

Die Natur ist unsere Lehrmeisterin

Grüne Smoothies – Lebensenergie Pur

Die Bionik ist eine Forschung, die sich mit dem Kernsatz beschreiben lässt : „ Von der Natur für die Technik lernen“. Vieles was die Menschen erfunden haben, finden wir schon Millionen von Jahren in der Natur.

Die Blätter der Lotuspflanze, beispielsweise sind von einer sich selbst reinigenden Schicht umhüllt, die Schmutz abstößt. Forscher nahmen sich das zur Vorlage und entwickelten auf dieser Grundlage selbstreinigende Autolacke und Fassadenfarben, die genau auf diesem Prinzip beruhen - dem "Lotus-Effekt".

Über die Technik hinaus, ist die Natur für mich eine Lehrmeisterin. Sie IST. Folgt Ihrer Bestimmung, weiß immer ganz genau was zu tun ist, wenn sich die äußeren Begebenheiten ändern. Beispielsweise der Blätterabwurf der Bäume bei Trockenheit, um das Überleben zu sichern. Ein anderes Beispiel: Stecke ich einen Apfel in den Boden, kommt ein Apfelbaum raus. Gieße Apfelmuss in den Boden, Schimmel. Erde ist lebendig und braucht lebendige „Zutaten“, genauso wie wir Menschen. Sie ist Bewusst – sein.

Der Impuls zu diesem Thema zu schreiben, erreichte mich vor zwei Wochen, als ich in einem Kornkreis in der Nähe vom Ammersee, in Bayern, saß. Beim genauen Hinschauen und Spüren wurde mir dieses wundervolle Gebilde gewahr. Diese Formen, Muster und Energien, wirkten derart kraftvoll und ausgleichend, dass ich Stunden in dem Kornkreis verbrachte. Jeder kennt sicherlich die ausgleichende und kraftspendende Atmosphäre in der Natur. Ganz gleich, ob Wald, Wiese, Felder, Meer, Berge etc. alle Orte dienen uns zur Erholung und als Impuls uns zu erinnern. Uns bewusst zu werden, dass wir natürliche Wesen sind.

Da liegt es doch nahe, auch natürliche, lebendige Nahrung zu sich zu nehmen. Ganz nach dem Motto „Du bist was Du isst“. Ja, so ist es. In uns werden täglich Millionen von neuen Zellen gebildet, ob wir wollen oder nicht, es passiert in diesem, unseren Wunderwerk von Körper. Füttere ich diese Zellen mit lebendiger Nahrung, (*Grüne Smoothies*, Rohkost) strahlen sie vor Freude, und verrichten störungsfrei „Ihre Arbeit“. Ich fühle mich lebendig. Bekommen Körperzellen „tote“(gekochte, künstlich hergestellte) Nahrung, beginnt der Alterungsprozess, es sterben weitaus mehr Zellen ab, als hergestellt werden. Nun bin ich kein Wissenschaftler, kann aber aus eigener Erfahrung und von den Aussagen von Freunden, Kollegen und Kunden sagen, das *Grüne Smoothies* einen großen Anteil daran haben, sich lebendiger, leichter, freudvoller zu fühlen. Diese sind die Grundlage für lebendige, nährstoffreiche, lichtvolle Ernährung.

Beim Chlorophyll - wichtigster Bestandteil der „*Grünen Smoothies*“ - ist es Forschern bis heute noch nicht gelungen, die Zusammensetzung genau zu bestimmen und dieses künstlich zu erzeugen. Ein Hinweis für mich, wie komplex Chlorophyll als ein Geheimnis der Natur ist. Das Blattgrün, deren wichtiger Bestandteil Chlorophyll ist, hat so eine besondere Stellung in der Natur. Dieses Bewusstsein wohnt auch in den Wildkräutern. In allem LEBENDIGEN. Die Wildkräuter haben mich gelehrt, mich wieder verstärkt der Dankbarkeit und Achtung gegenüber der Natur zu öffnen. Mit dem Herzen zu sehen und den Augen. Den Kontakt mit den Pflanzen beim Pflücken aufnehmen und die Einzigartigkeit und Vielseitigkeit zu erkennen, ist eine Erfahrung, dem ein Zauber integriert ist, der sich nur bei der Verbindung mit unserem natürlichen Bewusstsein öffnet. Eine Erinnerung vollzieht sich, dass wir einzigartige, individuelle Wesen sind, aus der Herrlichkeit der Schöpfung. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Habe ich die Aufmerksamkeit für die Wildkräuter auf mich übertragen und integriert, passiert das beschriebene Phänomen.

