Gesunde Nahrung ist lebendige Nahrung

1.Mose 1,29-30 Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben alle Pflanzen, die Samen bringen, auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit Früchten, die Samen bringen, zu eurer Speise. Aber allen Tieren auf Erden und allen Vögeln unter dem Himmel und allem Gewürm, das auf Erden lebt, habe ich alles grüne Kraut zur Nahrung gegeben.

1.Mose 3,17-18 Und zum Mann sprach er: Weil du gehorcht hast der Stimme deiner Frau und gegessen von dem Baum, von dem ich dir gebot und sprach: Du sollst nicht davon essen -, verflucht sei der Acker um deinetwillen! Mit Mühsal sollst du dich von ihm nähren dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er dir tragen, und du sollst das Kraut auf dem Felde essen.

1.Mose 9,2-3 Furcht und Schrecken vor euch sei über allen Tieren auf Erden und

über allen Vögeln unter dem Himmel, über allem, was auf dem Erdboden wimmelt, und über allen Fischen im Meer; in eure Hände seien sie gegeben. Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise; wie das grüne Kraut habe ich's euch alles gegeben.

4.Mose 11,7 Und das Haus Israel nannte es Manna. Und es war wie weißer Koriandersamen und hatte einen Geschmack wie Kuchen mit Honig.

Römer 14, 2-3 Der eine glaubt, er dürfe alles essen; wer aber schwach ist, der isst kein Fleisch. Wer isst, der verachte den nicht, der nicht isst; und wer nicht isst, der richte den nicht, der isst; denn Gott hat ihn angenommen.

Römer 13,13-14 Lasst uns ehrbar leben wie am Tage, nicht in Fressen und Saufen, nicht in Unzucht und Ausschweifung, nicht in Hader und Eifersucht; sondern zieht an den Herrn Jesus Christus und sorgt für den Leib nicht so, dass ihr den Begierden verfallt.

Unsere Nahrung soll unsere Medizin, und unsere Medizin soll unsere Nahrung sein

Tagesbeginn

Zungenschaben In der Nacht bilden sich in der rauhen Zungenoberfläche, besonders beim hinteren Drittel, Bakterien. Damit diese nicht in den Organismus gelangen und das Immunsystem belasten, kann der Belag mit einem Zungenschaber von der Zunge abgeschabt werden.

Zungenschaben vor und nach dem Essen verkürzt auch die Krankheitsdauer bei Grippe, Erkältung, Schnupfen, und Heiserkeit, und hilft gegen Mundgeruch und verbessert den Geschmackssinn.

Trinken am Morgen ist sehr wichtig, weil über Nacht die Nieren weiter arbeiten, ohne dass man trinkt. Deshalb ist morgens der Flüssigkeitsbedarf besonders hoch. Das Minimum ist 3 - 4 dl lauwarmes Wasser, mit Grüntee aufgewärmt, und einer Brise Himalayasalz. Salz ist lebensnotwendig für den Wasser-

haushalt unseres Körpers. Würde alles Salz aus unserem Körper entfernt werden so würde der Körper keine 48 Stunden überleben.

Kochsalz ist raffiniert, es enthält von den ursprünglich 84 Elementen nur noch Natrium und Chlorid, was giftig ist und unser Körper nur sehr langsam abbauen kann.

Himalajasalz wird aus dem Bergmassiv von Hand abgebaut, sonnengetrocknet und ist reich an lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelementen, die vom Körper sehr gut aufgenommen werden.

Ein bis zwei gedörrte Pflaumen mit ca. vier Mandeln oder Baumnüssen gibt dem Körper vor dem Morgenessen die nötige Energie.

Grüntee mit EGCG Epigallocatechingallat, ist reich an Vitamin C und hilft bei Fettleibigkeit, Zellgewebeentzündung, Cellulite, stärkt das Immunsystem, wirkt anregend bei Müdigkeit, verlangsamt den Alterungsprozess und hemmt die Bildung von Krebszellen. Grüntee wirkt entwässernd und hilft auch

bei Ödemen. Da Grüntee viel Zink enthält, wird er in der Schwangerschaft empfohlen. Natürliche Fluoride verringern die Gefahr von Karies. Enzyme im Grüntee helfen bei der Umwandlung von Cholesterin.

