



Die Weisheit der Rohkost und sie heilt Krankheit



Zitat David: „Es sollte unser höchstes Ziel sein, Weisheit zu entwickeln.“

Was ist der Unterschied zwischen Wissen und Weisheit?

Weisheit ist umgesetztes Wissen. Der Wissende hat zwar Wissen, setzt es jedoch nicht um, der Weise hat Wissen und **handelt** nach dem, was er weiß.

Rohkost ist eine Geheimlehre und das Wissen um die Rohkost wurde über all die Jahre, durch die immer größer werdende kommerzielle Industrie, verschüttet. Im Altertum und in der frühen Menschheitsgeschichte war Rohkost allgegenwärtig und selbstverständlich. Die Rohkost wurde zu allen Zeiten von Weisheitstraditionen gelehrt. In den heiligen Schriften hatte die Rohkost einen hohen Stellenwert und es gibt überlieferte Zitate von Jesus, die das bestätigen. Einhergehend mit dem Werteverfall in der Gesellschaft, besonders auch mit dem Abstieg unseres Bewusstseins, hat sich das Thema Rohkost immer mehr zu einem Geheimwissen verlagert. Der Begriff „ROHKOST“ ist heute so unattraktiv geworden, dass viele Menschen keine Lust darauf haben.

Deshalb ist ein schönes Wort analog für Rohkost auch: Die Vitalkost

Es ranken viele Mythen und falsche Informationen um die Vitalkost. Hier die Wirklichkeit:

1. Rohkost ist für alle Menschen geeignet.
2. Alle Menschen vertragen Rohkost.
3. Rohkost ist ausreichend.
4. Wir brauchen die lebendigen Proteine und Minerale von Pflanzen.



Ein Versuch: Kochtopf erst einmal weg

Menschen, die ihre Ernährung tatsächlich umstellen möchten, und kontinuierlich die gesunde Vitalkost wählen, können versuchsweise zwei Wochen auf Kochkost verzichten. Eine sensible Körperwahrnehmung wird in dieser Zeit spürbar gesteigert. Ein Versuch, der neugierig macht und überzeugt. Teste es, denn es wird zu einer intensiven neuen Erfahrung für dich:

Jeder Mensch verträgt Rohkost und die Umstellungsphase sollte mit Weisheit durchgeführt werden

1. In der Umstellungsphase können Unverträglichkeiten auftauchen. Der Grund dafür sind Gifte, die den Körper kontinuierlich über einen längeren Zeitraum verlassen, jedoch endgültig. Der Körper wird befreit von belastenden Substanzen.
2. Wie lange der Entgiftungsprozess dauert, hängt vom Lebensalter eines Menschen und der Grad der Vergiftung ab. Ein dreißig-jähriger Mensch entgiftet logischerweise schneller und anders als ein 50-jähriger Mensch. Das Thema der Entgiftung gestaltet sich deshalb sehr individuell.

Wer jedoch mit der Entgiftung beginnt und sie mit fundamentiertem Wissen umsetzt, entwickelt schon nach zwei Wochen ein wunderbares Leistungsgefühl verbunden mit einer vitalen Energie. Die Unverträglichkeiten werden sehr schnell vergessen.

Wem dieses fundamentierte Wissen fehlt, kann sich einen Ernährungs-Coach suchen, der die Weisheit durch erfahrenes und selbst durchlebtes Wissen erlangt hat.

Wie erkennst du einen erfahrenen Ernährungs-Coach?

Schau ihn dir an, er wird selbst ein sportliches, vitales und gesundes Auftreten haben. Meistens sehen diese Menschen jünger aus, als sie sind. Vor allen Dingen leben sie alle Empfehlungen, die sie geben, selbst vor.

Vitalkost ist die gesündeste Ernährung für jeden Menschen. Die Kochkost hat sich offensichtlich als ungesund erwiesen. Die Krankheiten, die durch unseren Lebensstil entstehen, waren nachweislich noch nie so hoch wie heute.

Beweis: Die Krankenhäuser sind voll von Patienten mit chronischen „Zivilisationserkrankungen!“ Wenn wir weise sind, streichen wir gekochte, **denaturierte Nahrungsmittel** von unserem Speiseplan.

