

Nahrung und Allergie

Die Bedeutung unserer nachgeburtlichen Kraftquelle

von Enrico Kosmus

Im Frühjahr beginnend bis hin zum Sommer zieht sich für einige Menschen so manche moderne Plage, die sich unter Allergie zusammenfassen lässt. Pollenallergien, Hausstauballergie, Sonnenallergie, Tierhaarallergie etc. stören die Befindlichkeit. Desensibilisierungstraining, Vermeidung der belastenden Substanzen, Cortisonpräparate, verschiedene Spritzenkuren und noch eine Vielzahl an Methoden probiert man dann aus, um sich von den Belastungen zu befreien. Doch sehr wenige bedenken, dass die Wurzel für diese allergischen Störungen in einer falschen Lebensweise zu suchen sind.

Nahrung in Harmonie

Damit feinstofflich alle Organe erreicht werden, sollte die Nahrung im Geschmack ausgewogen sein. Überwiegt über längere Zeit ein Geschmack, ohne dass dies zu Heilungszwecken beabsichtigt ist, dann treten Unausgewogenheiten auf. Nach längerem eintönigen Ernähren folgen dann Krankheiten. Auch sollte die Nahrung weder zu heiß noch zu kalt, und auch nicht zu häufig roh sein. Dadurch wird ebenfalls das Qi gestört. Tiefkühlprodukte und Mikrowellenkost sind energielose Mittel, die weder das Qi aufbauen noch geistig ernähren. Vielmehr verbrauchen sie vermehrt Nieren-Yang, später auch Essenz (jing), und fördern nur Selbstwertmangel, Stress und Faulheit. Aus diesem Grund sind sie genauso abzulehnen.

Feuergeist Mensch

Bei der Verdauung sind Magen, Milz, Leber, Herz, Lunge und Niere wesentlich. Es handelt sich bei diesen Organen um jene, die für den Eiweißaufbau zuständig sind (viergliedriges Organsystem). Für die Verdauung benötigt der Mensch eine entsprechende Wärme im Verdauungstrakt. Als Menschen sind wir „Feuergeister“. Wenn die Ich-Organisation, der Geist, den Organismus vollständig durchdringen soll, ist dafür Wärme notwendig. Damit diese Energiemasse entsprechend existieren kann, benötigen wir Brennstoff. Diesen Brennstoff liefert uns gewöhnlich unsere Nahrung. Ein kleines Fünkchen von Wärme, einen zündenden Funken sozusagen, haben wir aufgrund unserer vorgeburtlichen Essenz und Energie in uns. Doch diese Reserve ist bald aufgebraucht, wenn nicht ausreichend für Nachschub gesorgt wird.

Wärmende Nahrung und kauen

Warme Speisen wärmen die Milz und unterstützen den Magen. Bei Kälte oder Yang-Mangel sind Speisen mit Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln zuzubereiten. Auch das Kauen ist im Zusammenhang mit Allergien von Bedeutung. Man sollte jeden Bissen ca. 50 Mal kauen. Die Nahrung sollte im Mund zu einer Art Suppe werden. Dies stimuliert die Peristaltik, unterstützt bei der Produktion von Verdauungsenzymen, beruhigt die Leber, nährt Herz und Milz und befeuchtet die Lunge. Durch unregelmäßiges Essen verkrampft sich die Leber, und man hungert Milz, Herz, Lunge und Niere aus. Überessen belastet die Milz und staut die Leber. Zu schnelles Essen verkrampft die Leber und hungert ebenfalls Herz, Lunge und Niere aus.

Der erste Schritt in der Verdauung beginnt bereits in der Mundhöhle. Eine alte Weisheit lautet: „Feste Nahrung sollst du trinken, flüssige Nahrung sollst du kauen.“ Damit ist gemeint, dass man ausreichend die aufgenommene Nahrung zerkauen soll, damit zum einen der Prozess der Vorverdauung im Mund bereits stattfindet und andererseits im Magen keine großen Brocken ankommen, die dann unverdaut liegen bleiben. Auch flüssige Nahrung soll gekaut oder doch zunächst im Mund behalten werden, damit sie von den Verdauungsekreten erfasst werden kann. Weiters wird durch das Länger-im-Mund-Behalten die Temperatur einigermaßen ausgeglichen, sodass das Qi dann bei der Verdauung nicht gestört wird.

