Warum Rohkost?

Die Tiere in der Wildnis leben von Rohkost und haben keinerlei Krankheiten und Mangelerscheinungen. Könnte das auch auf uns als Menschen zutreffen?

Dass wenn der überwiegende Teil unserer Mahlzeit roh zubereitet ist, sind wir nicht mehr so müde und leistungsschwach.

Viele Enzyme, Vitamine, rohe Nahrung in Form von reifen Früchten versorgt den menschlichen Körper optimal mit den lebensnotwendigen Stoffen (vor allem der Fruchtzucker geht direkt ins Blut und gibt Energie) ohne die Verdauung zu belasten.

Durch viele Experimente wurde erwiesen, dass Haustiere bei roher Ernährung keine Krankheiten bekamen, während bei der gekochten Nahrung sie die gleichen Erkrankungen bekamen wie die Menschen die sich mit der modernen Zivilisationskost verköstigten.

Rohes Obst und Gemüse sind genau das was unser Körper bzw. Blut braucht um gesund zu werden oder zu bleiben. Kartoffeln und Getreide sollte man so garen, dass die Stärke aufgeschlossen wird. Man hat in Untersuchungen festgestellt, dass wenn das Getreide nicht lange genug ausgequollen war, die Stärke in Form von Plaque im Blut bzw. Gehirn war. Wenn rohes Getreide gegessen werden soll, dann in gekeimter Form. **Don Miller**

Am Anfang der Umstellung auf mehr Rohkost muss der Körper sich umstellen. Dabei entstehen sehr viele Blähungen u. U. Eine hilfreiche Maßnahme ist die Einnahme von Holzkohle, sie mildert das Problem sehr. Doch nach 6 Wochen hat der Körper sich umgestellt und es läuft vieles besser. Und wird noch besser, wenn man dabei bleibt. Was auch zu Störungen führen kann ist die Tatsache, dass Mischen von roher und gekochter Nahrung bei manchen Menschen Blähungen erzeugen kann.

Was in jedem Fall in einer Ernährung gestrichen werden sollte ist:

Weißmehl, raffinierter Zucker, raffinierte Fette und Öle, gekaufte Fruchtsäfte, Koffein, Teein, ebenso tierische Produkte. Sie haben keine oder nur ganz wenige Vitamine, kaum Ballaststoffe, Spurenelemente, sondern belasten den Stoffwechsel weil es eben *konzentrierte* Nahrung ist bzw. suchtmachende Stoffe enthält.

Der menschliche Körper sieht gekochte Nahrung als Fremdkörper an. Beim Verzehr gekochter Nahrung kommt es zum rapiden Anstieg der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) um sich von dem "Eindringling" zu befreien. Der Prozess der Vermehrung der weißen Blutkörperchen wird auch Verdauungsleukozytose genannt. Es handelt sich also um eine entzündliche Reaktion die zwar vorübergeht, aber durch die häufige und reichhaltige Zufuhr von Kochkost einen ernstzunehmenden Vorgang darstellt, der auf Dauer verhindert, dass sich die weißen Blutkörperchen auf ihre eigentliche Aufgabe konzentrieren, nämlich den Abbau abgestorbener Zellen, der Beseitigung von Krebszellen usw.

Die Wissenschaft erkennt zunehmend, dass unverarbeitete, ungekochte, pflanzenbasierte Nahrung eine fundamentale Rolle spielt im Bereich der Gesundheitsvorsorge und Krankheitsbehandlung.

Doch die Werbung und der Trend zur Feinkost, Fast Food, immer noch leckerer, unterhöhlt die Wahrheit. D. h. Genuss vor Verstand. Doch von der Bestimmung des Menschen ist es umgekehrt. Verstand vor Genuss. Siehe das Beispiel von Daniel. Das Ergebnis: sie waren 10 x weiser als die anderen.

Durch Rohkost gehen der Reizhunger und die Neigung zu Süßigkeiten zurück, mit der Zeit verschwinden sie ganz, d. h. man wird frei. Reine Rohkost ist auch eine wunderbare Sache Gewicht zu verlieren und dabei noch hübscher zu werden.

Die überwiegende Mehrheit aller Krebs-erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen Formen von degenerativen Erkrankungen können mit der Durchführung einer pflanzlichen Ernährung einfach verhindert werden.“

Dr. Thomas Colin Campbell

Hinweis:

Am Anfang der Umstellung auf mehr Rohkost muss der Körper sich umstellen. Dabei entstehen sehr viele Blähungen u. U. Eine hilfreiche Maßnahme ist die Einnahme von Holzkohle, sie mildert das Problem sehr. Doch nach 6 Wochen hat der Körper sich umgestellt und es läuft vieles besser. Und wird noch besser, wenn man dabei bleibt. Was auch zu Störungen führen kann ist die Tatsache, dass Mischen von roher und gekochter Nahrung bei manchen Menschen Blähungen erzeugen kann