die Massen-Aufzucht dieser Tierart ist dermaßen widerlich und quälend, dass jedem Esser die Putenstreifen im Halse stecken bleiben würden, wüsste er, was mit diesem Tier vorher geschah
- Behalten Sie beim Kauf immer im Hinterkopf, dass die Erzeuger oder/und der Handel mit allen Tricks versuchen könnten, Bioware vorzugaukeln. (*Frische Eier vom Bauernhof* heißt, dass die Eier frisch im Rahmen der Verordnungen sind und dass man diese Eier auf diesem Bauernhof kaufen kann. Dies sagt absolut nichts über die Haltung und die Fütterung aus! Der verkaufende Bauer braucht deshalb kein einziges Huhn zu besitzen. Oder er hält sich 50 Vorzeigehühner für vorwitzige Bio-Kunden, denen man dann die glücklichen Hühner vorführen kann
- Vermeiden Sie alles, worauf Sie wirklich keine Lust haben. Sie müssen auch keine Milch trinken! H-Milch fault im Darm und hat keinerlei Nährwert. Große Teile der Menschheit sind heute noch Milchunverträglich, weil ihr Körper den Milchzucker nicht verarbeiten kann. Sollten Sie zu jenen Menschen gehören, dann richten Sie sich eben ein, Werbung für Milchprodukte hin oder her