INTERNATIONALE GESELLSCHAFT FÜR NATURHEILNAHRUNG ® IGN LIGHT HARMONY VITALITY

DIE WILDSAMMLUNG

Neues aus der Natur

Ausgabe 02 - 2011

Eine Information aus dem Haus ProVerde, Rostock.

Fit im Kopf, fit in der Schule, fit im Leben. Lern- und Verhaltensstörungen sind essbar!

Essen und Trinken wirken wie Dünger für`s Gehirn

Zweifellos wollen sie ihrem Kind dabei helfen, sich körperlich gesund und stark zu entwickeln. Aber wenn ihr Kind Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren, wenn es sich schlecht benimmt oder einfach nur schwer lesen lernt, denken sie dann daran, dass es vielleicht falsch ernährt sein könnte? Wenn nicht, dann sollten sie wissen, dass all diese Eigenschaften und Verhaltensweisen von einem Netz miteinander verbundener Gehirnzellen gesteuert werden, wovon jede einzelne in ihrem Funktionieren völlig auf die Nahrung ihres Kindes angewiesen ist.

Ernährungsbedingte Verhaltensstörungen

Vielen Kindern fällt es nicht leicht, in der Schule oder mit Freunden Schritt zu halten. Sie leben mit ständiger Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, launenhaftem Verhalten, Angstgefühlen, Stress, Depressionen oder Schlafproblemen. Viel zu viele Kinder leiden unter psychischen Problemen, die vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) über Autismus und Hyperaktivität bis hin zu Legasthenie reichen.

Oder sie kommen generell nicht an ihre volle Leistungsfähigkeit heran, weil ihre Gefühlswelt das Lernen und die Konzentration erschwert. Tatsächlich wird auf der ganzen Welt ein massiver Anstieg psychischer Gesundheitsprobleme festgestellt, besonders unter jungen Leuten.

Für einen Anfang ist es nie zu spät

Dadurch, dass sie die Funktionsweise des Gehirns ihres Kindes verstehen, können sie viele dieser Probleme ausräumen und den Weg ihres Kindes durch seine entscheidenden Entwicklungsjahre ebnen. Dann wird sonnenklar, warum es tiefgreifende Auswirkungen auf die Gedanken, Gefühle, das Verhalten und die spätere Entwicklung ihres Kindes haben kann, wenn sie ihm täglich gewisse ganzheitliche Nährstoffe geben, im Idealfall schon ab der Empfängnis.

Gehirne – was uns menschlich macht

Unsere Geschichte beginnt nicht mit unserer Geburt, sondern schon bei der Empfängnis und während der Schwangerschaft unserer Mutter. Untersuchungen über die Zeit, die wir im Mutterleib verbracht haben, zeigen uns, dass das menschliche Wachstum und die Entwicklung – anders als die des Nashorns zum Beispiel – weitgehend auf die Entstehung des Gehirns konzentriert sind. Unsere Gehirne und nicht unsere Muskeln machen uns menschlich.

Das Gehirn eines menschlichen Babys im Verhältnis zu seinem Körpergewicht ist mehr als 300 Mal größer als das eines Nashorns. Die Größe macht den Unterschied – aber das ist noch nicht alles. Während der Entwicklung im Mutterleib wird die Hälfte der Ernährung, die der Fötus von seiner Mutter erhält, direkt für das Gehirnwachstum gebraucht.

Ein Nashorn wiegt insgesamt eine Tonne und hat ein winziges, nur 35 g schweres Gehirn. Sein Gehirn macht also nur 0,035% seines gesamten Körpergewichts aus.

Ein neugeborenes Baby wiegt ungefähr 4 kg und hat ein 450 g schweres Gehirn. Sein Gehirn macht 11% seines gesamten Körpergewichts aus.

Mutter, ich hab dein Gehirn schrumpfen lassen

Diese Verteilung ist bedeutsam. Auch wenn das Gehirn eines Babys bei der Geburt nur 450 g wiegt, es konsumiert und braucht große Mengen Nährstoffe: Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Fette sind hier besonders wichtig, da das Gehirn zu 60% daraus besteht. Vier spezielle Fettsäuren (bekannt als AA, DHA, EPA und GLA machen 20% des Gehirns aus. Ein Mangel daran kann jederzeit, aber besonders während der Entwicklung des Fötus und des Kleinkindes, enorme Auswirkungen auf dessen Intelligenz und Verhalten haben. Diese Fette sind für den Fötus so wichtig, dass er das Gehirn seiner Mutter tatsächlich „ausrauben" wird, um sein eigenes aufzubauen. Wenn es in der Ernährung einer schwangeren Frau an Fettsäuren mangelt, nimmt ihre Gehirnmasse tatsächlich ab.

