

FSH II.8 Kurprogramm: Ernährung

Wie schon erwähnt, geht es im FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG um eine umfassende System Reinigung und diese hat mehrere Ansatzpunkte - was sie besonders effektiv macht. In den Zusatz Anwendungen haben wir z.B. ein konkretes Mittel, das wir mit Erfolg gegen Migräne angewendet haben (das findest Du im Kapitel Nerven & Gehirn).

Da Symptome, gerade, wenn sie chronisch sind, aber oft ein dichtes Netzwerk von unterschiedlichen Störfaktoren als Nährboden haben, wäre es nicht sinnvoll, nur diese eine Anwendung zu machen und den Rest links liegen zu lassen.

Wir empfehlen, das Ganze hier vorgestellte System erst etwas kennen zu lernen, um so viele der Grundbausteine, in Bezug auf Deine Ressourcen sowie an Zeit und Geld, sinnvoll zu nutzen.

Die vier Säulen des FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG sind.

- 1.) **Ernährung** während der Kur
- 2.) das **Kurprogramm** selbst, gemäß der von Dir gewählten Intensitätsstufe plus die **spezifischen Anwendungen**, die Du für Dich ergänzt, sowie
- 3.) persönliche **Hygiene** und
- 4.) **Bewegung**.

In diesem Kapitel geht es um Säule Nummer 1, um die Ernährung.

Säule Nummer 1 Ernährung:

1.) Wir empfehlen für die Dauer der Kur Low-Carb oder Ketoessen.

Kohlenhydrate füttern Pilze im Körper und diese halten uns nachhaltig krank, weil sie super resistent sind und sich nach Entfernung durch Antimykotika aus super kleinen verbliebenen Herden nach 2 Stunden wieder um das 10.000fache (!) vervielfachen..

Für die Dauer der Vorbereitung und der gesamten Kur wäre unser Empfehlung:

- kein Getreide, auch kein Pseudogetreide (Buchweizen und Quinoa),
- kein Zucker,
- in den ersten 3 Wochen keine Milchprodukte, außer Butter und Sahne (die fetten Milchprodukte sind kurgeeignet) zu essen.
- Kartoffel und Mais gehen ab und zu (bitte selber schauen, wieviel Dir gut tun, das variiert sehr von 1x tägl. bis 1x. wöchentlich).

Was super antiparasitär und antimykotisch wirkt und super schmeckt ist - obwohl es weder Low-Carb noch Keto ist, ist

Ananas!!

Diese ist sehr kurkompatibel und ein echter Leckerbissen :o)

Wir schlagen folgende Ernährung während der Kur vor:

(Du findest im Folgenden eine Grafik der Ernährungspyramide, wo alles auf einen Blick deutlich wird.)

Ernährung kurfördernd, Stufe 1, unbegrenzte Menge:

Gemüse: grünes Blattgemüse, Gurken, Salat, Gemüse wie alle Kohlsorten, Brokkoli, Karotten und Sellerie, Sauerkraut, Zwiebel, Knoblauch

Obst: Zitrone, Ananas

Gewürze: Ingwer, Minze, Meerrettich, Apfelessig, Gewürznelke, Zimt, Knoblauch, Chilli

Sonstige: Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne, Flohsamenschalen, Erythrit, Stevia

Ernährung kurkompatibel, Stufe 2, große Menge:

Gemüse: Spargel, Pilze, Zucchini, Avocado

Obst: Beerenobst, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren

Nüsse: alle Nüsse und Samen (vorsicht bei Cashew, diese enthalten viele Kohlenhydrate!)

Sonstige: Eier, Fisch, Fleisch, Butter, Sahne, Xylith

Ernährung leicht parasitenfördernd, Stufe 3, kleine Menge, nicht öfter als 3 x wöchentl.

Gemüse: Bohnen, Mais und Kartoffel, Glas Nudeln (aus Mungbohnen)

Obst: Orangen und Orangensaft

Ernährung stark parasitenfördernd, Stufe 4, absolut zu vermeiden:

Obst: süßes Obst

alles, was gesüßt ist:

Zucker (Ausnahmen sind: im Wasserkefir und bei der Terpentinkur!) Honig, Ahornsirup etc.

Getreide: alle Getreidesorten, Reis, Pseudogetreide wie Buchweizen und Quinoa,

Milchprodukte: außer Butter und Sahne, die kurfördernd sind,

nach 3 Wochen Kurprogramm kann man vereinzelt Milchprodukte verzehren

Alkohol, Fertignahrung aus dem Packerl

Zwei zusätzliche Tipps zum Thema Ernährung:

1.) Wenns geht, täglich etwas Fermentiertes essen.

Was haben fermentiertes Essen in einem Fahrplan zur Selbstheilung zu suchen?

Nun, in den nächsten Wochen werden wir Dein System einer gründlichen Reinigung unterziehen. Dabei wirst Du so einiges loswerden:

- **Parasiten**, vor allem Würmer, Egel, Amöben und Einzeller, die parasitär in Deinem Körper und von Deiner Energie leben.