Die Biochemie im Körper bei Rohkost

Medizinisch ist bestätigt, dass die Zahl der weißen Blutkörperchen abnimmt, wenn wir uns rohköstlich ernähren. Die Leukozyten sind unsere Blutpolizei. Sie erhöhen sich stark im Krankheitsfall und verteidigen uns gegen Eindringlinge. Sie entsorgen Abfälle, Bakterien und Viren aus unserem Körper. Wenn sie in sehr hoher Zahl im Blut vorhanden sind, ist es zusammen mit einem erhöhten CRP-Spiegel ein Signal für ein Entzündungsgeschehen in unserem Körper. Wenn wir fasten, sinkt der CRP-Wert (C-reaktives Protein /



Entzündungsparameter), denn die Entzündungsbereitschaft im Körper sinkt. (Quelle: naturheilkunde.immanuel.de/.../lese-tipp-welche-effekte-hat-fasten-auf-die-gesundheit...Professor Dr. Andreas Michalsen, Immanuel Kant-Krankenhaus Berlin)

Wenn wir uns rohköstlich ernähren, produziert der Körper durch die lebendige Ernährung weniger weiße Blutkörperchen, da weniger Abfälle zu entsorgen sind. Der Körper erkennt die Nahrung als Lebensmittel und nicht als feindliche Eindringlinge, wie bei der sehr **veränderten** Kost der Allesesser. Unsere Körper sind sehr weise, und sie setzen ihre Aktivitäten so um, dass es für uns ein Benefit sein kann. Rohkötler sind sehr gesund und sind stabiler gegen Umweltschadstoffe.

Rohkost sollte in Verbindung mit Bewegung, gutem Wasser und Entspannung gelebt werden. Weisheit ist ebenfalls, parallel zur Rohkost unseren Handygebrauch auf ein Minimum zu reduzieren. Unsere persönlichen Umfeldfaktoren sollten so sinnvoll wie möglich gestaltet werden. Rohkost steigert unsere Energie spürbar schnell, und wir erhalten durch eine intrinsische Motivation, den Drang, uns zu bewegen. Rohkost leitet einen ganzheitlichen Wandel ein.

Rohkost ist lecker

Rohkost schmeckt hervorragend. Die kreativen Rezepte von Rohkost sind vielseitig, genial und intelligent. Es gibt herrliche Hauptspeisen, Suppen, Salate und Rohkosttorten wie zum Beispiel Schokorohkosttorte oder Cupe cakes. Rohkost bedeutet Genuss: Wir genießen ein intensives, abenteuerliches und lebendiges Geschmackserlebnis in Gourmetqualität. Die ätherischen Öle, sämtliche Geschmacks- und Geruchsstoffe sind in der Rohkost noch vorhanden. Wenn wir etwas rohköstlich genießen, nehmen wir alles auf, und wir duften nach der Speise selbst sehr verführerisch von innen heraus. Mit Rohkost können wir uns wunderbar genussvoll ernähren. Wir können alles in Rohkostqualität herstellen: Burger, Pizza, Lasagne.

Zusätzlich profitiert unser Planet durch unseren neuen Lebens- und Ernährungsstil. Er tut ihm gut und uns tut er gut. Die Umwelt profitiert ganzheitlich

„Das Salz in der Suppe!“ Salz ist für Rohkötler ein wichtiges Thema

Empfehlenswert und weisheitlich ist ein Himalaya-Salz/Alexandersalz oder ein unbehandeltes Steinsalz zu verwenden. Salze benötigen wir in unserem Körper für den Kalium-Natrium-Haushalt.





Kalium und Natrium sind Gegenspieler. Das heißt, wenn eins zu viel ist, müssen wir das andere zufüttern, damit eine Balance entsteht, ähnlich wie beim Thema Säuren und Basen. Es muss ein Gleichgewicht herrschen. Einer der großen Träger in unseren **Düngemitteln ist Kalium**. Die Pflanzen wachsen besonders schnell und stark durch Zugabe von Kalium. Deswegen werden heutzutage fast alle Obst- und Gemüsesorten mit Kalium gedüngt. Am besten ernähren wir uns von Bioqualität und meiden Supermärkte. Rohköstler können mit gutem Salz den Kalium-Natriumhaushalt in Balance bringen. Ein gutes Salz in Maßen ist also für Rohköstler eine weise Entscheidung.