Ölschlürfen entfernt Krankheitserreger und andere schädliche Stoffe im Mund. Es empfiehlt sich vor dem Essen einem Suppenlöffel Sesam-, Raps- oder Olivenöl in den Mund zu nehmen und ca. 3 Minuten durch die Zähne zu schlürfen. Durch diese Spülung werden grosse Mengen von Bakterien durch die ungesättigten Fettsäuren gebunden. Das Öl darf auf keinen Fall geschluckt werden. Nach dem Ausspucken die Zähne gründlich putzen. Die Mundspülung hilft bei Kopfschmerzen, Bronchitis, Lungen- und Leberleiden, Arthrose, Zahnschmerzen, Hautentzündungen, Magengeschwüren, Mundgeruch oder Herz- und Nierenerkrankungen. Auffallende Wirkungen sind Festigung lockerer Zähne und das Aufhören

von Zahnbluten. Anfängliche Verschlechterung einer Krankheit können Zeichen eines Heilungsprozesses sein.

Nasendusche mit Meer- oder Himalaya-Salzwasser dient zur Vorbeugung und Behandlung von Atemwegserkrankungen und kann bei trockenen Nasenschleimhäuten, Erkältungen, Nasennebenhöhlenerkrankungen, Allergien, Heuschnupfen und Schnupfen eingesetzt werden. Die Ursache von Erkältungen und Grippe ist eine Infektion mit Viren, für die besonders eine ausgetrocknete Schleimhaut empfänglich ist.

Salzbad von 15-30 Minuten mit Badesalz aus dem Toten Meer reinigt porentief, macht die Haut straff und geschmeidig und hilft bei Gelenkschmerzen, Cellulite und Hautproblemen. Das Salz des Toten Meeres enthält, im Gegensatz zu normalem Meerwassersalz, mehr Kalzium- und Magnesiumsalze. Diese Mineralien wirken beruhigend auf die Haut und regen die Zellerneuerung an.

Frühstück

Müsli frisch geflockt mit Hafer-, Weizen-, Dinkel-, Roggen- und oder Buchweizenkörnern, mit einer nicht zu reifen satt gelbe Bananen, die noch keine bräunlichen Flecken haben. Denn sie haben den höchsten Vitaminanteil, viele langkettige und nicht zu viele kurzkettige Kohlenhydrate. Sie machen also satt und nicht dick und schmecken trotzdem schön süss nach Banane. Saisonfrüchte (Äpfel, Erdbeeren, Aprikosen, Pflaumen, Trauben oder Heidelbeeren) mit Mandeln oder Baumnüssen, und als Flüssigkeit lauwarmen Kräutertee.

Milch und die daraus hergestellten Produkte wie: Joghurt, Quark, Käse oder Sahne, schaden dem menschlichen Organismus in vielen Bereichen. Nach der Pasteurisierung vermehren sich die in der Milch die Fäulnisbakterien und die Milch wird fault und enthält ranzige Fette und denaturierte Eiweisse. Natürliches Eiweiß ist unerlässlich für einen funktionierenden Stoffwechsel. Die Milch wird routinemässig

homogenisiert, wodurch die Milchfetttröpfchen in kleinste Partikel zerteilt werden, so dass sie die Darmwand passieren, in die Blutbahn gelangen und Allergien im Körper auslösen können. Mit den feinen Fettpartikelchen wandert auch Enzyme aus der Milch in die Blutbahn, welche in der Lage ist, Arterien zu verstopfen und Bluthochdruck und Arterienverkalkung zu erzeugen.

Anstelle von Müsli kann dunkles Roggen-, Weizen- oder Kernenbrot mit naturbelasstem Honig, einer Banane, frischgepresstem Fruchtsaft und Kräutertee genommen werden.

Kaffee erhöht die Produktion des Stresshormons Cortisol, was das Zusammenziehen von Blutgefässen und stärkerem Herzschlag bewirkt, und zu hohem Blutdruck führt.

Die Öle und Säuren, auch im koffeinfreien Kaffee, führen für einer Übersäuerung. Gleichzeitig raubt der Körper erheblichen Mengen von Vitamin B und C, Calcium, Zink und Eisen.

Starker Kaffeeconsum kann zur Erschöpfung der Nebenniere führen, was dazu führt, dass in einer Stresssituation die Nebenniere nicht mehr in der Lage ist ausreichend Adrenalin auszuschütten.

Beim Absetzen kommt es zu Entzugserscheinungen, ähnlichen wie beim Raucher: Kopfschmerzen, kalte Schweißausbrüche, Übelkeit, Erschöpfung, Angst- und Panikzustände und Depressionen.

