

MIT EINEM SMOOTHIE VON DER DEPRESSION IN DIE FREUDE



WAS WAR ZUERST DA?

DAS KÖRPERLICHE GESCHEHEN ODER DIE REAKTION?

Es war schon zu Zeiten von Hippokrates und der ayurvedischen - sowie TCM-Ernährungslehre bekannt, dass die Emotion zusammenhängt mit der Nahrungsauswahl. Oder umgekehrt: Die Nahrungsauswahl bestimmt unsere Emotion. Das heißt, wenn ich Angst habe oder depressiv verstimmt bin, treffe ich eine Lebensmittelwahl, die mich phlegmatisch werden lässt. Aus unserer heutigen Sicht wissen wir, dass Angst ein Stressgeschehen für unseren Körper ist. Es ist nachgewiesen, dass Menschen, die Angst haben oder depressiv sind, wesentlich häufiger zu süßen und fettigen Lebensmitteln greifen. Kuchen und Kekse z.B., aber auch das Weißmehlbrötchen mit Butter und Käse oder das Leberwurstbötchen oder Butter streichen unter Nutella oder unter Frischkäse. Dazu Kaffee trinken. Kaffee besitzt die Eigenschaft vorzugaukeln, dass unser Körper diese Lebensmittel gut verdauen kann, weil er den Kreislauf anregt und wir dann nicht die Müdigkeit der Verdauung dieser Lebensmittel spüren. Außerdem erdet Kaffee und wir müssen unsere Angst nicht betrachten. Die Antriebslosigkeit ist da. Das Denken fällt schwer oder wird auf einmal pessimistisch. Der Mensch wird träge.

Die industriell gefertigten Lebensmittel, die uns vorgaukeln, dass sie gesund sind, tragen ebenso zu einer Erlahmung oder zu einer Depression bei. Über das Marketing erleben wir, dass wir sogar im Mangel sind, wenn wir nicht dieses industrielle Essen verzehren. Verdrehte Welt! Selber kochen ist viel zu anstrengend und schon gar nicht modern. Außerdem bekommen wir es auch gar nicht in den Geschmackskombinationen hin, wie die Industrie es uns verkauft. Sie entfremdet uns systematisch vom natürlichen Geschmack und somit auch von unseren persönlichen wirklichen Bedürfnissen. Wir können den Kontakt zu uns selber dadurch verlieren und können unsere Emotionen nicht richtig einordnen.

UNSERE LEBER, die das Hauptchemiekräftwerk unseres Körpers ist, wird zugemüllt mit den falschen Lebensmitteln. In spiritueller Sicht, ist die Leber unser Haupttransformations-Organ von Emotionen und Energien. Sie wirkt darauf ein, welche Substanzen und in welcher Qualität im Körper zirkulieren. Sie ist ein stummes Organ (sie schmerzt nicht) und trotzdem bestimmt sie sehr stark unsere Emotionen. Wenn die Leber träge oder belastet ist mit vielen Abfallstoffen, die nicht mehr richtig abtransportiert werden können - dann wirkt dies hemmend auf unsere Stimmung, Denkleistung und körperliche Leistungsfähigkeit.

MIT NUR 3 ZUTATEN kann ich diese körperlichen und emotionalen Verstimmungen verändern. Wer es nicht bewusst erlebt hat, wird kaum glauben, wieviel Veränderung möglich ist, wenn wir andere Nahrungsmittel wählen. Ich lade euch ein zu einem kleinen Experiment. Zu einer Detox-Kur für 3 Tage. Diese 3 Tage können viel in Bewegung bringen. Sie können ger-

Wie kann ich meine Klienten unterstützen, wenn sie in einer depressiven oder niedergedrückten Stimmung sind? Alles sich eingefahren oder trist und öde anfühlt. Wenn ich oder meine Klienten in so einer tristen oder depressiven oder eingefahrenen Stimmung bin, dann bedarf es einer Veränderung. Ohne dass sofort die gesamte Ernährung umgestellt wird.

ne nach 14 Tagen wiederholt werden und ihr könnt dabei normal weiter essen oder euch komplett darauf einlassen.

Ich möchte euch einladen, dieses Rezept zu probieren und den Unterschied zu erleben, wenn die Leber beginnt, sich zu regenerieren. Es führt zu einem anderen Körpergefühl und die Gemütslage verändert sich. Alles wird wieder einfacher und leichter. Beweglichkeit kann entstehen auf allen Ebenen, für Körper, Seele und Geist. Der Zugang zu deinen spirituellen und schamanischen Kräften kann sich verbessern und du kannst einige Emotionen aufräumen, z.B. wenn du einige Muster erkennst. Die Verstimmungen können weggehen und du kannst die Welt wieder in anderen Zusammenhängen sehen.

REZEPT

5 Stangen Staudensellerie,
3 Zitronen und eine Tasse voll Petersilie.

Die Zutaten mit etwas Wasser in einen Smoothie-Maker geben. Die Menge sollte für 3 Tage, also 3x3 täglich ein 0,2l Glas reichen. Mixen, abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Der Mix wird vor jeder Mahlzeit gegessen. Das heißt du kannst normal weiter essen - aber eben diesen Smoothie vorweg. Oft spürt man schon nach einem Tag eine Veränderung. Mit der Detox-Kur kannst du aus deiner Angst oder Depression herausgehen und eine eigene Sicherheit für dich erreichen, weil du deine Gesundheit stärkst. Auf der körperlichen, weil du der Leber hilfst, deine Insulinproduktion beruhigst und deine Verdauung sich harmonisiert. Auf der emotionalen Ebene können neue Impulse dich erfrischen. Deine Seele geht in die Freude.

Wenn wir auf uns hören, auf unseren inneren Heiler oder Ratgeber, kann uns dies die beste Sicherheit geben. Wir brauchen ihn nur freilegen. Dies ist eine Möglichkeit.

Ich wünsche euch viel Erfolg. Ich habe damit selbst tolle Erkenntnisse gehabt im Bereich meiner emotionalen Muster. So waren sie für mich greifbar und veränderbar. Für weitere Fragen stehe ich gerne zu Verfügung. Ich wünsche euch gute und schöne Veränderungen.

Cornelia Promny

Dipl. Oec. Troph., DGAM Ausbilderin
Leiterin Regionalstelle Köln
Koeln@dgam.de