Wieder kann hier ein Beispiel aus der Natur dienen. Viele große Tiere fressen instinktiv Grünzeug. Ob Kuh, Pferd, Giraffe, Elefant, Büffel, Nashorn etc., alle ernähren sich rein vom Pflanzengrün. Das sind riesen Geschöpfe, gesund und vital, wenn der Mensch sie in Ruhe lässt und nicht meint diese wundervollen Kreaturen mit Kraftfutter versorgen zu müssen. Was den Tieren gut tut, sollte auch uns Menschen dienlich sein. So haben unsere „Verwandten“ die Gorillas und Schimpansen zu 99,4 % die gleiche Gensequenz und der Stoffwechsel ist zu 95 % identisch mit dem unseren, wie wir von Irina Boutenko wissen. Deren Mahlzeit besteht über die Hälfte aus Blattgrün.

Die Tiere sind so mit allem versorgt, was ihr Körper zum Wachstum und Erhalt braucht. Ist das für uns Menschen möglich ? Ich sage ja.

Wir wissen aus der einschlägigen Fachliteratur, was die *Grünen Smoothies* und das Chlorophyll physisch, und nachweislich messbar, bieten. Nun gibt es auch noch Verfahren und Messtechniken, die die Anzahl oder die Konzentration der Biophotonen (Lichtkonzentration) sichtbar machen können. Wunderbar. Ich für meinen Teil besinne mich auf meine Wahrnehmung und mein Gespür. Schon mein erster Schluck des köstlichen Getränks, nach einer Darmreinigungskur, fühlte sich im Innern an, als würden meine Verdauungsorgane mit einer Taschenlampe durchleuchtet. Wie ich auch nach einigen Minuten durch ein leichtes Kribbeln unter der Schädeldecke die energetischen Auswirkungen des Genusses wahrnahm, zeigte die geballte, gebundene Energie des Getränks aus Wildkräutern seine beeindruckende Wirkung.

Das ist auf die durch Photosynthese entstandene und im Chlorophyll gebundene Sonnen und Lichtenergie zurückzuführen. Natürlich auch durch die geballte Nährstoffkonzentration in den Wildkräutern, die einzigartig ist. Sie haben die höchste Nährstoffdichte aller Lebensmittel überhaupt.

Licht ist Lebenselixier und Zellnahrung. Ohne Licht könnte Wachstum nicht stattfinden. Je mehr Licht in mir, und um mich ist, desto leichter ist es zu wachsen. Ich meine damit nicht körperlich. Wo kämen wir denn da hin? Wolkenkratzerriesen ? Im Bewusstsein. Das kann sich dann auch schon mal so erweitern, das ich mich wie ein Riese fühle, dass ich meine Welt und die Sicht der Dinge mal von oben betrachten kann. Eine ganz neue und inspirierende Sichtweise findet sich ein.

Das „Außen“ ist zum Teil noch das gleiche wie zuvor. Die Sicht darauf hat sich mit Gelassenheit und Entspannung, Frieden und Freude, Liebe und Vertrauen getränkt. Wer den Film „Am Anfang war das Licht“ gesehen hat, wird mir bei diesen Aussagen wohlwollend zu stimmen.

Der morgendliche Gang, meist barfuß, zum Sammeln von Kräutern für den Smoothie, ist inzwischen so eine Art Meditation geworden und hilft mir, diese beschriebene Wahrnehmung zur Natur zu erhalten und zu erweitern. Für meinen Körper und mein Lebensgefühl ist der *Grüne Wildkräuter Smoothie* sowohl materiell, als auch feinstofflich – energetisch die tägliche Grundlage meiner Ernährung.

