

Vegan rohköstliches Gazpacho |

Dieses Mal freuen wir uns sehr, dass Frau Irene Jacob - Gesundheitsberaterin, Rohkost Expertin - für uns ein Rohkost-Rezept zusammengestellt hat.

.....

Mein Name ist Irene Jakob, ich habe die RWO-SHR Gesundheitsmethode vor 25 Jahren erlernt und wende sie seitdem an.

Im Mai diesen Jahres, also ganz aktuell, war ich in Taipei im RWO-SHR Gesundheitszentrum zur Fortbildung. Wir hatten unter anderem Unterricht bei Dir. Dr. Dr. Lin, der zum Thema Ernährung die Rohkost erwähnt hatte. Da lachte mein Herz.

Im Buch „Die RWO-SHR Gesundheitsmethode“ wird die Ernährung als wichtiger Punkt benannt.

6 Mio. Jahre hat sich die Menschheit wie die Tiere ernährt, das heißt ohne zu kochen. Das Kochen ist erst seit ca. 10.000 Jahren in die menschliche Gemeinschaft gekommen, was eine kurze Zeit ist für eine genetische Anpassung des Organismus an die Kochkunst. Wir und unser Organismus haben sich mit reiner Frischkost über 6 Mio. Jahre entwickelt, dass heißt unser Zahnsystem, unser Verdauungssystem, unser Immunsystem, unser gesamter Stoffwechsel ist für frische Kost entworfen.

Ich ernähre mich vegan rohköstlich, habe eine Ernährungsberater Ausbildung dazu gemacht, diverse Kurse und Workshops und sogar den „Raw Food Chef“.

Ich habe schon immer gerne gebacken und gekocht, jetzt bereite ich das Essen zu, ohne kochen, braten oder backen. Es macht mir viel Spaß und Freude zu experimentieren.

So ein Experiment kann ich jedem ans Herz legen. Man/Frau könnte zum Beispiel einen Smoothie in seinen täglichen Speiseplan aufnehmen. Eine weitere Alternative wäre das Frühstück und Mittagessen roh zu gestalten und das Abendessen wie gewohnt zu sich zu nehmen. Man nennt es auch „raw till 4“.

Am besten entgiftet man davor, was gerade in aller Munde ist unter dem Begriff „Detox“ oder altbekannt „Fasten“. Den Zeitraum für das Experiment kann sich jeder selber festlegen.

Es gibt Ärzte und Kliniken weltweit, die mit der Methode vielen Menschen helfen.

Gemüse, Früchte, Samen, Nüsse Kräuter vor allem Wildkräuter, bilden die Grundlage der Rohkost. Diese natürliche Form der Ernährung schafft gute Voraussetzungen zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Regeneration des Körpers. Viele Zivilisationskrankheiten haben ihren Ursprung unter anderem von den denaturierter Nahrungsmitteln. Durch diese Art und Weise der Essenzzubereitung werden die Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffe zum großen Teil zerstört.

Ich habe für mich festgestellt, dass die vegane Rohkost eine super Ergänzung zur RWO-SHR Gesundheitsmethode ist. Ich reinige und nähre meinen Körper mit „Lebensmitteln“.



Anbei ein Rezept passend zur warmen Jahreszeit.

Vegan rohköstliches Gazpacho

Zutaten:

- 5 kleine Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Gurke
- 1 Stück frische Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Von der Tomate, Paprika und Gurke etwas zur Seite tun und kleinschneiden.

Den Rest in einen Hochleistungsmixer geben oder mit einem Pürierstab mixen und eventuell Wasser zufügen wenn es zu sämig ist. Wer möchte kann das Olivenöl mit mixen oder mit dem klein geschnittenen Gemüse dekorieren.

Guten Appetit

Irene

Weitere Informationen beim nächsten Mal oder bei mir zu erfragen. Vielen Dank.

Irene Jakob / Gesundheitsberaterin

Salto / Body & Soul Work

Heilbronnerstr. 18 / D-71672 Marbach

0049 (0)7144-91369 / irenejakob@yahoo.de

.....

Um fit und gesund durch den Herbst und Winter zu kommen, haben wir als Ergänzung noch zusätzliche Tipps zusammengestellt:

Langsam aber sicher macht sich die Sonne rar und das Herbstwetter übernimmt die Führung. Gerade im Herbst sind wir durch die Witterung gegenüber Krankheiten extrem anfällig, daher ist es sehr wichtig unser Immunsystem zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern.

- **ausgewogene Ernährung**
- **für ausreichend Wasserhaushalt im Körper sorgen**
- **viel Bewegung an der frischen Luft**
- **regelmäßiger Stuhlgang**
- **ausreichend Schlaf**
- **regelmäßiges Lüften**

Zur Stärkung des Immunsystems empfehlen wir ergänzend unseren REI-SHI (Ganoderma lucidum) TEE bzw. SEA ENERGE Pflegendes Badesalz (**PDF**).

Ein warmes Vollbad hilft bei körperlichen und seelischen Verspannungszuständen und wirkt vegetativ ausgleichend. Das wirkt beruhigend, belebend und lindert Krankheitsbeschwerden. Ein warmes Fußbad eignet sich ebenso hervorragend für eine generelle Wärmezufuhr für den Organismus, wirkt aber auch blutgefäßerweiternd. Die kalten Füße erwärmen sich angenehm, die Blutzirkulation wird langsam gesteigert (Erhöhung der Temperatur) und ein wohliges Wärmegefühl breitet sich im ganzen Körper aus.