



Rostock

INFO

Essenzen
Frequenz-
Produkte
Therapie
Academy
Galerie

Pirching 95
A-8200 Gleisdorf

Tel: +43 (0)3112 36050
Mobil: +43 664 1884614
Fax: +43 (0)3112 36050-40

office@solid-sol.com
www.Solid-Sol.com

Skype-Kontakt:
solidsolautoffice

Eine ultimativ richtige Ernährung, die für jeden gültig ist, kann es gar nicht geben.

Aber viele Denkmodelle eröffnen Möglichkeiten, in unterschiedlichen Lebensphasen eine Unterstützung für sich und seine momentanen Bedürfnisse zu finden.

Die Idee der Trennkost ist hilfreich, um zu verstehen, welche Nahrungsmittel übersäuern oder helfen, basisch zu werden.

Als alleinstehende Ernährungsmethode führt sie leicht zu starken Übersäuerung.

Jeder sollte seine Blutgruppe wissen, damit er auch seine Nahrung so wählen kann, dass sie ihm die bestmögliche Energie bringt!

1 Eckpfeiler der Gesundheit: der Säure Basen Haushalt!

Jeder kennt heutzutage die Aussage, dass man übersäuert ist. Doch viel zu wenigen Menschen ist die Wichtigkeit und der Zusammenhang von Lebenswandel, Säuren und Krankheit klar.

Eigentlich haben wir Menschen (Säugetiere) nur sehr wenige statische Säurestellen, dazugehören eigentlich nur die DNS - also unser Genmaterial im Inneren der Zelle, sowie die Magensäure.

Die restlichen Säuren, die wir im Körper finden, sind ständig in Bewegung - sind ein Teil der unterschiedlichen Stoffwechselforgänge, bei denen Säuren entstehen, wieder abgebaut werden etc. So bleibt das System aller Funktionen am Laufen. Kleinere Ungleichgewichte können durch die besondere Eigenschaft des Wassers im Körper (> 70%) ausgeglichen werden, da dieses je nach Zustandes der Umgebung entweder sauer oder basisch reagieren kann!

Durch bestimmte Einflüsse oder Fehlfunktionen kann auch eine echte Azidose entstehen, viel öfter allerdings stellt sich eine dauerhafte, unterschwellige Übersäuerung ein. Hier findet man den pH-Wert des Blutes am untersten Bereich des gerade noch gesunden Werte-Fensters (7,36-7,38), ein Zustand, der für viele Beschwerden sorgt, jedoch noch keine manifeste Azidose auslöst.

Gerade dieser Zustand der permanenten Übersäuerung kann meist einfach über die Ernährung ausgeglichen werden. Der wichtigste Grundpfeiler ist und bleibt das Trinkwasser - denn damit erhält der Körper überhaupt erst den „Treibstoff“ um Regenerationsprozesse zu starten bzw. zu Ende zu führen. Ein weiterer Faktor ist unsere Ernährung. Einfach gesagt: Wenn unser Körper das ganze Wasser (= Energie), das er bekommt lediglich zur Verarbeitung der Nahrung aufbraucht, bleibt zuwenig Energie übrig, um die Ereignisse des Tages zu verarbeiten, das Immunsystem zu stärken oder Selbstheilkräfte zu aktivieren.

Krankheiten sind immer ein Zeichen von Übersäuerung! und somit auch meistens ein Zeichen für zuwenig Wasser. Die Aussage „Man ist nicht krank, sondern durstig“ hat sich schon längst bestätigt. Das heißt nicht, dass man ausschließlich mit Wasser „alles reparieren“ kann, das funktioniert weder bei gebrochenen Knochen oder bereits bestehenden schweren Krankheiten, jedoch wird man bei einem optimalen pH-Wert nicht so leicht krank bzw. erholt sich nach Eingriffen etc. wesentlich schneller. Wenn man durch Wasser und Ernährung darauf achtet, nicht zu übersäuern, können Parasiten (Bakterien, Viren, Pilze etc.) nur schwer verbreiten, denn sie benötigen ein saures Milieu.

Von Seiten der Ernährung gibt es natürlich fast unendlich viele Sichtweisen, Zugänge, Philosophien und Ratschläge. Vielleicht hilft die folgende Darstellung die beste Ernährungsform für sich für die momentane Lebensphase besser zu finden oder die bestehende anzupassen.

1.) Arbeitszeiten der Organe (Traditionelle Chinesische Medizin), anhand dessen wir sehen, welches Organ wann arbeitet. Die Basis dieser Jahrtausende Jahre alte Medizin besagt, dass jedes Organ natürlich 24 Stunden arbeitet, hier jedoch 2 Stunden lang ein Leistungsmaximum und 12 Stunden später ein Leistungsminimum zeigt. Das ergibt die sogenannte „Organuhr“ oder auch „innere Uhr“.

2.) PH-Wert der Nahrung: Säure / Basen Wert. Welche Nahrungsmittel sauer, basisch oder neutral sind, ist Thema der Trennkost. Hierfür ist ein wenig Wissen hilfreich, was den Säure / Basengehalt von Nahrungsmittel betrifft. So ist rohes Gemüse und Obst (meist) sauer, weil die enthaltenen Vitamine saure Moleküle sind. Dass tierisches Eiweiß aus Aminosäuren besteht, weiß man ebenso, wie auch Zucker, Kohlensäure oder Kuhmilchprodukte Säurelieferanten sind.