Nahrung für das Gehirn

In jedem Stadium der Gehirnentwicklung ist eine optimale Ernährung wichtig für die volle Entfaltung des kindlichen Potenzials. Bei der Geburt kann aus der Menge an essentiellen Fettsäuren in der Nabelschnur des neugeborenen Babys auf seine Denkgeschwindigkeit im Alter von acht Jahren geschlossen werden. Bis zum Alter von acht Jahren wird die Homocystein-Menge im Blut, der beste Anzeiger für den Vitamin B-Status eines Kindes, in Wechselbeziehung mit seinen Schulnoten stehen.

Wenn die tägliche Zinkzufuhr eines Teenagers knapp doppelt so hoch wie die behördlich empfohlene Tagesdosis (RDA oder DACH-Richtwerte) ist, lassen sich dadurch Aufmerksamkeit und Konzentration in erstaunlichem Maß steigern.

Und in jedem Alter hat sich die Aufnahme von „Antinährstoffen" wie raffinierten Zucker und geschädigten Fetten als nachteilig sowohl für das Lernen als auch für das Verhalten erwiesen.

Immer schön natürlich bleiben
Der Schweizer Arzt Max-Otto Bircher-Benner, der Vater des „Müslis", wies als einer der ersten Ärzte des 20sten Jahrhunderts auf die Bedeutung der „Lebendigen Nahrung" hin. Rohe Nahrung ist ungleich wertvoller als gekochte.
Jeder kann den Sachverhalt selbst prüfen. Legt man Kerne eines rohen Apfels in den Boden, so wächst daraus ein neuer Baum. Wird der Apfel vorher über 40 Grad C erhitzt, so wächst aus seinen Kernen keine neue Pflanze. Die lebendige Energie ist totgekocht. Bircher wies außerdem darauf hin, dass in Frischkost die Sonnenenergie am besten gespeichert und erhalten ist. Er empfahl jede Mahlzeit mit einer großen Portion Frischkost zu beginnen, weil den Lebensmitteln mit dem höchsten „Potenzialwert" der Vorrang und der Vortritt zu gewähren sei.

Mood-Food – Glücksnahrung
Licht, bzw. Sonnenlicht, bildet die Grundlage für alle Lebensformen auf unserer Erde. Sie kann auch als ursprüngliche Energiequelle bezeichnet werden. Der wichtigste und bekannteste Forscher der Biophotonen Prof. Fritz-Albert Popp nannte schon 1970 das von den Lebewesen ausgestrahlte Licht „Licht des Lebens". Prof. Popp geht davon aus, dass alle Zellen in direkter Verbindung mit dem Sonnenlicht stehen, dass in allen lebenden Zellen Licht vorhanden ist, dass alle Zellen Informationen und Ordnungskräfte aus dem Naturlicht aufnehmen, dass alle Zellen ein Eigenlicht ausstrahlen. Auf diese Weise wird Bircher-Benner durch die Biophotonik bestätigt.

Auch Prof. Werner Kollath, der bekannte Ernährungswissenschaftler, war davon ausgegangen, dass es Stoffe geben müsse, die noch wichtiger als Vitamine und Mineralien seien. Er nannte diese noch nicht näher identifizierten Stoffe „Auxone".
Die Forschung hat inzwischen herausgefunden, was es mit den Auxonen auf sich hat. Es sind Moleküle, die gezielt Biophotonen aussenden können. Prof. Popp und seine Mitarbeiter untersuchten nicht nur Obst und Gemüse. Sie testeten Öle und stellten einen großen Unterschied fest zwischen kalt gepressten und raffinierten Ölen. Pflanzen aus Wildsammlung zeigten nahezu doppelt so hohe Werte an, wie Pflanzen aus biologischem Anbau.
Am besten schneiden immer die Lebensmittel ab, die aus Wildsammlung stammen. Die Natur reicht uns die Lebens-Mittel dar, in einer Form, wie sie für unseren Organismus einzig richtig ist. „Lasst eure Nahrungsmittel so natürlich wie möglich", postulierte Prof. Kollath Mitte des 20sten Jahrhunderts.
Der österreichische Physiker und Nobelpreisträger Erwin Schrödinger erkannte schon in den 30er Jahren, dass die innere Lebensordnung biologischer Organismen in Verbindung mit dem Sonnenlicht steht.

