

Stimmt die Nahrung, stimmt der Mensch

Anne Lohmann Autorin des Buches **ESS KULTUR PUR**
Im Interview mit KABINETT



Anne Lohmann *ESS KULTUR PUR* – Heilpraktikerin; Foto © CATJA VEDDER

„Es passt für alle, die frei bleiben wollen in ihrer Ernährung und die merken, dass ihr Körper Veränderung braucht, besonders in der momentanen stressigen Zeit.“

Säule Nummer 1: Mentale Ausgeglichenheit.

In Corona Zeiten sehen sich viele Menschen mit den unterschiedlichsten psychischen Belastungen konfrontiert. Da gibt es zum Beispiel die Angst vor Ansteckung, Bilder von Todesfällen sowie sich ständig verändernden Fallzahlen von Infektionen. Verwandte würden gerne ihre Angehörigen im Krankenhaus besuchen. Beengte Wohnverhältnisse und 24/7 Kinderbetreuung und ähnliche Ereignisse sind Ursache für die aktuellen Stress-Zustände.

Die Begleitumstände von Corona füh-

ren zu diesem erhöhten Stresspotential. Die Symptome, die Menschen unter solchem Druck entwickeln können, reichen von Gereiztheit und Schlaflosigkeit bis hin zu Magenschmerzen oder Migräneanfällen.

Wie kann man solch einer Situation therapeutisch begegnen?

Um wieder zu seiner inneren Gelassenheit zurückzufinden hat sich die Methode von Willem Lammers – die Logosynthese – in der Praxis bewährt.

Mit Schlüsselsätzen werden dabei mentale Stressauslöser aufgelöst. Denn jeder Stress hat einen Auslöser

und wenn der Auslöser entfernt wird, können die zu bewältigenden Aufgaben mit angemessen-kreativen Strategien bewältigt werden.

Für die entsprechende Stress-Situationen finden sich dann überraschend adäquate Lösungen, die erst entdeckt werden, wenn die mentalen Blockaden unwirksam geworden sind.

Der stressfreie Denkfluss führt dann zur lösungsorientierten Ideenfindung, wie man faktisch belastende Situationen in ein verkraftbares Erleben umwandeln kann.

Dank dieser kreativen Vorgehensweise lassen sich Stressfaktoren aktiv in kurzer Zeit auflösen. Ein leidgeplagtes Leben verwandelt sich so überraschend schnell in ein zuversichtliches, tatkräftiges, sowie positives Lebensgefühl. Damit erhält der Mensch die Souveränität und die Kontrolle über sein Leben zurück.

Säule Nummer 2: Lebendige Nahrungsmittel

„Nimm ernst, was Du isst, denn das ist, was Du bist!“ Unsere Immunfunktion

beginnt im Darm. Mit jeder Zelle unseres Körpers antworten wir auf unsere Ernährung. War die Nahrung lebendig, frisch, vitalisierend – oder war sie aufzehrend, belastend oder substanzlos?

In Ihrem Ess Kultur Pur Konzept Buch zur Lebensmittelharmonie erfahren Sie, was es bedeutet, lebendige Nahrungsmittel in stimmigen Kombinationen zu sich zu nehmen. Das erhöht die Lebensfreude, denn Sie entdecken dabei den Sinn der Lebensmittel wieder und spüren deren wohltuenden Kräfte.

Nahrung ist weit mehr als nur die Zufuhr von Vitaminen oder Mineralien. Beim Essen steht die Wirkung von Lebensmitteln, die sie in ihrer Gesamtheit auf uns ausüben im Vordergrund. An eine wohltuende genüssliche Mahlzeit erinnert sich der Körper lange zurück und dankt es Ihnen mit Lebensfreude.

Lebensmittel können die unterschiedlichsten Reaktionen in unserem Körper hervorrufen. Je nachdem was wir zu uns nehmen, können wir unsere Leistungsfähigkeit erhöhen, bzw. werden wir genügsam und zufrieden.