Wenn man nun zu den entsprechenden Zeiten (TCM, Organuhr) die richtige Ernährungsform (sauer, basisch, neutral) wählt, hat man zwar schon viel erreicht, jedoch werden sich viele Beschwerden trotzdem nicht auflösen, denn nun kommt noch ein letzter, wichtiger Faktor in diese Gleichung:

3) Die Blutgruppe. Je nach Blutgruppe gibt es Nahrungsmittel die man besser und weniger leicht verarbeiten kann. Hier spielen Teilchen im Blut eine Rolle, die dafür sorgen, dass man viel Energie zur Verarbeitung der Nahrung benötigt (ist nicht so gut) oder wenig Energie benötigt (besser!).

Ist man gesund, hat viel Power und alles ist in Ordnung, ist es nicht so unbedingt wichtig, darauf zu achten - ganz anders schaut es aber in den Zuständen aus, in denen man gestresst, überlastet, angreifbar oder krank ist.

Hier geht es dann um jedes Quäntchen Energie, dass man für seine eigene Regeneration benötigt und verwenden kann.

| Uhrzeit | Organ Maximal- Leistung | Stoffwechsel Vorgang | Optimale Ernährungsart |
|---------|-------------------------------|---|---------------------------|
| 7 - 9 | Magen | Aufnahme von Nahrung | Sauer |
| 9 - 11 | Milz-Pancreas | beste Verarbeitung der Nahrung | |
| 11 - 13 | Herz | Vorbereitung des Körpers auf die Nährstoffe (verstärkte Herzleistung) | Sauer & Basisch |
| 13 - 15 | Dünndarm | Aufnahme der Nährstoffe ins Blut - ab 15 Uhr arbeitet die Verdauung nicht mehr | Basisch |
| 15 - 17 | Blase | Wasserzeit! Energietanks füllen (mit Wasser), Ausschwemmen von Schlacken, Giftstoffen | Basisch |
| 17 - 19 | Niere | Lebensenergie auffüllen, stärken | |
| 19 - 21 | Kreislauf Sexus | Tagesverarbeitung, zur Ruhe kommen, den Tag ausklingen lassen | |
| 21 - 23 | 3 facher Erwärmer | Tagesabschluss, Beginn optimaler Nachtruhe | |
| 23 - 1 | Gallenblase | Entgiftung | Am besten nichts! |
| 1 - 3 | Leber | Entgiftung | im Notfall: |
| 3 - 5 | Lunge | Entgiftung (Atemwege und Haut!) | basisch |
| 5 - 7 | Dickdarm | Entgiftung, „Loswerden“ vom Müll des Vortags (1. Stuhlgang) | Wasser geht immer! |

Jedes Organ arbeitet 24 Stunden - innerhalb dieser Zeit findet sich aber ein 2 stündiges Leistungsmaximum, sowie 12 Stunden danach einen absoluten Tiefpunkt seiner Kraft, der ebenfalls 2h anhält.

Aus dieser Reihenfolge ergibt sich der bekannte Begriff: „innere Uhr“. Dieser inneren Uhr folgt auch die Nahrungsaufnahme und die Verdauung. Was an sauren Nahrungsmitteln nach 15 Uhr gegessen wird bleibt im Magen / Darm liegen, Gärungs- und Fäulnisprozesse beginnen, die wiederum die Übersäuerung verstärken.

Die Begriffe Kreislauf-Sexus und 3facher Erwärmer bezeichnen die Teile des Körpers, die nicht Organe sind (Knochen, Gewebe, Nerven, Blutgefäße etc.)

Zu den basischen Nahrungsmitteln gehören (nur Auszüge!):

Nicht rohes Gemüse und Obst (gebraten, gekocht, gegrillt, gedünstet etc.), Gemüsebrühe, Sprossen, Kräuter, Pilze. Papaya und Bananen sind Ausnahmen und sind auch im Rohzustand basisch.

Saure Nahrungsmittel: Fleisch (besteht aus Aminosäuren) und Fleischprodukte (Schinken, Wurst, etc.), Zucker, Milchprodukte, rohes Obst / Gemüse (viele Vitamine sind Säuren!), etc.

Verbindet man nun diese 3 Bereiche, würde man aus der Liste der Nahrungsmittel der entsprechenden Blutgruppe (Website / Downloads) zB. das Obst / Gemüse roh (Vitamine!) essen, dass man dort bei „Wenig Energieverbrauch“ findet - und zwar in der Früh oder am Vormittag.

Achtung Hausverstand!
Oft liest man, dass Zitronen basisch sind! Der Eigenversuch hilft: beißen Sie in eine Zitrone, beißen Sie in eine Banane. Bei welcher Frucht können Sie danach entspannt lächeln?

Organuhr sagt aus: **WANN** man isst (Wann isst man, wann verarbeitet man, wann regeneriert man, wann entgiftet man...)
Blutgruppe sagt aus: **WAS** man isst (Welche Lebensmittel verbrauchen ganz wenig Energie, bringen aber viel!, was kostet viel Energie - im Schwächezustand eine wichtige Information!)
Trennkost-Basis sagt aus: **WIE** man das Essen zubereitet - roh oder nicht, Fleisch oder Gemüse, Teigwaren oder Milch?