

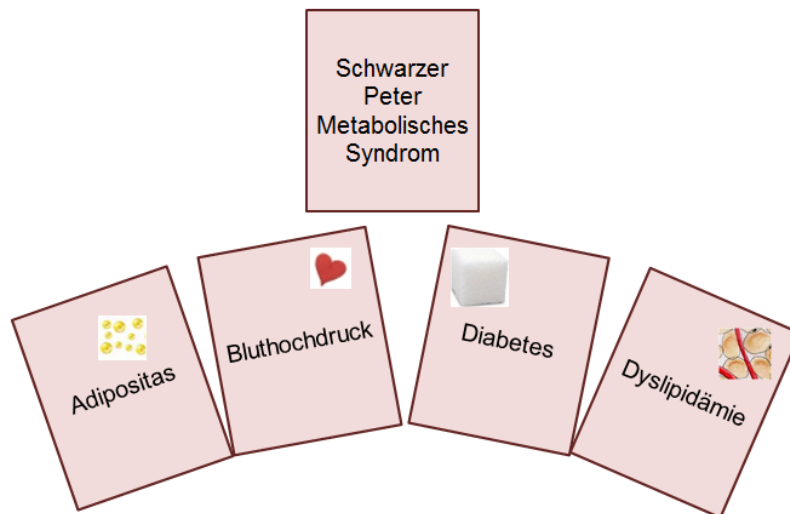


## Zeit zur Richtungsänderung auch in unserer Ernährung

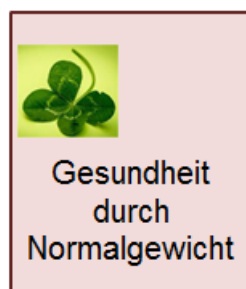
Gerade bei materialistischen Gütern haben wir die Möglichkeit nicht im Bereich des Quantitativen stehenzubleiben und nur zu zählen, messen und wiegen, sondern immer wieder die Qualität auch im Sittlich-Redlichen suchen. Wirkungen können immer wieder überprüft werden. So gesehen brauchen wir im Gesundheitssystem kaum noch Wirkungen überprüfen, denn das Bild der Realität, das uns geboten wird, ist eindeutig. Der „metabolische Tsunami“ überrollt ungehindert ganze Nationen. Überernährung und Bewegungsmangel sind Merkmale von breiten Schichten der Bevölkerung.

**Das metabolische Syndrom als Quartett:** Hierbei handelt es sich nicht um ein „harmloses Kartenspiel“, sondern es geht, um langsam, den Tod bringende Krankheitssymptome:

1. Adipositas
2. erhöhter Blutdruck
3. erhöhter Blutzucker
4. Dyslipidämie (Fettstoffwechselstörungen)



Ziehe eine neue Karte und ein neues wunderbares Spiel beginnt:



# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Wir brauchen keine komplizierten Diagnosen, die den Weg für Therapien mit Medikamenten frei machen, sondern eine **einfache Feststellung** für das eng „vernetzte Bündel von Krankheitssymptomen“. Zitat: Dr. Galina Shatalova: **„Wir fressen uns zu Tode“**.

Eine Wissenschaft sollte „subjektive“ Wirkungen nicht ausschließen. Wenn wir die Menschen mit einbeziehen, kann eine „artgerechte“ Wissenschaft erschaffen werden, die der Subjektivität mehr Aufmerksamkeit schenkt als der Objektivität, die nur „sachorientiert“ forscht. Wenn wir in den Bereich des Lebendigen eindringen, sollte den Naturwissenschaften das „Lebendige“ auch verständlich sein. Große Teile der Wissenschaft erklären uns Menschen aus dem „Toten“. So wird das Leben, vor allem die Pflanzen- und Tierwelt ausgebeutet und immer mehr von unserer Erde verdrängt. Das Lebendige hat ein eigenes Feld, das bestimmte Gesetzmäßigkeiten erfüllt.

Die Materie unterliegt der „Schwere“, der Schwerkraft, das Leben unterliegt der „Leichtigkeit“, so wie dies durch unsere Pflanzen sichtbar wird, die der Schwere entgegenwachsen, nämlich in Richtung Sonne. Die Sonne schenkt uns Leben, Licht, Wärme, Lebenskraft. Ohne Sonne findet kein Leben statt. Die Pflanzen weisen uns den richtigen Weg.

