

## Ernährung

Nach einer tiefen Wandlung, also aus eigener Erfahrung, sind wir vibrierende Wesen. Hier auf der Erde haben wir einen Körper erhalten. Das heisst nicht, dass wir der Körper sind, aber dass wir unseren Wegbegleiter achten sollten!

Wir beginnen beim Wort *Er-nähren*, es heisst ja nicht Ich-nähren. *ER nährt, dann stellt sich die Frage wen oder was ER denn nährt. Wenn ER die universelle Liebeskraft ist, dann nährt ER mittels der gesunden Nahrung unseren (auch so ein Wort, denn der Körper gehört uns ja gar nicht) Körper.*

### Welche Nahrung kann uns am besten nähren?

Wir leben in einer Zeit wo kaufen das wichtigste zu sein scheint! Umso wichtiger ist es mit Achtsamkeit und Einfachheit zu wählen.

Die Energie in unserer Nahrung hängt davon ab, wie wir Menschen die Lebensmittel behandeln. Von Anbau – Ernte – Lagerung – Kochen – und zuletzt wie wir sie uns einverleiben.

Das wichtigste, dass wir mit Respekt und Dankbarkeit gegenüber der Natur – Mutter Erde, den Mitmenschen, Tieren – unsere Nahrung sähen, pflegen, ernten und zubereiten. Wenn wir mit Liebe und Achtsamkeit den Beruf ausüben, sind wir durchdrungen und eins mit der Energie der Liebe und Achtsamkeit – und somit zufrieden und glücklich. Jeder ist am richtigen Ort und wird genau an dieser Stelle gebraucht wo er jetzt ist. Denn wir sind ALLE MITEINANDER verbunden. Es ist wie ein Orchester, jeder spielt sein Instrument.

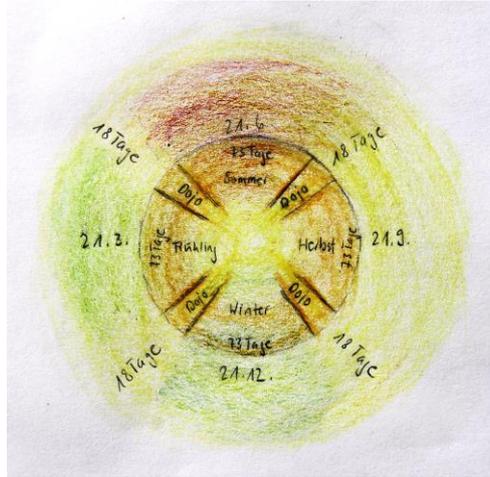
Unsere Nahrung braucht wie wir Menschen die Sonne um zu gedeihen, eine gesunde Erde die immer wieder Humus aus sich heraus produzieren kann und durchdrungen ist von vielen winzig kleinen Lebewesen.

Deshalb sind biologischer Landbau, Mischfruchtanbau und Permakultur wichtig für ALLE Lebewesen auf der Erde. Gut ausgereifte sonnendurchflutende Nahrung, roh und gekocht, kann uns am besten nähren!

### Kann durch gesundes Essen Heilung geschehen?

In den Beratungen durfte ich erfahren wie die 5-Elemente-Ernährung dazu bei trägt, die Gesundheit des Menschen zu erhalten. Insbesondere frierende Menschen mit geeigneter Nahrung zu wärmen, aber auch erhitzte Gemüter zu erfrischen, sind wichtige Hilfsmittel damit wir uns ausgeglichen erfahren. Den Körper mit lichtvoller Nahrung wie den Getreiden, z. B. Dinkel, schwarzer Gerste, schwarzem Hafer und genauso mit den glutenfreien Buchweizen, Hirse, Reis, Quinoa zu versorgen. Als Eiweißlieferanten können Hülsenfrüchte und Nüsse genossen werden. Die erntereifen und süssen Früchte können uns erfreuen. Knackiges Gemüse zusammen mit den frischen Salaten und Keimlingen bringen Farbe auf den Teller. Nüsse und Samen wie Kastanien, Baumnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Sonnenblumen, schwarzer Sesam und Kürbiskerne nähren uns in kleinen Mengen. Frische Sprossen, Kräuter und Gewürze bringen Geschmack und Abwechslung und unterstützen die Verdauungskraft. Wie sicherlich alle wissen, ist das beste Getränk für unseren Körper gutes frisches Wasser in Glasflaschen (kein PET).

Eine wunderbare Unterstützung kann der Körper erfahren, indem wir ihn regelmässig entlasten. Das heisst die „Mitte“, also Milz/Bauchspeicheldrüse und Magen zu stärken. Es gibt über die Organuhr hinaus „Zeiten der Mitte“ – auch Dojo-Zeiten genannt – die jeweils zwischen den anderen vier Jahreszeiten liegen und ca. 18 Tage andauern. Daraus ergibt sich folgendes Schema:



"Dojo-Zeit"; gezeichnet von Elisabeth Kühne Gautschin, inspiriert durch die Ausbildung in den TCM Schulen.

Wenn in diesen 4 x 18 Tagen die feuchtigkeitsbildenden Milchprodukte (Joghurt, Milch, Käse) und die raffinierten Zucker, incl. die im Handel angebotenen Frucht- und Traubenzucker, weggelassen werden, kann sich das Verdauungsfeuer erholen.

Unterstützend und stärkend über das ganze Jahr hinaus sind außerdem:

- knackig gekochtes Gemüse
- Kompott aus einheimischen Früchten
- gekochtes, warmes Essen
- Getreide in gekochter Form
- Lang gekochte Kraftsuppen

*Tiefe Heilung geschieht durch inneres Erwachen oder auch durch eine grosse Gnade der Liebe.*

*Wunder können in jedem Moment geschehen.*

Wenn die Worte *Respekt, Dankbarkeit, Liebe und Achtsamkeit* gelebt werden

wird „automatisch“ folgendes nicht mehr benötigt:

- Fleisch: Der Mensch sollte Tiere beschützen und auf sie achtgeben und nicht sie töten und aufessen. Der Mensch sollte nichts essen, was ein Gesicht und Augen hat.
- Gifte: Keine Chemie im Anbau und bei der Verarbeitung sind sehr wichtig.
- Weder Tiefkühlkost noch Mikrowelle sind lebensbejahend.
- Alkohol und Rauchwaren (Drogen): Schon ab einer kleinen Dosis ist der Mensch nicht mehr sich selbst, sondern da mischt sich ein fremder Geist in sein Energiefeld und beginnt die Kontrolle über ihn zu übernehmen. Willst Du das, dass eine fremde Energie über Dich bestimmen kann?
- Unter Druck essen, mit Telefon / Zeitung in der Hand.
- Zu einer gesunden Ernährung ist auch darauf zu achten, dass wir das, was wir dem Körper mit gesunder Nahrung zugute kommen lassen, nicht mit negativen Gedankengängen wieder verderben.

Lass all das hinter dir, *jetzt*. Lass alles los in diesem Moment. Sodass du vollkommen frei bist.

Elisabeth Kühne Gautschin, Ernährungsberaterin TCM + Heilerin *Mani di luce*, Agarone (Tessin)