Es gibt 70.000 verschiedene pflanzliche Lebensmittel, die wir in unseren Speiseplan integrieren können. Die Natur bietet uns eine gigantische Vielfalt an lebendigen Speisen

Weizen, Fleisch, Käse, Eier, Milch in verschiedenen Variationen sollten wir also getrost von unserem Speiseplan streichen. Wir werden sie nicht vermissen!

Rohkost ernährt Muskelzellen und Fettzellen verhungern

Durch eine weise Ernährung mit Rohkost erreichen wir ein gutes Körpergewicht. Fettzellen verschwinden, weil sie nicht mehr gefüttert werden und die Muskelzellen wachsen, da sie mit den geeigneten Proteinen gefüttert werden. Voraussetzung dafür ist eine angemessene Bewegung und Sport. Ein Blick in die Tierwelt zeigt uns, dass die starken Tiere mit eindrucksvollem Körper Pflanzenesser sind. Ein Pferd ist ein Pflanzenesser und manche Pferde sind durch ein gezieltes Training Top-Athleten und imponieren uns durch ihre Eleganz, gepaart mit einem muskulösen wunderbaren Körper. Auf ihrem Speiseplan stehen Gräser, Kräuter, grüne Blätter und Hafer. Ein Gorilla speist ebenfalls Rohkost. Er ernährt sich zu 80 Prozent von dunkelgrünen Blättern und zu 20 Prozent von Wurzeln und ein wenig Obst. Unter natürlichen Bedingungen sind Tiere wunderbar gesund. Dass die Pferdekliniken von Pferdepatienten überlaufen, zeugt davon, dass die Besitzer genau, wie für sich selbst, keine weisen Entscheidungen in Themen Ernährung, Entspannung und Bewegung, treffen. Ein Tier ist so gesund wie sein Besitzer.

Nochmal: Tiere stehen uns als Spiegel zur Verfügung. Diese Aufgabe haben die Tiere selbstlos übernommen, genau wie Kinder Spiegel ihrer Eltern sind

Rohkost heilt Krankheiten

Rohkost heilt Krankheiten unter der Voraussetzung, dass sie richtig eingesetzt wird. Rohkost ist nicht gleich Rohkost. Wenn wir uns nur von Früchten und Obst ernähren und einen großen Anteil an Glukose haben, ist Rohkost schädlich. Rohkost kann zu Krankheitssymptomen führen, wenn der Anteil von Früchten und Nüssen zu hoch ist. Deshalb ist es wichtig, sich Menschen anzuvertrauen, die einen großen Erfahrungsschatz mit Vitalkost haben. Nüsse zum Beispiel sollten vor dem Verzehr aktiviert werden. Aktivierte Nüsse sind bekömmlicher und gehaltvoller. Die Aktivierung der Nüsse durch den längeren



Kontakt mit Wasser hat gleich mehrere positive Konsequenzen: Beim Einweichen wird eine bioaktive Substanz, die Phytinsäure, deaktiviert. Die Phytinsäure verhindert ein frühzeitiges Auskeimen des Samens, indem sie Phosphat und Kationen wie Kalium, Magnesium und Calcium bindet. Erst wenn über längere Zeit ausreichend Feuchtigkeit zur Verfügung steht, wird die Phytinsäure abgebaut und die Nährstoffe werden freigegeben. Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, warum die Aufnahme von Nährstoffen für den Menschen aus nicht-aktivierten Nüssen erheblich eingeschränkt ist. Außerdem ist Phytinsäure zusammen mit den Tanninen für den teilweise bitteren Nachgeschmack bei Nüssen verantwortlich. Aktivierte Nüsse sind davon weitestgehend befreit und somit viel leckerer und bekömmlicher.