„Die Kohärenz (Ordnung, Bündelung, Strahlung) des Sonnenlichts scheint in direktem Zusammenhang mit der Ordnung in biologischen Zellen zu stehen."
Weiter wies er darauf hin, dass es bei der Lebensmittelqualität nicht darauf ankomme, den Verbraucher mit Energie (Kalorien) zu versorgen. Vielmehr sei es wichtig, dass ihn die Nahrung mit passenden Informationen versehe, die seine Ordnung aufbauen und stabilisieren.

Je mehr Lichtenergie in unserer Nahrung gespeichert ist, um so eher können wir die darin enthaltene Kraft des Lichtes aufnehmen. Gigantisch viele Ordnungsinformationen werden durch Licht auch gerade auf die Wildpflanzen-Nahrung übertragen. Licht in und aus den Zellen sorgt dafür, dass alle Prozesse im Körper harmonisch und synchron (zur rechten Zeit) ablaufen.
In wilden und gesunden Pflanzen ist die Lichtspeicherfähigkeit erheblich größer als in künstlich gedüngten oder in lichtarmer Umgebung erzeugten Produkten. Pflanzliche wilde Rohkost ist hinsichtlich ihres Gesundheitswertes besonders hoch einzuschätzen. Die Natur hält alles, was wir zum Leben brauchen, für uns bereit.
Der Mensch ist übrigens das einzige Wesen, das die Nahrung, welche die Natur ihm präsentiert, durch Erhitzen nachbereitet. Die Tiere in freier Wildbahn leben gesund und beschwerdefrei, solange sie den Gesetzen der Natur folgen. Erst wenn sie unter dem Einfluss des Menschen gezwungen werden, denaturierte, artfremde und stark verarbeitete Nahrung aufzunehmen, stellen sich schnell auch bei ihnen die gleichen Zivilisationskrankheiten ein, die wir beim Menschen vor allem in der westlichen Welt antreffen.
Speziell auch bei Kindern kommen die Krankheiten mittlerweile in immer jüngerem Alter vor.

Geben sie der Intelligenz Nahrung
Prof. Popp: „Alles, was erhitzt, pasteurisiert, gekocht, gebraten, gemikrowellt, eingefroren oder sonst irgendwie denaturiert wurde, ist entlichtet und somit tot. Wenn wir solche Nahrung zu uns nehmen, essen wir nur eine leere „Verpackung", die ohne jeglichen Nährwert für unseren Körper ist. Bei toter Nahrung verhungern Körper, Geist und Seele. Gestörte Organfunktionen und Infektionskrankheiten sind die Folge."
„Lebensmittel dagegen sind lebendig. Sie tragen ihre eigene Energie für die Verstoffwechselung in Form von Licht in sich. Damit bekommt der deutsche Wildpflanzen-Pionier Franz Konz Recht, der sich bedingungslos seit vielen Jahren für eine Ernährung einsetzt, die aus rohen Wildkräutern, -früchten und –pflanzen besteht. Wild gewachsene Pflanzen und Früchte sind für den Körper wahres Manna: Die Biophotonenaktivität ist bei Wildpflanzen sogar doppelt so hoch, wie bei biologisch erzeugten Lebensmitteln.
Aus all dem geht klar hervor, dass es von größter Bedeutung ist, was wir an Nahrung zu uns nehmen. Auch speziell bei Babys, Kindern und Jugendlichen sollte es uns nicht gleichgültig sein, was wir ihnen zum Verzehr vorsetzen.

GesundheitsberatungVIVAWenzel
90431 Nürnberg Leubelfingstr. 117
TEL 0911 617926 – info@vivawenzel.de

© by ProVerde, Rostock, 01 / 2011