



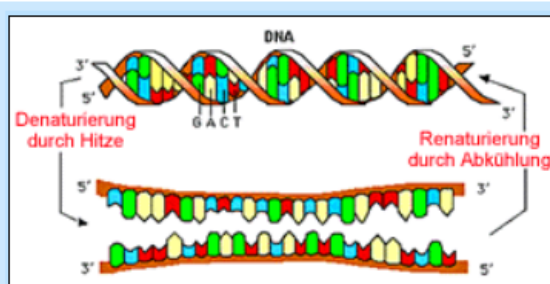
Ernährung im Wandel: Kochen tötet Nährstoffe

Viele Menschen fragen: „Was können wir denn noch essen, wenn wir uns rohköstlich ernähren?“ Die Rohkostküche ist mit Wörtern, Bildern und Vorstellungen sehr gut zu beschreiben. Die beste Erfahrung ist jedoch, es selbst auszuprobieren, zu recherchieren und vor allem die gesunde Wirkung am eigenen Körper zu erfahren.



Kochen hat auf unsere Lebensmittel eine ungünstige Wirkung. Am Beispiel von Fieber können wir leicht erklären, warum das so ist. Die Körpertemperatur des Menschen beträgt im Normalzustand 36,3 bis 37,4 Grad Celsius. Liegt sie darüber, sprechen wir von Fieber, befindet sie sich darunter, sprechen wir von Unterkühlung. Fieber erfüllt eine wichtige Funktion bei der Bewältigung von Krankheiten. Steigt die Temperatur jedoch zu sehr an, kann dies lebensgefährlich werden. Temperaturen von 40 bis 42 Grad C ist sehr hohes Fieber, das auch hyperpyretisches Fieber genannt. Es kann mit körperlichen Krämpfen einhergehen. Bei 42 Grad C setzt ein Kreislaufversagen ein und ab 44 Grad wird der Tod durch Denaturierung von Proteinen und Enzymen ausgelöst.

Wieso werden Lebensmittel bei noch viel höheren Temperaturen gekocht? Kochen hat auf unsere Lebensmittel dieselben Auswirkungen für Proteine und Enzyme wie bei einem hohen Fieber. Neben der Veränderung der Zellstruktur werden durch thermische Einwirkung auch wertvolle Vitamine, Salze in Form von Mineralstoffen und Spurenelementen sowie lebenswichtige Enzyme und auch Proteine zerstört.



Bei Temperaturen von 100 C° wird die DNA-Doppelhelix nach 3 bis 5 Minuten in ihre beiden Einzelstränge getrennt. Man spricht wie bei den Proteinen von **Hitze-Denaturierung**. Wendet man längere Zeit 65°C auf die Einzelstränge an, findet Renaturierung oder Hybridisierung statt (die beiden Stränge lagern sich wieder zum Doppelstrang zusammen).

Jetzt wird der Vorteil der Rohkost eindeutig klar. Rohkost ist eine lebendige Kost, bei der nichts getötet wird. Es besteht eine maximale Verfügbarkeit von frischen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen, Antioxidantien, lebendigen Enzymen und anderen sekundären Pflanzenstoffen. Wir Menschen benötigen die oben genannten Nähr-Vital- und Schutzstoffe von höchster Qualität, um ständig neue gesunde Zellen zu

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



produzieren und bestehende Zellen vor freien Radikalen und anderen schädigenden Einflüssen zu schützen.

Rohkost bedeutet:

1. Lebendige Kost.
2. Ein Jungbrunnen für unseren Körper.
3. Lebensenergie.
4. Gesundheit für unseren Körper.
5. Mentale Klarheit.
6. Das Wunschgewicht zu erhalten.

Mit roher und tierproteinfreier Ernährung tun wir unserer Gesellschaft und unserer Natur etwas sehr Gutes. In erster Linie jedoch profitieren alle anderen Lebewesen, denen durch „Allesesser“ sehr viel Leid zugefügt wird. Ein wirklich fortschrittlicher Mensch ist also nicht an der Technik, wie zum Beispiel an seinem Handy zu erkennen, sondern dieser Mensch kennzeichnet sich durch seine große Empathie für andere fühlende Wesen, und wir erkennen ihn an seiner Ernährung.

Beobachte selbst, was du isst und du erkennst, wer du bist

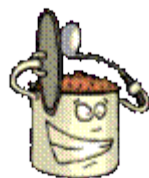
Was bevorzugst du: Health-Food oder Fast Food?

Isst du immer ganz bewusst oder nimmst du deine Mahlzeiten schon mal nebenbei, z.B. beim Fernsehen, beim Autofahren oder beim Arbeiten ein?

Bist du ein: Allesesser? Vegetarier? Veganer? Frutarier? Pescetarier? Flexitarier?

Worauf hast du spontan Appetit?

- Welches Obst bevorzugst du?
- Zu welchen Snacks greifst du zwischendurch sehr gerne?
- Was ist dein Lieblingsessen?
- Welches Dessert magst du am liebsten?
- Isst du eher schnell oder langsam?
- Wieviel Wert legst du auf lebendige Lebensmittel?



Tschüss Kochtopf...