- **Schwermetalle**, die in diesen Parasiten normalerweise gebunden sind, die dann ins System fluten und erst Mal einen rechten Schaden anrichten können.

- **Pilze**, das meint den grundlegenden Pilz, der den Nährboden für alle wuchernden Kleinstwesen in Deinem Organismus bietet.

Die bekanntesten Vertreter dafür sind Schimmelpilze und Candidawucherungen.

- **Bakterien**, diese freuen sich über ein sauerstoffarmes Milieu und stellen eine nicht zu unterschätzende Belastung im Körper, Energiehaushalt und auch im emotionalen Erleben dar

und nicht zuletzt werden wir

- **Viren loswerden**, von denen es eine große Vielzahl gibt (zumindest deren Auswirkungen!?) und in Zeiten wie diesen immer noch mehr mit noch mehr Unterarten.

Was hat das alles mit fermentiertem Essen zu tun?

Der FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG ist so angelegt, daß wir diese Viecher und Gifte Schritt für Schritt herauslösen und effektiv eliminieren und gleichzeitig einen starken, gesunden Darm aufbauen und eine künftige Resistenz gegen solche ungebetenen Kollegen entwickeln.

Das Ergebnis ist dann deutlich mehr Gesundheit, mehr Energie, mehr Lebensfreude. Und das sage ich, weil ich es in so vielen Fällen miterlebt habe. Es funktioniert einfach.

Heute ist es modern und jedes Kind weiß, das Joghurt und Sauermilch gut für den Darm sind. Es wird angepriesen, daß diese Produkte probiotisch sind.

Abgesehen davon, daß viele Menschen auf Milchprodukte, die unter 20% Fett enthalten mit einer ganz leichten Entzündung reagieren (das merken vor allem jene mit anderen Entzündungskrankheiten oder mit arthritischen Erkrankungen), haben wir von den "vielen guten Bakterien", die in gesäuerten Milchprodukten sind, jenseits vom Magen recht wenig.

Denn der Magen mit seinem Säuregehalt von pH 3-1 idealerweise killt so einiges. In den Darm gelangt recht wenig davon. Und das ist im Grunde gut, denn eine starke Bakterienbesiedelung ist für den Dickdarm wunderbar, im Dünndarm kann das aber zu krassen Beschwerden führen (siehe Kapitel Biofilm und Zusatz Anwendung Magen & Darm)

Bei fermentierten Lebensmitteln ist das anders, denn die Fermentation schützt die förderlichen Bakterien vor der Magensäure.

Für die Verdauung zuträgliche Keime gelangen durch fermentierte Lebensmittel dorthin, wohin sie sollen.

Ausführliche Informationen hierzu findest Du in späteren Kapiteln und in der Basis Anwendung der Effektiven Mikroorganismen (EMs).

Des Weiteren empfehle ich, häufig Gurken zu essen. Deren reinigende Wirkung ist phänomenal und nur mit der von Ananas zu vergleichen.

Also fassen wir zusammen, ideal wäre

täglich etwas Fermentiertes zu essen

wie z.B. Sauerkrautsalat

ODER Gurkensalat in den Speiseplan zu packen.

Sauerkrautsalat ist kinderleicht herzustellen.

Dazu wird einfach rohes Sauerkraut (nicht pasteurisiertes hernehmen) auf einem Holzbrettl klein geschnitten, gesalzen und mit Kürbiskernöl aufgepeppt.

Gurkensalat ist ebenso unkompliziert: Gurken hobeln, Salz und etwas Essig drauf, einen Schuß Kürbiskernöl, fertig.

Ideal für unsere Kurzwecke hier wäre, den Gurkensalat mit frischem Dill und roher Zwiebel zuzubereiten, sofern das sozial verträglich ist und die anschließende Zwiebelfahne Deinen Tagesablauf nicht aus den Fugen bringt ;o)

Achtung, sehr wichtig!! Es gibt zum Thema Fermentiertes drei Ausnahmen.

In diesen drei Fällen empfehlen wir, möglichst oft Gurken zu essen, aber **von fermentiertem Essen und von fermentierten Getränken UNBEDINGT** abzusehen:

**1.) Bei akuten Beschwerden im Dünndarm,
z.B. Blähungen oder Bauchschmerzen.**

Diese können auf eine bakterielle Fehlbesiedelung im Dünndarm, genannt SIBO, hindeuten. Unter anderem kann es dabei zu viele Bifidus Bakterien im Dünndarm geben.

In Sauerkraut und fermentiertem Essen gibt es eine hohe Bifidus Konzentration.

Fermentiertes Essen kann also Dünndarmbeschwerden verstärken!

2.) Eine bekannte Unverträglichkeit von Tyramin und

3.) bei der gleichzeitigen Einnahme des Harmalkrautes

(siehe Kapitel Nerven & Gehirn bei den Zusatz Anwendungen), hier kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen wie Schwindel oder Unruhe und Nervosität kommen.

2.) Eine weitere Empfehlung wäre, regelmäßig Wasserkefir oder Brottrunk zu trinken (aber auch hier gelten die gerade genannten Ausnahmen).

Das sind fermentierte Getränke.

