

Ernährungsnews Jänner 2010 von Maria Mayr-Miksche

2010, kann das sein?

Wo sind die letzten 10 Jahre?

Ich habe das Gefühl mich hat jemand in die Zukunft gebeamt!

Die Zeit vergeht rasend schnell, gerade noch haben wir den

Jahrtausendwechsel gefeiert und schon sind die ersten 10 Jahre des

21. Jahrhunderts vorbei!

Zu Jahresbeginn möchte ich ausnahmsweise nicht gleich direkt mit Ernährung starten sondern über ein Thema schreiben, das bei vielen Menschen großes Interesse weckt.

Wir nähern uns rasend schnell einem besonderen Jahr: **2012!**

Alle 2150 Jahre erreicht die Sonne aufgrund der Rotationsdrehung der Erde ein neues Sternbildzeichen. Im Augenblick findet gerade ein Übergang statt. Die Sonne bewegt sich von den Fischen in das Zeichen des Wassermanns.

Wann dieses besondere **Wassermannzeitalter** beginnt ist umstritten, die einen sagen es hat bereits Mitte des 20. Jahrhunderts begonnen, die anderen behaupten es beginnt eben 2012.

Nach dem Maya-Kalender endet zur Wintersonnenwende 2012, also am 21.12.2012, der den Mayas bekannte längste Zeitabschnitt und beginnt wieder neu, was nach Meinung von Esoterikern mit dem Beginn des Wassermannzeitalters in Zusammenhang stehen könnte.

Es gibt auch die Theorien dass der Übergang sich erst 2150 vollzieht oder gar erst 2600.

Der Wassermann ist ein Luftzeichen und steht für schnelle und tiefgreifende Veränderungen. Flexibilität, Individualität und Idealismus sind sein Markenzeichen.

Es ist die Zeit des Umbruchs, der Selbsterkenntnis und der spirituellen Entwicklung.

Individualität, eigene Entscheidungsfreiheit, das Lösen aus traditionellen Strukturen und Selbstverwirklichung für die Gemeinschaft treten nun mehr in den Vordergrund. Als Qualität des Wassermannzeitalters versteht man freie Gedanken, Visionen, Aufbruch, Erneuerung. Aus den Opferlammern der Fischzeit werden zukunftsorientierte Freidenker (ich bin ein Wassermann, da fühle ich mich wohlJ).

Auf alle Fälle ist alles in Bewegung und in Veränderung. Geologische Messungen zeigen dass sich das elektromagnetische Feld der Erde verändert. Angeblich verschiebt sich die Erdachse und die Erde dreht sich schneller (was zu unserem Gefühl dass die Zeit schneller vergeht passen würde).

Was sich auch verändert ist die **Schwingungsfrequenz** auf der Erde.

Die Schwingung hat sich in den letzten Jahren messbar erhöht, von etwa 7,8 Hertz auf etwas mehr als 8 Hertz.

Es konnte nachgewiesen werden, dass Menschen die im Laborversuch dieser 8 Hertz Schwingung ausgesetzt wurden, medialer und intuitiver wurden, das ist auch eine Entwicklung die wir bei unseren Kindern beobachten können.

Nun ist es so, dass jeder Mensch, der auf dieser Erde lebt, ob er es nun möchte oder nicht, mit der Erde mitschwingen muss. Wir alle sind dieser 8 Hertz Schwingung unserer Mutter Erde ausgesetzt und durchlaufen einen Prozess, der uns für die feinstoffliche Welt offener und zugänglicher macht.

Damit wir uns leichter dieser Schwingung anpassen können ist es oft notwendig alte Denkmuster loszulassen, alt bewährte Strukturen

aufzubrechen und zu verändern, weil sie nicht mehr zeitgemäß sind in dieser Zeit des Wandels und uns daran hindern uns weiterzuentwickeln.

Ihr werdet euch vielleicht fragen: Was bitte hat das alles mit Ernährung zu tun?

Na, ja, jede Menge. Unsere Nahrung ist auch Schwingung und verändert und beeinflusst die Schwingung unseres Körpers gemäß dem Spruch: „Du bist was du isst!“

Essen wir sehr niedrig schwingende Nahrungsmittel (das sind stark veränderte, industriell erzeugte und mit Zusatzstoffen angereicherte Nahrungsmittel, tote Nahrung) - schwingt auch unser Körper niedrig und wir arbeiten gegen die Schwingungserhöhung auf der Erde - das heißt wir machen es uns selbst noch schwerer.

