



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 02. Juni 2016

Die gesündeste Diät der Welt

Der Wettlauf mit der Zeit um die Traumfigur im Badeurlaub hat begonnen. In den Medien wird wie jedes Jahr dieses Thema jetzt wieder „gehypert“. Diäten mit Eiweißpulver liegen dabei ziemlich weit vorne. Es verlockt, sich aus Pulver eine schnelle Mahlzeit zu bereiten, die dazu verhilft abzunehmen. Dieser Schein allerdings trügt. Denn wenn die Diät vorbei ist, kommen die Kilos genau so schnell wieder zurück, wie sie verschwunden sind. Niemand möchte sich dauerhaft so künstlich ernähren. Die Shakes können dem Körper zwar nötige Kalorien und künstlich zugesetzte Vitalstoffe liefern, aber die meisten fühlen intuitiv, dass ihnen etwas fehlt. Und sie haben Recht, denn heilende Fähigkeiten können nicht erwartet werden. Ganz im Gegenteil. Der Begriff Diät, wie er heute verwendet wird, hat seine Bedeutung leider völlig verloren. Das altgriechische „Diaita“ bedeutet nämlich, die Ernährung den Ordnungsgesetzen des Lebens anzupassen, gemeint war hochwertige Nahrung, möglichst dauerhaft.

Dass der Mensch nur gesund sein kann, wenn in ihm Ordnung herrscht, hat bereits 1932 Erwin Schrödinger, Nobelpreisträger der Physik, beschrieben. Er stellte erstmals die Vorgänge im Atom als schwingende Wellen dar und vertrat, dass durch die Sonne in die Nahrung eingebrachten Licht-Photonen, eine wesentliche Kraft heilender Ordnung im Körper sind. Für ihn war Krankheit stets mit dem Zusammenbruch dieser inneren Ordnung verbunden. 1975 wurde dies vom Biophysiker Fritz Albert Popp bestätigt, als ihm der Nachweis von Biophotonen in lebendigen Substanzen gelang. Er konnte feinstes Licht in Pflanzen und Nahrung

sichtbar machen. Beide Wissenschaftler gingen davon aus, dass Lichtwellen „Kommunikation“ zwischen den Zellen ermöglichen, die der Aufrechterhaltung der Ordnung dient. Vielleicht ahnen Sie bereits, wie die beste Diät für den Menschen aussieht.

Eine Diät, die lange, mit kleinen Erweiterungen sogar zeitlebens angewendet werden kann. Eine Diät, die sie schnell, aber höchst gesund abnehmen lässt. Die, wenn Sie zusätzlich Ihrem körperlichen Zustand entsprechend spazieren, walken, joggen, schwimmen, Rad fahren sowie kräftigende Übungen und Engpassdehnungen durchführen, verblüffend schnell zur Traumfigur führt. Nutzen Sie die Reichhaltigkeit von Pflanzenkost, essen Sie lebendige lichtreiche Nahrung, in der die Heilkraft als Gratisgabe dazu geliefert wird. Versuchen Sie es einfach eine Woche. Nicht nur, dass die Kilos purzeln, Sie werden auch erleben, dass Befindlichkeitsstörungen wie ständige Müdigkeit, chronische Verstopfung, morgendliche Kopfschmerzen und noch vieles mehr einfach verschwinden. Gerade wenn es warm oder heiß ist, fällt das Essen von roher Pflanzenkost leicht, denn sie kühlt. Und wenn Sie es dann noch schaffen um 18 Uhr die letzte rohköstliche Mahlzeit zu sich zu nehmen, werden Sie wissen, was es heißt, sich lebendig und zugleich leicht zu fühlen, wie ein Murmeltier zu schlafen und morgens mit Bärenkräften aufzuwachen.

Ihre 