Erst zum Wasserkefir:

Manche lieben ihn, manche können ihn nicht ausstehen. Super wäre, wenn Du ihn probierst und vielleicht stellt sich heraus, Du magst ihn super gern, so wie ich.

Wasserkefir ist in jedem Drogeriemarkt erhältlich. Man setzt ihn mit Wasser, getrockneten

Apfelringen und/oder Datteln und mit etwas Zucker, der den Kefir ernährt, ein paar Tage an. Anschließend wird er abgegossen, der Zucker ist bis dahin vom Kefir zur Gänze verstoffwechselt und verschwunden und das fermentierte Getränk ist genußfertig bzw. kann eine Zeit im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Brottrunk ist ein bereits fertiges fermentiertes Getränk. Es unterstützt, eine gesunde Darmflora aufzubauen und den Cholesterinspiegel zu senken. Es wird empfohlen, vor dem Essen ein Stamperl oder kleines Glas davon zu trinken.

Knoblauch und Chilli sind ebenfalls super gegen Parasiten.

Nur mag ich die beide selber nicht, daher sind sie in den Rezepten ausgespart :o)
Bitte iß sie in Massen - wenn Du magst!

Bei all den Diättempfehlungen ist eines wichtig:

Nimm Dir vor, sie so gut wie möglich umzusetzen. Wenn Du mal aus sozialen Gründen oder wegen einem persönlichen Jubiläum einen Eisbecher oder eine Pizza vertilgst, macht das nichts.

Kehre einfach so schnell wie möglich zum Kurprogramm und der entsprechenden Diät zurück. Es ist kein Drama, mal kurz über die Stränge zu schlagen. Den Anschluß zu finden und so bald wie möglich wieder wie geplant weiter zu machen, ist hier das Entscheidende.

Eine Ausnahme bildet hier der starke Befall von Candida oder Schimmelpilze. Verpilzung benötigt einige Monate ausnahmsloser zuckerfreier Diät.
Ist bei Dir ein Candidabefall diagnostiziert worden, besprich bitte mit Deinem Arzt das weitere Vorgehen.

Da es nicht ganz einfach ist, ohne Zucker, Mehl und Milchprodukte zu kochen, habe ich unter dem Kapitel Bonus Material eine kleine Rezeptesammlung für Dich vorbereitet.

Dort habe ich stressfreie einfache kurgereignete Low-Carb Rezepte, die ich selbst nutze, für Dich aufgeschrieben. Und ich bin wahrlich keine Küchenfee... ich besitze nicht mal eine Küchenwaage, daher sind alle Rezepte in Tassen- und Löffelmaßen gestaltet.

Die Rezepte sollen eine Hilfe zum Einstieg sein und sind vor allem für Leute, die einfaches Kochen schätzen und die wenig Zeit haben, gedacht. Mit anderen Worten für so Menschen wie mich :o)

Weiterführende Rezepte und auch solche, wo man wilde Küchenfantasien ausleben kann, findest Du in jedem Buchladen. Dort gibt es wunderschön bebilderte Kochbücher zu Low-Carb oder Ketogener Ernährung.

Ein Hinweis an dieser Stelle:

Low-Carb und Keto Rezepte enthalten oft Milchprodukte.

Versuche diese in den ersten 3 Wochen des Programms weitgehend durch vegane Produkte zu ersetzen. So läßt sich beispielsweise ein Brotrezept mit Joghurt gut mit Soja- oder Haferjoghurt backen. Hafermilch ist ein wohlschmeckender Milchersatz und veganer Käse kann eine gute Alternative sein.

Grund dafür, daß wir Milchprodukte meiden ist, wie bereits erwähnt, daß diese bei sehr vielen Menschen, häufig ohne daß sie's wissen, Reizungen und Entzündungsreaktionen hervorrufen.

Bei allen Arten von arthritischer Neigung sind diese - neben Zucker - der Hauptfaktor für akute Symptomverschlimmerung!

Zudem enthalten Milchprodukte sehr viele Keime und Protozoen (Einzeller, die sich parasitär im Menschen ausbreiten können). Kurverträglicher sind Bakterienstämme aus Wasserkefir und Sauerkraut, die keine uns bekannten negativen Wirkungen aufweisen. Wie gesagt, mit der Ausnahme von akuten Dünndarmbeschwerden, wo wir von fermentierten Lebensmitteln abraten.

Fette Milchprodukte bilden bei all dem eine Ausnahme.

Eine fettreiche Nahrung ist kurfördernd - so lange diese eben zucker- und mehlfrei bleibt.

Die zweite Säule im FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG nach der Ernährung ist das Kurprogramm selbst.

Dieses teilt sich auf in

- 12 Tage Vorbereitung,
- Basis Anwendungen in unterschiedlicher Intensität und Länge in Ampelfarben,
- Zusatz Anwendungen und
- eine Abschlußwoche.

Auf dieses Programm werden wir in folgenden Kapiteln sehr ausführlich eingehen.

Die dritte und vierte Säule im FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG sind persönliche Hygiene und Bewegung. Um die geht es im nächsten Kapitel.