

## ENERGETISCHE (LICHTVOLLE) NAHRUNG

Die meisten Menschen sind der Überzeugung Nahrung werde nur über die grobstoffliche Form zugeführt. Dies ist jedoch nicht wirklich der Fall. Interessanterweise kann ein Körper am längsten ohne grobstoffliche Nahrung überleben bis es zu ernsthaften Gesundheitsproblemen oder zum Tod kommen kann. Dies zeigt eindrücklich folgende Tatsache:

- Ohne Sonnenlicht gibt es gar kein Leben
- Ohne Luft kann ein Mensch maximal 3-5 Minuten sein, bevor es zu irreparablen Schäden oder zum Tod führt
- Ohne Wasser wird's ab 3-4 Tagen kritisch
- Ohne grobstoffliche Nahrung ab 4 Wochen.

Wie Sie unschwer erkennen können haben die sogenannten Feinstofflichen Aspekte (Nahrungselemente) eine wesentlich grössere Bedeutung für unser (Über)-Leben als gemeinhin angenommen.

Physiologisch betrachtet nehmen wir Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette zu uns. Auf der molekularen Ebene ist dies Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff wobei der Ionengehalt des Wasserstoffs von entscheidender Bedeutung ist in Bezug auf den Elektronengehalt. Je mehr Elektronen vorhanden sind desto mehr Energie wird erzeugt, welches wiederum einen Vorteil in den Stoffwechselfvorgängen bedeutet. Die Hauptfunktionen des Wassers im menschlichen Körper sind das Entgiften, die Zellernährung sowie Leitfunktionen. Wie bereits der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto bewiesen hat gibt es riesige Unterschiede in der Qualität von Wasser. Entscheidend ist letztlich auch hier wiederum die Energie respektive der Energiegehalt. Es ist heute bereits möglich, Lebensmittel auf ihren Energiegehalt zu testen. Massgebend ist auch hier nicht die Quantität der zugeführten Nahrung sondern die Qualität.

Wie bereits gesagt nehmen wir auch feinstofflich „Nahrung“ zu uns. In der traditionellen Chinesischen Medizin ist dies eine anerkannte Tatsache! Nehmen wir zum Beispiel die Atmung:

Ein Mensch atmet täglich ungefähr 7-11000 Liter Luft durch die Lungen

Ein  $\text{qcm}^3$  Luft enthält mehr Elektronen als Sterne in der ganzen Galaxie vorhanden sind!

Atemluft ist also eine hohe energetische „Nahrung“ welche danach verstoffwechselt werden kann in biochemischen Prozessen! Ohne Luft, können wir, das sei hier nochmals explizit erwähnt, maximal 3-5 Minuten überleben, danach tritt der Tod ein. Das heisst der Körper braucht etwas „antimaterielles“ (Licht, Luft) für sein Überleben.

Nahrungsaufnahme und Zufuhr betreiben wir hauptsächlich da wir Energie benötigen. Doch weshalb brauchen wir Energie? Untersuchungen zeigen, dass die sogenannte Strahlungsbilanz des Menschen negativ ist. Das heisst folgendes:

- Ein menschlicher Körper nimmt täglich ungefähr 21-29000 kJ an Energie auf
- Ein menschlicher Körper gibt jedoch täglich ungefähr 27-36000 kJ an Energie ab

Wir haben hier also eine Minusbilanz von 6-7000 kJ pro Tag. Dieses Minus empfinden wir als Hunger und gleichen wir über die grobstoffliche Nahrungsaufnahme aus. Nehmen wir nun Nahrung mit hohem Energiegehalt und guter Qualität zu uns brauchen wir natürlich nicht so viel zu essen. Dies wiederum ist von Vorteil, da gerade der Verdauungsaufwand enorme Energien benötigt!