Zähneputzen richtig gemacht entfernt alle Bakterienbeläge, die für die Entstehung der Karies verantwortlich sind.

Zucker ist der Grundstein für Zahnerkrankungen. Bakterien verstoffwechseln Zucker zu Säuren, die für die Entstehung von Karies verantwortlich sind. Daher ist es wichtig nach jeder süßen Nahrung die Zähne mit Himalayasalz-Solewasser (Unterwegs aus einem kleinen Fläschchen in der Tasche) die kariesbildende Süßigkeit zu neutralisieren. Salz ist basisch und kann somit die säurebildende Süßigkeit abpuffern. Mit der antibakteriellen Solewasser-Mund-

spülung behebt man die bakterielle Krankheitsursache von Karies und Parodontitis (Zahnbettentzündungen). Eine gesunde Mundflora und der Speichel selbst heilen kariöse Zähne. Sie werden remineralisiert und die mikroskopisch kleinen Löcher wachsen wieder zu – schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen.

Zwischenmahlzeit

Leitungswasser ohne Kohlensäure, verschiedene Kräutertees, frische, oder trockene Früchte oder frischgepresste Fruchtsäfte.

Mittagessen

Ein halbe Stunde vor dem Essen 3-4 dl Wasser trinken, das überlistet das Hungergefühl und man isst weniger. Zusätzlich wird der Energieverbrauch erhöht, was mehr Kalorien verbraucht.

Salat Rucola und andere Salate mit viel Bitterstoffen, diese regen die Leber und Galle an, Karotten, Fenchel, Randen, Gurken, Sellerie und kaltgepresstem Raps-, Oliven-, oder Leinsamenöl, statt Essig

der den Körper übersäuert frischen Zitronensaft, Avocados, frische oder getrocknete Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln, Peterli, Schnittlauch, Himalayasalz, Weissen Pfeffer, Kürbis- und Sonnenblumenkernen und Leinsamen.

Beilage gedämpftes Gemüse, Pellkartoffel, Vollkornteigwaren, Vollkornreis, Gries, Mais.

Fleisch ist tot und enthält Eiweiss zerfallprodukte wie Cadaverin und Putrescin und oft auch Krankheitserreger. Bei der Verwesung entstehen hoch toxische Stoffe, die über Magen und Darm vom Organismus aufgenommen werden. Fäulnisbazillen zerstören die Darmflora, giftige Gase dringen durch die Darmwand in den gesamten Organismus ein und erzeugen Kopfschmerzen, Immunschwäche und Krankheiten.

Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren im Fleisch führt zu einem Anstieg des (schlechten) LDL-Cholesterins und zur Senkung des (guten) HDL-Cholesterins. Der hohe Anteil dieser ungesunden Fette ist darüber hinaus auch ein Grund für Übergewichtigkeit.

Fleisch enthält viel Eiweiss, so das der Körper damit vollkommen überlastet wird. Es macht nicht etwa stark, sondern erfordert vom Körper erhöhte Anstrengungen der Nieren und eine Steigerung der Harnstoffbildung. Eiweiss überschuss führt auch zu Vitamin B6-Mangel. Eiweisse in Pflanzen sind hochwertig und reichlich genug vorhanden für ein gesundes Leben.

Fleisch enthält keine Sekundären Pflanzenstoffe, wie viele Substanzen der Pflanzenkost, die für unser Immunsystem enorm wichtig sind. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen auch vor Freien Radikalen (unvollständige Sauerstoffmoleküle, denen ein Elektron fehlt), die den Alterungsprozess beschleunigen. Gemüse und Obst besitzen die Fähigkeit, Freie Radikale erfolgreich zu bekämpfen.

Abendessen

Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafen sollte 3-4 Stunden vorher sein. In dieser Zeit ist das Essen verdaut, und der Körper kann zur Ruhe kommen.

Dunkles Roggen-, Weizen-, Kernen-, oder Vollkornbrot mit Honig. Oder frisch geflockte Müsli mit Saisonfrüchte.

Tee für einen guten Schlaf Fenchel-, Kamille-, Lavendel-, Salbei-, Pfefferminze-, Zitronenmelisse-, Zitronengras-, oder Basentee (130g Fenchel, 100g Anis, 40g Kümmel, 10g Süssholz) er senkt den Säuregehalt im Körper.