Ich habe noch keine Ernährungsform oder Diät gefunden, die sich nicht auf zahlreiche Studien bezieht, um die eigenen Thesen zu stützen. In einer fragmentierten Wissenschaft ist damit zu rechnen, dass wir zahlreiche und widersprüchliche Ergebnisse vorfinden.

## **Wem traust du noch?**

Uns wurde die Angst gegen das böse Cholesterin eingepflegt!

( **Impfen** ist immer schlecht, das ist jedoch ein anderes Thema, das dringend einen Richtungswechsel braucht!).

Seit der Cholesterin-Angst (Das Cholesterinmärchen) verdient die Nahrungsmittelindustrie Milliarden mit Zucker, Weizen und Lightprodukten, nach dem Motto: „Du darfst...!“ Etwa 10 Prozent des Cholesterins werden durch die Nahrung bestimmt. Den Rest produziert der Körper über die Leber selbst.

Zur selben Zeit ungefähr wurde ertragreicher Hybridweizen, der Vorläufer des genmanipuliertem Weizens, verbreitet. Hierdurch soll die Ernährung der Weltbevölkerung gewährleistet werden. Das war die Geburtsstunde des hohen Glutengehaltes im Hybridweizen.

**Ist das eventuell der Grund, warum die kohlenhydratarmen Diäten ins Leben gerufen wurden, ohne eine Differenzierung zwischen minderwertigen und hochwertigen Kohlenhydraten zu machen?**

**Differenzierung ist ein wunderbares Zauberwort.**

**Eine artgerechte Ernährung ist der Schlüssel zur Lösung.**



## Was ist eine artgerechte Ernährung?

- Spüren und fühlen die Menschen noch den Ursprung in sich?
- Wie weit sind wir denn von unserer Art und unserem Ursprung entfernt?
- Inwieweit sind unsere Sinne vernebelt und getrübt, um sein eigenes „Gespür“ für den Kontakt mit unserem Körper noch wahrzunehmen?
- Ist der intuitive Spürsinn für deine eigene Ernährung und dein Körpergefühl noch hoch entwickelt?

## Wir können unsere Körperintuition wieder neu entwickeln, vorausgesetzt, wir sind bereit, :

- für eine wirksame Richtungsänderung und wir können uns diese auch vorstellen und uns aktiv für sie entscheiden
- uns Veränderungen in unserem Leben von ganzem Herzen zu wünschen
- „übergewichtige“ Glaubenssätze in unserem Bewusstsein aufzudecken und umzuwandeln
- uns vom irreführenden „Ballast“ sämtlicher künstlich eingerichteter Medien zu befreien
- intuitiv essen zu wollen und nicht „wissenschaftlich bewiesen“, essen zu wollen
- unsere Körpergefühle wieder erleben zu möchten
- unsere Hungerfühle von Appetit zu differenzieren
- unsere eigene Heilung zur Heilung der Gesellschaft beizusteuern

## **Wer wissenschaftlich isst, isst nicht intuitiv – Die Zukunft isst intuitiv**

Ein Gewinner ist der, der sich wohl fühlt und gesund ist und nicht jemand, der scheinbar Recht hat. Bis zu einer wissenschaftlichen Rehabilitation und Richtungsänderung eines falschen Kurses kann es Jahrzehnte dauern.

Wenn du dich für deine Richtungsänderung entscheidest – geht das – JETZT

Du ziehst die neue Karte „Gesundheit“ aus dem Spiel.

Roh-vegane Ernährung schenkt uns Lebendigkeit, Sensibilität, Körpergespür, Klarheit, Empathie, Leichtigkeit, Licht, Sonne, Gesundheit, Demut, Selbstliebe, Reinheit, ein ursprünglichen Geschmackssinn.

Beste Referenzen für einen gesunden Rohköstler bietet uns Dr. Norman Walker: Er schrieb mit 115 Jahren noch ein Buch und hat mit 116 Jahren unseren Planeten verlassen. Mich hat das überzeugt.