

Ernährung, der Schlüssel zur Gesundheit.

Nahrung soll Leben erhalten und Leben vermitteln. Deshalb sollten wir auch nur **Lebensmittel** in unser Innerstes aufnehmen. Lebensmittel sind hochwertige, natürlich belassene Produkte. Biologisch angebaute, frische und saisongerechte Lebensmittel sind dafür die beste Voraussetzung. Werden Lebensmittel mit Konservierungsstoffen haltbar gemacht, oder mit chemischen Substanzen wie Aromastoffe, und Geschmacksverstärker versetzt, verändert sich der substantielle Wert. Bei industrieller Bearbeitung oder vermeintlicher Veredelung jeglicher Art werden Produkte hoch raffiniert zu Fertigprodukten abgewertet. So entstehen hier neue Anorganische Verbindungen, minderwertiger Qualität.

Gesundheit können wir aber nur mit hochwertigen organischen Lebensmitteln erhalten. Die vielfältigen heutigen Zivilisationskrankheiten sind eine Folge falscher Ernährung und zuwenig Bewegung. Die raffinierten Nahrungsmittel sind in der Energiedichte gemessen an der heutigen Bewegungsbereitschaft viel zu hoch. Raffinierten Nahrungsmitteln fehlen die notwendigen Ballaststoffe für eine gesunde Darmtätigkeit und die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe zur gesunden Verstoffwechslung unter Berücksichtigung des Säure-Basen-Haushalts.

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sollte über Saisongerechte und möglichst biologisch angebaute Produkte gewährleistet sein. Gemüse und reife Früchte sind die Basenträger in unserer Ernährung.

Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind Genussmittel und gehören nicht auf den täglichen Speiseplan. Die vermeintliche Verfeinerung aller Speisen mit Milchprodukten lässt unseren Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten. Dazu gehören natürlich auch Fisch und Fleisch als tierisches Eiweiß, das in viel zu großen Mengen konsumiert wird. Rohkost über den Tag genossen sichert uns die Versorgung mit lebenswichtigen Enzymen und vielen sekundären Pflanzenstoffen, die ihre Regelfunktion im Stoffwechsel haben. Abends sind gedünstete Früchte und gekochtes Gemüse leichter verdaulich als Rohkost. Bei der täglichen, lebensnotwendigen Flüssigkeitsversorgung ist unser Körper auf Wasser angewiesen. Alle anderen Getränke sind Genussmittel und nicht für die Flüssigkeitsversorgung geeignet. Als Transport - und Lösungsmittel erfüllt Leitungswasser am Besten die wichtige Aufgabe in unserem Körper (in unseren Breitengraden). Wasser mit Kohlensäure ist ein für Jahre haltbar gemachtes, anorganisches Produkt, dem jegliche Lebensgrundlage durch die Kohlensäure entzogen wurde. Beim Versetzen mit Kohlensäure unter 1.5 bar Druck entweicht die Lebensgrundlage; der gebundene Sauerstoff. Die bewusste Ernährung und Bewegung sichert uns die Gesundheit bis ins hohe Alter.

Ferdinand Thoma