Rohkost ist nur dann gesund, wenn wir einen hohen Anteil an Gemüse verzehren. Mit viel Grün erhalten wir Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe, um die Fructose der süßen Früchte zu puffern. Die Balance in unserer Ernährung sollte, wie bei allen anderen Themen im Leben stimmen. Wenn sich die Geschmacksknospen an Rohkost gewöhnt haben, werden unsere Geschmacksknospen wieder sensibel, und wir erhalten eine vielfältige Geschmacksqualität. Wir können die wirklichen Lebensmittel wie Gemüse vollendet genießen. Unsere Geschmacksknospen sind vor dem Genuss von Rohkost genauso denaturiert, wie die Nahrung, die wir zu uns genommen haben. Auch unsere Körper, die mit denaturierten Füllstoffen im wahrsten Sinne des Wortes **„fertig geworden sind“**, verlangen nach einer lebendigen Nahrung, die sie wirklich nährt. Ein Blick in die Wirklichkeit ist die Bestätigung. Gehe mit wachem, achtsamen Blick durch die Fußgängerzone und schaue dir denaturierte Körper an, die auf der Straße herumlaufen.

Rohkötler sind knackig frisch und kerngesund wie die Rohkost selbst. Wenn Menschen sich viel von Keimen, Sprossen und Kernen ernähren, sind sie selbst kerngesund und voller Freude. Rohkost hilft beim Muskelaufbau. Grünzeug, Gerstengras und Weizengras sind eine wunderbare Ernährung für unsere Muskeln. Sie werden genial genährt.



Weder Pferde, Gorillas noch Elefanten und auch Markus Rothkranz kochen ihre Lebensmittel. Das Pferd zerkocht Nährstoffe in seinem Futter nicht, dafür weiß es genau, welche Gräser es isst, um gesund zu bleiben. (Das gilt besonders für ein Pferdeleben unter Bedingungen in der freien Natur). Es ist absurd, ich habe Markus Rothkranz in einer Talk-Show gesehen, wie er verzweifelt in einer Runde „denaturierter Gäste“ seine Rohkost verteidigen musste. Anhand der symbolischen Bilder, die die Wirklichkeit deutlich zeigten, war der Wortwechsel sehr erstaunlich und absurd.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Da auch wir Säugetiere sind, funktionieren wir ähnlich wie die Tiere. Wir sind dazu erschaffen, uns so einfach und unkompliziert wie möglich zu ernähren. Vegan und rohköstlich ist ein gesunder Schritt für uns, um uns von der künstlichen industriellen, ungesunden und auch kommerziellen Ernährungsweise zu entfernen. Wir können jetzt unsere Ernährung „der Gesundheit und unserer Körper zur Liebe“ umstellen. Wir sollten uns nicht durch Angst von irgendwelchen „Schwachsinn-Informationen“, die in Talk-Shows, Internet oder anderen Medien verbreitet werden, verunsichern lassen. Diese basieren meistens weder auf Erfahrung noch auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie sind oft intellektuelle Bruchstücke, die ohne Zusammenhänge weitergegeben werden. Ein aufmerksamer, wacher Blick in die Welt und in die Natur bestätigt uns durch Symboliken der Bilder diese Aussage. Ein wacher aufmerksamer Blick zeigt uns die Wirklichkeit, so wie sie ist, denn Bilder sagen mehr als 1000 Wörter.

Die Schöpfung empfiehlt uns lebendige Nahrung. Wenn wir lebendige Nahrung essen, werden wir lebendig sein, wenn wir tote Nahrung essen, werden wir tot sein. Wenn wir fades totgekochtes Gemüse essen, sind wir selbst fad und totgekocht.

Wenn wir knackig frisches Gemüse essen, sind wir selbst knackig und frisch. Ein Bewusstseinswandel führt uns zur Rohkost. Die Erde geht in eine höhere

Schwingungsebene und wir gehen mit. Die ganze Evolution der Menschheit macht einen großen Sprung, und die Rohkost passt in dieses Aufstiegszeitalter: Wir können Gesundheit, Liebe, Fülle und die wahre Natur genießen.

Tiere gehören nicht auf den Teller, um mit Messer und Gabel gegessen zu werden. Das Bewusstsein, das auch uns „beatmet“, schenkt ihnen ebenfalls ihren Atem, und wir sollten sie als gleichwertige Lebewesen ehren und artgerecht mit Respekt behandeln.

Wir ehren unsere Pflanzen und sind dankbar für die Vielfalt, die uns für unsere lebendige Ernährung bereitgestellt wird.