Schleim statt Blut

Ist das Milz-Qi geschwächt, so wird statt Blut Schleim gebildet, der in die Lunge eindringt. Magen und Milz schätzen warme, gekochte Speisen, die in mäßigen Portionen gut gekaut werden, wobei das Eiweiß im Laufe der Mahlzeit zuerst gegessen werden sollte, dann das Gemüse, dann Getreide oder Stärke. Leber und Milz mögen den Rhythmus des Kauens und die Befriedigung dadurch, und sie mögen Mahlzeiten mit ausreichend Zeit dazwischen. Die Atmosphäre einer Mahlzeit beeinflusst die Aufnahme ihrer Nährstoffe. Es wird gesagt, dass, wenn man während einer Mahlzeit über seine Ängste spricht, eben diese Ängste auch isst. Versuchen Sie, still zu essen, vor allem die ersten zehn Minuten, üben Sie das. Machen Sie Ihren Geist frei für den Genuss der Nahrung. Es ist besser, eine Stunde vor oder nach dem Essen zu trinken, als während der Mahlzeit, ausgenommen verdauungsfördernde Getränke, wie etwa bittere Auszüge und einige Weine. Trinkt man zuviel Flüssigkeiten während einer Mahlzeit, so wird die Milz feucht, und die Verdauungssäfte werden verdünnt. Viele Menschen essen zu schnell, kauen nicht und spülen bloß das ungekaute Essen mit Flüssigkeit hinunter.

Sauer macht nicht lustig

Ein saurer pH steht in Zusammenhang mit gesteigertem Stress und führt selbst wiederum zu Entzündungen, Krankheiten und allergischen Reaktionen. Ansäuernd wirken Kaffee, alle kohlenstoffhaltigen Getränke, Zucker, gekochte Tomaten, Getreide, Fleisch und Geflügel. Auch Verhaltensweisen wie Abhetzen, zu wenig Schlaf und Ruhepausen, oberflächliche Atmung, Sorgen, ständige Angst führen zu einem übersäuerten Zustand. Alkalisierend wirkt das beruhigend, Entzündungen und allergische Reaktionen werden vermindert. Alkalisierend wirken alle Gemüse, Gemüsesäfte, Obst, Milch, rohe Tomaten, getrocknete Bohnen, Kräuter, Kräutertees und Kochsalz; des weiteren Ruhe, Schlaf, tiefe Atmung, Fernbleiben von Hetze, entspannter Geist; Wasser.

Traditionelle Ernährung

Als Menschen können wir nur über Atmung und Nahrung uns mit nachgeburtlicher Energie versorgen. Treten Mängel in der Ernährung und Sauerstoffaufnahme auf, dann wird auf die vorgeburtliche Energie zurückgegriffen. Schon in alten Zeiten wussten die Menschen über die energetische Bedeutung der Nahrung und ihren Zusammenhang mit der menschlichen Gesundheit Bescheid.

Als Hauptnahrungsmittel wurde in allen Kulturen Getreide verwendet. Fleisch wurde eher selten, außer zu festlichen oder rituellen Anlässen, verzehrt. Das Gemüse wurde dem jahreszeitlichen Angebot entnommen. So konnten in der heißen Jahreszeit jene Gemüsesorten gegessen werden, die eher kühlenden Charakter hatten. Jene Sorten, die eine längere Haltbarkeit hatten, konnten in der kalten Jahreszeit genossen werden. Obst, welches nach dem Pflücken eine Zeit zum Abliegen und Ausreifen brauchte, wurde ebenfalls im Winter gegessen. Der Eiweißbedarf wurde zum größten Teil durch Hülsenfrüchte abgedeckt. Gewürzt wurde mit Kräutern und Pflanzen aus der Umgebung. Die Ernährung fand so im Einklang mit der Natur statt.

Das Märchen von Vitaminen, Spurenelementen und anderen guten Nahrungsergänzungen ist erst im Zeitalter der Degeneration der Ernährungsgewohnheiten aufgetreten. Sinnlich wahrnehmbar sind für jeden Menschen der Geschmack, die Thermik und die Wirkungsrichtung eines Nahrungsmittels. Jene Bestandteile eines Nahrungsmittels, die erst in aufwendigen Laboruntersuchungen erkannt werden, werden aus ihrem natürlichen Zusammenhang gerissen. Vitamine und Spurenelemente nahmen die Menschen schon immer über ihre Ernährung auf. Allerdings waren in diesen Nahrungsmitteln auch andere Bestandteile, die eine leitende oder auch antagonistische Wirkung hatten. So konnten diese Nahrungsmittel vom Organismus optimal verwertet werden.