Vollkornbrot enthält viele B-Vitamine, Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen, Selen und Zink, und komplexe Kohlenhydrate und Eiweiss. Vollkornprodukte sind neben Obst und Gemüse die wichtigsten Ballaststofflieferanten. Ballaststoffe regulieren unsere Darmtätigkeit, sättigen, fördern die Verdauung und können Darmerkrankungen vorbeugen.

Weissbrot hat kaum Balast-, Nähr- und Mineralstoffe was zu einer Übersäuerung des Blutes führen kann. Dagegen hat Weissmehl Kohlenhydrate, die rasch zu Zucker verdaut werden und schnell ins Blut

gehen - sogenannte „leere Kalorien“ Nahrungsmittel ohne lebensnotwendige Vitalstoffe. Weissbrot kann im Darm Blähungen und Verstopfungen hervorrufen. Es dehnt sich im Darmtrakt bis zum zehnfachen seines Volumens aus.

Vitaminrückgang Unsere Ernährung deckt nicht mehr den Vitaminbedarf, denn im Obst und Gemüse ist nicht mehr drin, was mal drin war. Ernährungswissenschaftler vom Schwarzwald-Sanatorium Obertal verglichen 1996 Obst und Gemüse mit der offiziellen Nährstofftabelle des Pharmakonzerns Geigy von 1985.

Produkt 100 g 1985 1996 Differenz

Brokkoli
Calcium 103 mg 33 mg - 68 %
Folsäure 47 mg 23 mg - 52 %
Magnesium 24 mg 18 mg - 25 %

Bohnen
Calcium 56 mg 34 mg - 38 %
Folsäure 39 mg 34 mg - 12 %
Magnesium 26 mg 22 mg - 15 %
Vitamin B 6 140 mg 55 mg - 61 %

Fenchel
Calcium 35 mg 57 mg +62 %
Folsäure 100 mg 32 mg - 68 %
Magnesium 11 mg 17 mg +45 %

Kartoffeln
Calcium 14 mg 4 mg - 70 %
Folsäure 27 mg 18 mg - 33 %
Magnesium 20 mg 25 mg +25 %

Karotten
Calcium 37 mg 31 mg - 17%
Magnesium 21 mg 9 mg - 57%

Spinat
Magnesium 62 mg 19 mg - 68 %
Vitamin B 6 200 mg 82 mg - 59 %
Vitamin C 51 mg 21 mg - 58 %

Apfel
Calcium 7 mg 8 mg +12 %
Magnesium 5 mg 6 mg +20 %
Vitamin C 5 mg 1 mg - 80 %

Bananen
Calcium 8 mg 7 mg -12 %
Folsäure 23 mg 3 mg - 84 %
Magnesium 31 mg 27 mg -13 %
Vitamin B 6 330 mg 22 mg - 92 %

Erdbeeren
Calcium 21 mg 18 mg -14 %
Magnesium 12 mg 13 mg + 8 %
Vitamin C 60 mg 13 mg - 67 %

Ein chronischer Mangel an Zellvitalstoffen ist die häufigste Ursache einer Mangelfunktion der Zellen, und die Hauptursache von fast allen Krankheiten. Daher ist die regelmässige und optimale Zufuhr von nahrungsergänzenden Zellvitalstoffen der Schlüssel zur erfolgreichen Vorbeugung und die Basisbehandlung jeder Krankheit.

Baldrianwurzel (Valerian) hilft bei Schlaflosigkeit, innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, krampflösend bei nervösen Kopf- und Magenschmerzen, Beruhigungsmittel für Nerven, Prüfungsangst (beeinflusst das Leistungsvermögen und die Konzentration positiv), krampfartige Menstruationsbeschwerden, Krämpfe, Depressionen, Stress und unterstützt Raucherentwöhnung weil Baldrian dem Tabakrauchen einen schlechten Beigeschmack gibt.

Mariendistel ist eines der besten Heilpflanzen zur Entgiftung der Leber und hilft bei Leber- und Gallenschwäche, Hepatitis, Fettleber, Seitenstechen, Milzleiden, Gallenblasenstauung, -entzündung, -koliken, Pfortadersystem und Leberzirrhose, Appetitmangel, Krampfader und Hämorrhoiden. Da die Leber in der Nacht arbeitet ist die Einnahme von Mariendistel kurz vor dem Schlafen empfehlenswert.

**Bernhard Dura, Julierweg 5
CH-7000 Chur 081 284 16 60
info@fitundheil.ch
gerettet.ch jesusfilm.ch**