Kundig eingesetzt, können Lebensmittel frierende Menschen wärmen oder überhitzte Menschen sanft kühlen. Unachtsame Essgewohnheiten hingegen erhöhen unerwünschte Effekte, wie z.B. die Gier nach mehr.

Beliebt sind Lebensmittel, die stärken und zu mehr körperlicher Geschmeidigkeit und innerer Elastizität führen.

Wir sollten lernen zu verstehen, wie Lebensmittel auf uns wirken und sie so miteinander kombinieren, dass sie ihre vollen Wirkungskräfte entfalten können. Erst dann fühlen wir uns wie der „Kapitän auf unserem Lebensschiff“. Mit diesem Wissen können wir den Nähr-

stoffgehalt unserer Mahlzeiten steuern und uns und unsere Lieben sinnvoll mit dem versorgen, was wir grade wirklich brauchen. Um langfristig gesund zu bleiben, ist diese Art der Ernährung die beste Vorsorge.

Im Falle einer Krankheit hilft uns eine gesunde Ernährung dabei, den Körper bei seinem Regenerationsprozess zur Genesung energiegeladener zu unterstützen. Bereits nach kurzer Zeit finden wir so zu unserer herkömmlichen Gesundheit zurück.

Säule Nummer 3: Frische Pflanzen.

Der Genuss von frischen Pflanzen führt Ihrem Körper die Heilkräfte der Natur zu. Um nur drei Beispiele zu nennen:

Der regelmäßige Genuss frischer Blattsalate hat einen umfassenden Anti-Aging Effekt.

Obst und Gemüse sollten auf Ihrem täglichen Speiseplan stehen. Nach nur wenigen Tagen hebt sich spürbar der Pegel an positiven Gefühlen, bereitet sich gute Laune aus und Sie fühlen sich ausgeglichen und zufrieden.

Getreide in Variationen, z.B. Dinkel und Hirse, macht uns stabil und belastbar. Darüber hinaus verbessert es unsere Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit.

Nutzen Sie außerdem jede freie Stunde für einen ausgiebigen Spaziergang in der Natur. Das satte Grün der Bäume und Wiesen belebt das vegetative Nervensystem und erfrischt unsere Augen. Bereits der Duft unserer heimi-

schen Wälder aktiviert unser Immunsystem und vermittelt uns seelische Ausgeglichenheit.

In der Natur zu sein bringt uns stets in Berührung mit dem Potential der planetarischen Elemente: Sonne, Wasser, Wind und Erde. Das bringt uns zurück in unsere Lebensmittel und aktiviert unser ursprüngliches Sein.

Schon unsere Großeltern wussten, wie sie die nährenden und heilenden Kräfte der Pflanzen in ihren Alltag einbinden konnten. Neuere Forschungen belegen, wie richtig sie damit lagen.

Sie können sich dem alten und neuen Wissen anvertrauen. Denn die ganzheitliche wirksame Kraft der Heilpflanze – zum richtigen Zeitpunkt angewendet – entfaltet ihre volle Magie in Ihrem Leben. Menschen blühen auf, wenn sie in den Genuss dieser Pflanzenkräfte gelangen. Der Körper regeneriert sich, die Seele entspannt sich, der Geist wird ruhig und wach.

Die richtige Anwendungsweise und Darreichungsform der Pflanzen bringt die natürlichen Ressourcen in Ihrem Körper voll zur Entfaltung. Es lohnt sich immer, die Power aus Pflanzen – besonders während der bevorstehenden Herbstzeit – zu Vorbeuge-Maßnahmen und Gesundungsprozessen mit einzubeziehen.

Durch eine reichhaltige pflanzliche Ernährung stabilisieren Sie auf einfachste Art und Weise ihre seelische Ausgeglichenheit, sowie ihr persönliches Wohlbefinden in ihrem gewohnten Tagesablauf.

www.annelohmann.com



Fotos ©bixabay.com

