

RUEDIGER DAHLKE

VEGAN SCHLANK

Einfach entlasten und fasten

BESTSELLER-
AUTOR

G|U

RATGEBER GESUNDHEIT

unterstützt.

Alles fließt harmonisch

Das Weglassen von Milch(produkten) löst nicht nur die von diesen ausgelöste Verschleimung, sondern hält auch das Blut besser in Fluss. Die gefährliche Geldrollenform der roten Blutkörperchen wird behoben und man kann sich Blutverflüssiger auf Dauer ersparen, wenn man auch geistig-seelisch in Bewegung kommt. Hinzu kommt, dass Veganer mehr Lebensenergie aufnehmen, insbesondere wenn sie zu frischer Nahrung neigen und dazu, ihr Leben auch im übertragenen Sinn in Fluss zu halten. Deutlich spüren sie auch das Nachlassen

lästiger Ausdünstungen, wobei es bei Schweißfüßen etwas länger dauern kann, bis der Organismus diesen Entgiftungsweg nicht mehr nötig hat. Neben der Ausdünstung verändert sich auch die Ausstrahlung, was die verblüffend wachsende Zutraulichkeit von Tieren am raschesten zeigt. Aber auch mit Menschen wird der Kontakt mitfühlender.

Inder sagen, der gesunde Mensch rieche nach der zuletzt genossenen Frucht - und beziehen das nicht nur auf Knoblauch.

Gut für Psyche und Seele

Peace Food entlastet natürlich auch das Nervenkostüm und die Seele, da es die Angsthormone der Schlachttiere vermeidet, aber auch das im Qualfleisch mitschwingende, über ihr kurzes, beengtes Leben angesammelte Elend der Tiere. Vegane Kost lindert unsere Mitverantwortung für das Hungersterben in Entwicklungsländern und hilft unserer Umwelt wie keine andere Maßnahme - mehr darüber finden Sie unter anderem in »Peace Food«. Zusätzlich unterstützt es - wie der Name andeutet - unsere seelische Entwicklung, indem es die Verwirklichung von innerem Frieden

fördert und dadurch auch äußeren leichter möglich macht. Meditationen werden tiefer und erfüllender. Mit all dem könnte zusammenhängen, dass pflanzlich-vollwertige Ernährung auch Alterungsprozesse verlangsamt.

Von Natur aus basisch

Basisch essen, das ist eines der großen Schlagworte unserer Gegenwart. Das ist auch naheliegend in einer Zeit der Übersäuerung, die so sehr vom archetypisch männlichen Pol geprägt ist und uns ernährungsmäßig mit einer Überfülle an Fleisch (Aminosäuren), Fett (Fettsäuren) und Süßigkeiten, die

säuernd wirken, geradezu überschwemmt. Die verschiedenen Formen des Basenfastens sollen Abhilfe schaffen, wenn die Folgen der Übersäuerung spürbar geworden sind: Bluthochdruck, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme und so weiter. Mit einer längerfristigen vegan-vollwertigen Ernährung brauchen Sie solche Kuren nicht, denn Sie essen bereits basisch.

Basenfasten

Dennoch ist das Basenfasten auch für uns hier das Stichwort. Fasten ist nämlich der perfekte Einstieg in die vegane Ernährungsweise. Sie werden noch einzelne Formen dieser reinigenden und verschlankenden Kuren