Essen wir hoch schwingende „Lebensmittel“ (Seite 4 in den Unterlagen von „Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung“), das sind reine, klare, biologische Naturprodukte von der immer höher schwingenden Mutter Erde, fällt es uns viel leichter diese Veränderungen im Wassermannzeitalter mitzugehen und uns den äußeren sich verändernden Bedingungen anzupassen.

Spirituelle Entwicklung, Meditation, nach innen gehen und Seele und Geist klären, dazu sind wir aufgefordert im Wassermannzeitalter, aber gemäß dem Spruch:

„Wir sollten dem Leib etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen!“

sollten wir unseren Körper respektvoll und liebevoll behandeln und ihn mit reiner und klarer Nahrung „nähren“!

Mit Biophotonen-Messungen misst man die Speicherfähigkeit des Lebensmittels für Licht. Strahlt das Lebensmittel viel Licht ab, ist es lebendig.

Zum Beispiel kann man beim Ei feststellen, ob es aus einer Legebatterie oder aus Freilandhaltung stammt. Freiland Eier von biologischen, glücklichen Hühnern haben sehr viel Lichtenergie gespeichert und vermitteln uns Lebensenergie. Licht ist ein Maß für innere Ordnung und Vitalität des Lebensmittels, genau diese Vitalität wird gemessen und nicht die Inhaltsstoffe.

Das heißt umso natürlicher ein Lebensmittel ist umso mehr Lebensenergie vermittelt es uns.

Das ist eben der Vorteil von lebendigen, möglichst biologischen Lebensmitteln, sie enthalten nicht nur mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und weniger schädliche Pestizide und Schwermetalle sondern sie vermitteln uns auch ausreichend Lebensenergie!

Gebe ich dieses Ei dann aber in eine Mikrowelle zerstöre ich all die Lichtenergie die darin gespeichert ist und es ist tot!

In der Mikrowelle wird die natürliche Molekülstruktur zerrissen und die Zellwände im Ei werden zerstört und man isst chaotische Nahrung, der Körper kann solche Nahrung nicht verwerten und reagiert mit Abwehr, bedenke - „Du bist was du isst!“

Die Russen waren bei der Erforschung der biologischen Wirkung von Mikrowellenöfen sehr sorgfältig und haben deren Gebrauch bereits 1976 gesetzlich verboten.

Im diesem „Zeitenwandel“ ist es wichtig Körper, Geist und Seele im gleichen Maße Aufmerksamkeit zu schenken, damit wir alle „heil“ im Wassermannzeitalter ankommen.

Das waren jetzt einige Gedanken zu den Veränderungen die gerade auf der Erde passieren, die uns alle betreffen und manchmal auch sehr fordern, aber sehr schöne bereichernde Veränderungen mit sich bringen können.

Nun noch ein wärmendes Rezept für unseren Körper, der Winter ist ja doch noch gekommen!

Am besten wärmen am Nachmittag zur Nierenzeit(ca. 16h) **Haferflocken**. Habt ihr oft kalte Hände und Füße wird euch schon während dem essen dieses Müslis warm werden. Hilft auch sehr gut bei beginnender Erkältung und Blasenentzündung.

Dazu weicht ihr 1-2 EL Haferflocken in der gleichen Menge Milch(am besten Rohmilch) oder Wasser mit Schlagobers gemischt ein.

Die Mischung kann man auch im Topf leicht erwärmen, aber höchstens 37°C(mit dem sauberen Finger umrühren dann macht ihr es sicher nicht zu heiß). Eine Prise Salz dazu schadet auch nicht.

Dazu z.B. eine Birne in Stücke schneiden und in der Pfanne in etwas Butter mit Sonnenblumenkernen und Kürbiskernen und ev. Walnüssen schwenken (Bananen schmecken auch gut). Etwas Zimt, Kakaopulver und Ahornsirup darüber noch einmal durchschwenken und zu der Haferflockenmischung geben. Nach der Bedarfsorientierten Ernährung passen hier sehr gut ein paar Sauerkirschen aus dem Glas oder getrocknet dazu.

Hafer wirkt wärmend, anregend wie Kaffee, macht mutig und stärkt die Willenskraft und er fördert auch das logische, mathematische Denken.

Er wirkt etwas austrocknend auf die Schleimhäute, daher Vorsicht bei trockenem Husten.

Ich wünsche euch einen schönen Jänner mit hoffentlich etwas Schnee
und warmen Füßen!