

Wenn Nahrung krank macht,
dann kann sie auch heilen. (Hippokrates)

Natur -und Ökoprodukte im Rhythmus der Jahreszeiten

Natur- und Ökoprodukte sollten nicht nur wegen ihres Vitalstoffgehaltes geschätzt werden. Die Rhythmen der Jahreszeiten sind entsprechend mit ein zu beziehen. Monotones Verhalten der Lebensweise, sowie die Industrienahrung es mit sich bringt, entspricht nicht den Vorgaben der Schöpfung. Naturprodukte zeichnen sich durch ihre reiche Vielfalt aus. Macht man sich diese zu nutzen und lebt variationsreich, so werden die Lebensprozesse im Organismus angeregt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Der Genuss kommt bei Naturprodukten keineswegs zu kurz, denn nichts ist farbenprächtiger, Geschmack--und duftintensiver als die Schätze der Natur. Viermal im Jahr zeigt uns die Natur was für unsere Gesundheit förderlich ist.

Im **Frühling** bedeutet der Wechsel in der Ernährung vermehrt Bitteres und Rohes zu essen, da der Körper auf Entgiften umschaltet. Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel wachsen jetzt und leiten den Entgiftungsprozess ein.

Im **Sommer** hat Rohkost aus Obst und Gemüse, als frisch gepresster Saft oder Salat, den höchsten Stellenwert. Sie sind ein Ausscheidungsmittel erster Güte. Gewürze und Kräuter wachsen nun reichlich und fördern die Ausscheidung der Krankheitskeime. Öle und Fette sind stark zu reduzieren, oder ganz zu meiden.

Im **Herbst** bringt die Ernte den ganzen Reichtum der Schöpfung auf den Speiseplan. Im Mittelpunkt stehen Obst und Gemüse aus der Region. Naturprodukte liefern jetzt im besonderen Masse gespeicherte Sonnenenergie. Immerhin leben wir zu 80% von der Energie der Sonne. Erst wenn es kühler wird, geht man allmählich zu gekochter Nahrung über, denn der Organismus benötigt vermehrt Wärme.

Im **Winter** darf generell etwas nahrhafter gelebt werden. Alle lagerfähigen Produkte sind zu bevorzugen. Dank eines Welthandels muss heute in den Wintermonaten nicht auf die Sonnenenergie in Obst und Gemüse verzichtet werden. Exotische Früchte sind im Winter daher nicht prinzipiell abzulehnen, da wir immerhin zu 80% von der Sonne leben.

Ein weiterer, wesentlicher Schritt in eine persönliche Gesundheitsvorsorge ist der, dass man seine Lebensgewohnheiten individuell seinen eigenen Rhythmen anpasst. Bereits im Altertum verwies man in der Typenlehre auf die Unterschiedlichkeit der Menschen.

Wer zusätzlich seinen eigenen Typ mit einbeziehen möchte, enthält in dem von mir entwickelten persönlichen Gesundheitsratgeber detaillierte Auskünfte über ein ihm gemäßes Verhalten. Jeder ist einmalig. Mit dieser Betrachtungsweise hören die unseligen Gesundheitsdiskussionen auf.

Regine Heinhaus