



Befreite Ernährung

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

Dezember 2016

Lebensenergie, wissenschaftlich betrachtet

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wenn ich das Thema „Lebensenergie“ anspreche, gibt es gelegentlich den Einwand, dass es sich dabei ja um einen grenzwissenschaftlichen Begriff handeln würde. Tatsächlich findet gerade im Bereich zellulärer Lebensenergie ein Wandel in der Auffassung darüber statt, wie diese eigentlich entsteht. Die dabei neu aufkommende und zurzeit in der Forschung stark thematisierte Deutung nähert sich dem Begriff der Lebensenergie immer mehr an, wie er in traditionellen Systemen wie Ayurveda, Yoga, der Traditionellen Chinesischen Medizin etc. verwendet wird.

Die bis vor etwa 15 Jahren weitgehend unwidersprochene Sichtweise über die Entstehung unserer Energie war folgende: Ein Molekül ATP (Adenosintriphosphat) zerfällt in ADP (Adenosindiphosphat) und eine Phosphat-Gruppe. Dabei werden 30 Kilojoule Wärmeenergie freigesetzt. Diese sollen, so die klassische Auffassung der Physiologie, die Energie sein, die alle Lebensprozesse ermöglicht. Dabei brauchen wir so viel Energie, dass wir täglich etwa unser Körpergewicht in ATP zerfallen lassen und wieder neu zusammensetzen, damit es wieder zerfallen und uns mit Energiefreisetzung auf Trab halten kann.

Das Problem mit dieser klassischen Auffassung besteht in zwei Punkten:

- Wärmeenergie müsste in andere Energieformen umgewandelt werden, z. B. in Bewegungsenergie. Dafür fehlen dem Körper aber entsprechende Mechanismen bzw. Vorrichtungen.
- Würde Wärmeenergie in Bewegungsenergie umgewandelt werden, würden wir durch vermehrte Bewegung immer mehr abkühlen. Tatsächlich wissen wir alle, dass nichts so schnell den Körper erwärmt wie intensive Bewegung, was bedeutet, dass die Wärmeenergie aus dem

ATP-Zerfall eben nicht in Bewegung umgewandelt wird.

Die neuere Sichtweise, die in dem wachsenden Forschungszweig der Quantenbiologie thematisiert wird, erkennt eine beim ATP-Zerfall freigesetzte Biophotonenstrahlung als das bislang übersehene Energieelement. Biophotonen sind als elektromagnetische Energie direkt verfügbar für viele Energieformen, die der Körper braucht. Die gespeicherte Biophotonenenergie der Nahrung wird somit im ATP-Zerfall frei und belebt unseren Körper. Dies hat zwei sehr wichtige Konsequenzen:

- Mit diesem Modell ist klar, dass ein Molekül ATP zwar immer die gleiche Menge Wärmeenergie, aber eben nicht immer die gleiche Menge anderer Lebensenergie freisetzt. Hochwertiges ATP mit stärkerer elektromagnetischer Ladung setzt mehr Energie beim Zerfall frei. Wird ATP in den Mitochondrien mit mehr Energie aufgeladen, ist es ein effektiverer Energieträger. Damit kann sehr gut erklärt werden, warum man bei hochwertiger Nahrung weniger essen muss, um genug Energie zu haben. Das alte Kalorienmodell war allein auf Wärmeenergie ausgelegt, aber die empirische Erfahrung zeigt, dass lebendige Nahrung, grüne Smoothies, Wildkräuter etc. den Nahrungsbedarf deutlich senken.
- Wenn wir mit anderen Zugängen zu Lebensenergie diese steigern und in Harmonie bringen, ist das nicht nur ein feinstoffliches Geschehen in Meridianen, Chakren etc., sondern die konkrete Energiebereitstellung für unsere physischen Abläufe wie Bewegung, Verarbeitung von Sinnesreizen, Gedächtnis, Konzentration, Kreativität wird verbessert.

Lebensenergie und Ernährung als Schlüssel

Wir brauchen also in der Praxis lebendige Nahrung, die Sonnenlicht auf eine Weise gespeichert hat, dass dieses durch die Aufladung von ATP in den Mitochondrien zu unserer ureigenen Zellenergie wird. In einer alten ayurvedischen Schrift heißt es:

„Wenn die Nahrung gut ist, ist Medizin nicht notwendig. Wenn die Nahrung schlecht ist, ist Medizin nicht wirksam.“

Des Weiteren brauchen wir eine gezielte Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie. Bei den Teilnehmern meiner Ausbildung, die sich mit Herz und Disziplin darauf einlassen, intensiv ihre Lebensenergie zu schulen und den Körper zu einem besseren Instrument derselben zu machen, treten immer wieder ungeahnte Veränderungen auf, die ein Anzeichen dafür sind, dass der Körper von Grund auf besser mit Basisenergie versorgt ist. Signifikant dabei ist vor allem eine innere Ruhe und größere Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, mit dem eigenen Körper und Gesundheitsthemen. Diese Ruhe ist das Ergebnis davon, dass der Körper konkrete Signale an die Defense-Systeme des Gehirns gibt, die uns vor Bedrohungen schützen sollen, dass nun alles recht gut im Lot ist und die dauernde stressige Suche nach Problemlösungen heruntergefahren werden kann. Wirklich innere Ruhe im Umgang mit der Gesundheit bekommt man nicht dadurch, dass man alle Probleme löst, sondern dadurch, dass man

aufhört, sie lösen zu wollen. Dies geschieht energetisch-körperlich schrittweise von allein, wenn Lebensenergie kraftvoll wird und in tiefere Harmonie findet.

Ausbildung 2017

Die nächste Ausbildung beginnt im Juni 2017, aktuell stehen noch sieben freie Plätze zur Verfügung. Um von der Ausbildung zu profitieren, sind ein offener Geist und die Bereitschaft, sich einem intensiven Prozess des Sich-selbst-neu-Kennenlernens hilfreich.

Weitere Informationen gibt es bei Evelyn Keller: evelyn@amrita.de

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

