

[Aktualisierung: 03.2024]

Eine Änderung des eigenen Menüs und Lebensstils beginnt man am besten emotionslos (ohne Vorsätze, ohne darüber zu sprechen oder nachzudenken, ohne Unterbrechungen) und radikal – sofort zu 100 Prozent richtig (einschließlich der gleichzeitigen und vollständigen Beendigung anderer schädlicher Gewohnheiten und Süchte). Da der Organismus dann eine Ekstase erleben wird, wird er diese Person psychisch und physisch bei der positiven Transformation unterstützen (bitte machen Sie keine Ausnahmen und respektieren Sie dies, da es sonst Monate, Jahre oder sogar bis ans Lebensende andauern wird...!!!).

Beispielversion eines Wochenmenüs

Montag: Erholung vom Essen (Fastentag).

Dienstag:

Tierisches Fett (als Energiequelle)* + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatine.

Mittwoch:

Ei/Eier mit Gemüse + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.

Fleisch mit Gemüse + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.

Donnerstag:

Obst + Gemüse (z. B. Karotte, Kohlrabi).

Fisch + Lebertran + Gemüse + Gelatinepulver.

Gemahlenes Vollkorngetreide / ungerösteter Buchweizen, Linsen/Bohnen (einige Stunden einweichen, vor dem Kochen Salz hinzufügen) mit Zusätzen* + Gemüse.

Freitag:

Obst + Gemüse (z. B. Karotte, Kohlrabi).

Joghurt/Kefir/Dickmilch/Buttermilch + Gemüse. [Milchprodukte dürfen nicht mit Tomaten oder Obst kombiniert werden!]

Samen, Nüsse (Mandeln, Paranüsse) (einige Stunden mit Zusatz von Salz oder Zitrone eingeweicht. Oder ohne Einweichen. – Die Meinungen sind geteilt) + Gemüse.

Samstag:

Ei/Eier mit Gemüse + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.

Fleisch mit Gemüse + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.

Sonntag:

Tierisches Fett (als Energiequelle)* + Lebertran + Nahrungsergänzungsmittel + Gelatinepulver.

Wichtige Hinweise und Details zu den Produkten

Allen Produkten können/sollten Sprossen hinzugefügt werden.

Zusätze: Gemahlene und separat gekochte ganze Körner von Leinsamen, Sesam, Nutzhanf, Chia (Mexikanische Chia), Mohn, Linsen/Kichererbsen/Erbsen/Bohnen. Hinweis: Nach dem Kochen beiseitestellen, bis sie fest werden, und erst dann dem Gericht hinzufügen, wodurch sie den Geschmack des Gerichts viel weniger beeinflussen.

Vor dem Kochen in Wasser einweichen (gilt auch für Grützen). Vor dem Kochen Salz hinzufügen.

(„Proteindenaturierung – Veränderungen in der Sekundär-, Tertiär- und Quartärstruktur des nativen Proteins (im Gegensatz zum Aussalzen, bei dem Proteine ohne Strukturverlust ausfallen), die zum Verlust der biologischen Aktivität oder einer anderen individuellen Eigenschaft unter Beibehaltung der Aminosäuresequenz führen.“)

Superfoods: Bio-Chlorella + Spirulina, junges/grünes Gerstengraspulver (kann in Wasser gegeben und getrunken werden).

Tierisches Fett: Knochenmark (Markknochen separat kochen und die entstandene Brühe trinken), Lebertran.

Folgendes sollte getrunken werden: Verdünnter Sauerkrautsaft, Saft von sauren Gurken, Rote-Bete-Sauerteig (Zakwas), Apfelessig, in Wasser aufgelöstes Gelatinepulver mit Zitronensaftzusatz etc.

Zyklus und Struktur des Intervallfastens

Täglich: 12–18 Stunden am Tag nichts essen, einschließlich einiger Stunden vor dem Schlafen.

Es gibt eine Zeit für den Verzehr, die Verdauung, die Assimilation, die Nutzung der Energie aus der Mahlzeit, für Regeneration, Selbstheilung des Organismus und Ruhe (und nicht nur eine Zeit für die Verdauung und das Warten auf die nächste Mahlzeit...!).

Wöchentlicher und jährlicher Zyklus von Ernährung und Fasten

(In den folgenden Jahren kann die Anzahl der Tage der Essenspause erhöht werden).

1 Tag erholen wir uns von jeder Mahlzeit.

2 Tage von Kohlenhydraten (die vom Körper in Zucker umgewandelt werden) und Zuckern (der Tag vor und nach der Essenspause).

4 Tage erholen wir uns von tierischen Produkten.

Alles erfolgt regelmäßig und vorhersehbar für den Organismus.

Praktische Umsetzung:

Wir wählen einen Tag des Nichtessens. Im ersten Monat verzichten wir an diesem Tag auf 1 Mahlzeit. Im nächsten Monat na 2 Mahlzeiten, im folgenden auf 3 Mahlzeiten.

Diesem Fastentag lassen wir – genau wie am ersten Tag nach dem Fasten – einen Tag mit 4 Mahlzeiten vorausgehen: Gemüse mit Sprossen, Fisch + Lebertran. Nach deren Verdauung und Assimilation wieder Gemüse, gefolgt von Knochenmark oder sehr fettem Speck lub Rückenspeck (Słonina) mit einer sehr geringen Menge an gekochtem Fleisch + Sauerkraut / geriebene Salzgurken / Zwiebeln / Champignons.

Nach tierischem Fett verspürt man keinen Hunger, und während des Fastens wird die Energie aus diesem Fett bezogen (und nicht aus Kohlenhydraten/Zuckern).

Noch einen Tag zuvor und am Tag nach dem Verzehr von tierischem Fett nach dem Fasten können die letzten 2 bzw. die ersten 2 Mahlzeiten ebenfalls wie folgt aussehen: die erste aus Gemüse, die zweite aus tierischem Fett mit einer sehr geringen Menge Fleisch. An den übrigen 2 Tagen essen wir keine tierischen Lebensmittel.

Bei längeren Essenspausen müssen andere Produkte verwendet werden – leicht bekömmlich, mit geringem Energieaufwand und unter Einsatz weniger Ressourcen des Organismus, die jedoch viele Nährstoffe enthalten.

Und das ein Leben lang.