



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Januar 2015

Sirtuine als Schlüssel zur Befreiten Ernährung

Immer wieder treten Interessenten der Befreiten Ernährung mit Fragen an mich heran, die sich auf die Gestaltung der Ernährung im Detail beziehen. Häufig geht es hier um den Verzehr von Fructose und die damit zusammenhängende Frage, ob man den Lubrikator unbedingt in der Form zu sich nehmen muss, wie er im Buch beschrieben wird.

Wenn man ein Buch schreibt, muss man einen Kompromiss schließen zwischen dem, was man vermitteln will, und dem, was in einem Buch realistisch untergebracht werden kann. Der Lubrikator sollte einfach als eine Anregung dienen, um rohe gesättigte Fette in schmackhafter Form in die Ernährung zu integrieren. Man kann genauso gut Kokosmuss pur naschen, Kokosöl mit frischen Nüssen essen, Rohmilchbutter auf Rohkostkräcker streichen oder herzhaften Dips aus diesen Fetten mit Kräutern und Gewürzen zubereiten und diese mit Gemüse essen. Falls jemand die Kombination aus Früchten und Fett nicht so gut verträgt oder Bedenken wegen des Fructose hat, kann das Prinzip der Aufnahme der rohen gesättigten Fette beliebig abgewandelt werden, was die Details der Umsetzung angeht.

Der Schlüssel zur detaillierten Gestaltung der Befreiten Ernährung liegt aber immer im eigenen Körpergefühl. Dieses ist jedoch nur dann verlässlich, wenn der Körper ausreichend Pausen von der Nahrungsverwertung bekommt. Ein leerer Magen führt zur Anregung der sogenannten SIRT-Gene, die ihrerseits die Produktion von Sirtuinen, einer bestimmten Art von Proteinen, anregen. Sirtuine scannen alle Körperzellen und reparieren Schäden an der DNS. Ein Teil der heilsamen Wirkung des Fastens beruht auf diesem Mechanismus. Werden in dieser Zeit Kurkuma und Cordyceps sinensis eingenommen, können die Regenerationsprozesse besonders effektiv Entzündungen entgegenwirken und die Mitochondrien regenerieren. Aus diesem Grund sind Kurkuma und Cordyceps sinensis Bestandteile von Happy Brain Sun.

Dieser essenzielle Regenerationsprozess reduziert sich, wenn Nahrung eingenommen wird, und durch eine größere Mahlzeit kann er ganz unterbrochen werden. Wenn der Körper nicht ausreichend Zeit für zelluläre Regeneration erhält, werden auch die zelluläre Sättigung und die damit einhergehende Schärfung der geschmacklichen Instinkte für die Optimierung der eigenen Ernährung reduziert. Wer das belebende Gefühl einer gewissen Zeit ohne Nahrung zu genießen lernt, hat sehr gute Chancen, ein zuverlässiges Körpergefühl zur detaillierten Gestaltung der Ernährung zu entwickeln.

Hier liegt auch ein wesentlicher Unterschied zwischen der Befreiten Ernährung und vielen anderen Systemen, in denen z. B. vor den Gefahren von zu viel Fructose oder zu viel Kohlenhydraten generell gewarnt wird und dann detaillierte Angaben darüber gemacht werden, wie viel Gramm Kohlenhydrate der Mensch pro Tag nicht überschreiten sollte.

Alle mir bislang bekannten Systeme dieser Art schlagen Ernährungspläne mit drei Mahlzeiten und manchmal mit zusätzlichen Zwischenmahlzeiten vor, die auch fast immer erhitzte Nahrung in jeder Mahlzeit enthalten. Wer morgens kurz nach dem Aufstehen schon erhitzte Nahrung zu sich nimmt, tut in der Tat gut daran, Kohlenhydrate massiv einzuschränken, weil sonst die Leber und der Insulinstoffwechsel erheblich aus dem Gleichgewicht geraten. Wer erst einmal wartet, bis sich gesunder Hunger einstellt, diesen dann eine Weile genießt, mit hochwertiger Nahrungsergänzung Lebensenergie ohne Verdauungsarbeit zuführt und dann, nachdem durch Aktivität in Körper und Geist echter Nahrungsbedarf entstanden ist, lebendige Nahrung wie einen grünen Smoothie zu sich nimmt, hat eine ganz andere Basis für die gesunde Verwertung von Fructose und anderen Kohlenhydraten. Wie ein Lebensmittel wirkt, hat auch immer etwas mit der gesamten Gestaltung der Lebensweise zu tun und nicht nur mit den Inhaltsstoffen dieses Lebensmittels. Auch gelegentliche Fastentage – idealerweise so gestaltet, dass man etwas mehr Zeit für Ruhe und Aktivitäten in der Natur hat – helfen unserem Körper, durch Sirtuine Regeneration durchzuführen und die gesunden Instinkte für die ideale persönliche Ernährung zu schärfen.