

Programm zur dauerhaften Gewichtsreduzierung!

Unsere Essgewohnheiten sind völlig falsch! Stellen Sie sich vor, Sie essen ein Käsebrot (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) und brauchen acht Stunden um es im Nahrungsverdauungstrakt zu verarbeiten. Dazu benötigt der Körper ca. 50% Energie. Wenn Sie tagsüber alle 2-4 Stunden Essen zu sich nehmen, das aus einer kombinierten Mahlzeit wie das Käsebrot besteht, haben Sie rund um die Uhr Energiemangel. Energiemangel macht dick und krank!



Sie wollen aber schlank und gesund sein?!

Zu Energiemangel folgende Erklärungen:

Die Grundlage des Lebens ist Energie, die durch Sauerstoff produziert wird. In dem sehr komplizierten biochemischen Prozess, der hier nur vereinfacht beschrieben wird, **entsteht durch die Zellatmung in den Mitochondrien 96% Energie**. Der eingeatmete Sauerstoff wird durch die roten Blutkörperchen aufgeladen (Magnetismus durch Eisen) und über den Blutkreislauf (Arterien) zu den Zellkraftwerken (Mitochondrien) des Körpers transportiert. Die roten Blutkörperchen laden den Sauerstoff ab und nehmen das bei der Energieproduktion entstehende Kohlendioxid beim Rücktransport über die Venen mit zur Lunge und wird ausgeatmet.

4% Energie (nur) entsteht durch die Verwertung der aufgenommenen Nahrungsstoffe. Damit verfügt der Körper über **100% Energie** und kann mit seiner überragenden Weisheit, Intelligenz, Anpassungsfähigkeit und Leistungsvermögen **alles** erledigen, was zu einer guten Gesundheit nötig ist.

ABER: 50% Energie benötigt der Organismus, um die Nahrung (besteht aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten) zu verarbeiten. Er muss im Verdauungstrakt eine immense Arbeit ausführen um Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette in die Grundstoffe Monosacharide, Aminosäuren und Fettsäuren umzuwandeln.

Im Klartext heißt das:

Es entsteht Energiemangel! Solange der Körper Verdauungsarbeiten verrichten muss, wird er 50% Energie benötigen. Solange der Organismus verdauen muss, kann er nur unzureichend Giftstoffe und Schlacken abbauen.

Fazit: Alle Arbeiten im Organismus wie zum Beispiel Entgiftungen oder der Abbau von Schlacken können nur minimal stattfinden, solange er Verdauungsarbeiten auszuführen hat.

1. Obstverdauung braucht 30-60 Minuten Verdauungszeit
2. Trennkost – Kartoffeln mit Gemüse oder Fleisch/Fisch mit Gemüse
4 Stunden Verdauungszeit
3. Fleisch/Fisch mit Kartoffeln/Reis/Nudeln und Gemüse
8 Stunden Verdauungszeit.

Wer dauerhaft Gewicht reduzieren oder seine Gesundheit verbessern will, sollte die Verdauungszeiten beachten aber alles essen und trinken, worauf er Appetit hat. Ab 18.00h möglichst nichts mehr, damit in der Nacht die Verwertung und Entschlackung mit der nötigen Energie stattfinden kann.

1. Die erste Mahlzeit zum Frühstück (Obst) zur Unterstützung der Ausscheidungsphase
2. Mittagessen, was Sie mögen 12.00 bis 13.00h
3. Die letzte Mahlzeit eines Tages sollte schnell verdaut werden können (z.B. Obst) oder Salat und ca. bis 17.00/18.00h eingenommen sein.

Die Entschlackung findet ab 20.00h bis 4.00h morgens statt.

Wenn der Körper in dieser Zeit nichts verdauen muss, kann er optimal Giftstoffe und Schlacken abbauen.

**Weniger Schlacken – weniger Gewicht!
Weniger Gewicht – bessere Gesundheit!**

Das ist schon alles. Wer das richtig macht, dem hilft dieses Programm, für das es unerlässlich ist, alles zu essen und zu trinken, was der persönliche Appetit verlangt. Schließlich soll es ja zu keiner Mangelversorgung kommen.

Beispiel Schwangere:

In der schwangeren Frau entwickelt sich in der Gebärmutter ein neues Leben, das mit allem versorgt werden muss, was es für seine Entwicklung braucht. Alle Stoffe werden im Mutterkörper bereitgestellt und über die Nabelschnur zugeführt.

Die Mutter reagiert mit Appetit und sollte alles essen was ihr schmeckt. Wenn sie diesem Appetit nicht Folge leistet, wird es zu Mangelerscheinungen kommen! Baby und Mutter wären unterversorgt.

Bei diesem Programm ist dem Appetit also dringend Folge zu leisten. Ein Diätplan sollte daher so aufgestellt sein, das der eigene Appetit Berücksichtigung findet. Das eigene Wohlbefinden sollte immer Vordergrund stehen. Dann können die natürlichen Prozesse und organisatorischen Vorgänge im Organismus alles Nötige regeln, um das persönliche Ziel zu erreichen.

Wenn dem Körper immer genügend Energie zur Verfügung steht.

Empfehlung:

Wenn Sie zu diesem Thema noch weitere Informationen wünschen, lesen Sie den Vortrag physiologische Körperzyklen von Prof. Schassan, oder das Taschenbuch Cellular Biologie.

Autor: Helmut Wolkowa
Diez, 18.04.2010