Seit drei Jahren sind Grüne Smoothies mein Frühstück. Eine ganz wichtige Mahlzeit. Ich bin dankbar, dass ich dieses wundervolle Getränk in einem Vortrag von Ralf Brosius, von CHANGEFOOD, kennenlernen durfte. Meine Ernährung habe ich darauf hin verändert und erweitert. Ein Business hat sich für mich daraus entwickelt. Das hatte ich so in meiner Lebensplanung nicht vorgesehen. Rückblickend kann ich jetzt sagen, dass es eine weise Entscheidung war, mich dafür zu öffnen. Es hat sich seitdem viel positiv in meinem Leben verändert. Körperlich, sowieso. Aber auch geistig hat sich die Sicht der Dinge und Situationen in meinem Bewusstsein gewandelt. Die Verbindung mit der Natur, auch zu den Menschen, ist gewachsen. Die Informationen, aus dem Energiefeld vor allem der Wildkräuter habe ich integrieren können. Wer ein Garten besitzt wird dieses Phänomen vielleicht auch schon erfahren haben. Es heißt, dass sich dort die Wildkräuter vermehrt ansiedeln, deren Wirkstoffe im Energiefeld des „Gärtners“ fehlen. Eine Symbiose aus Mangel und Reichtum ist entstanden.

Eben wieder „Du bist, was Du isst“. Als ich einem Freund, der 30 Jahre lang Großhändler für Kartoffeln und Zwiebeln im Münchener Großmarkt ist, empfahl *Grüne Smoothies* zu trinken, sagte er mir nach einigen Wochen, dass er jetzt ganz anders durch die Großmarkthallen geht. Er schaut ein Mangoldblatt an, und erfreut sich der Schönheit dieser Pflanze, an der er Jahrzehnte lang achtlos vorüber gegangen ist. Dankbarkeit und Achtung gegenüber den Pflanzen und auch den Menschen ist dadurch in ihm gewachsen. Sein Herz hat sich geöffnet, sein Bewusstsein erweitert.

Der bietet die Grundlage zu einer Ernährungsumgestaltung, die jeder vollziehen kann. Es ist nicht nötig, die eigene Ernährung gänzlich umzustellen. Zu Beginn geht es darum, die Essgewohnheiten mit diesem Getränk zu erweitern

und sich selbst zu erlauben für Veränderungen offen zu sein. Selbst zu sehen und wahrzunehmen was passiert.

Die Smoothies sind schnell und einfach mit einem Hochleistungsmixer zubereitet. Dieser spaltet mit hoher Drehzahl die in dem Chlorophyll gebundene Lichtenergie auf. Höchste Bioverfügbarkeit durch Mikrozerkleinerung wird erreicht. So integriert der Körper die Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe sowie das Licht auf Zellebene.

Solch ein Hochleistungsmixer ist der Revoblend 500, der cremige wohlschmeckende *Grüne Smoothies* in sehr kurzer Zeit zubereitet. Das macht ihn für mich so wertvoll.

So wie sich ein Kornkreis im Spannungsfeld zwischen Illusion und Wirklichkeit zeigt, so ist es wohl auch mit dem GRÜNEN SMOOTHIE. Einiges lässt sich wissenschaftlich beweisen, anderes liegt im Ermessen der Aufmerksamkeit und der Wahrnehmung des Betrachters oder Anwenders. Bleibt nur eins, dieses Spannungsfeld aufzulösen. Sich „selbst ein Bild machen“. Selbst in die Erfahrung zu gehen.

Erfolg hat 3 Buchstaben : TUN

Wie hört und fühlt sich das für Körper und Bewusstsein an, wenn aus PPP für Pizza, Pasta, Pommes – LLL für Licht, Liebe, Lebendigkeit wird ?

Wer noch tiefer in diese Thematik eintauchen möchte, dem empfehle ich die Bücher :

- *Ralf Brosius – Wildkräuter, meine Lebensretter aus der Natur, Kösel Verlag*
- *Burkhard Hickisch – Was uns wirklich nährt, Arkana Verlag*
- *Victoria Boutenko – Green for Life, Hans – Nietsch Verlag*

Erwin Mischkin, Vital Energy Coach



Vital Energy Coach, Erwin Mischkin, Waldschmidtstr.15, 82319 Starnberg
Tel.08151-9500283; Mobil : 0176 – 20508445
www.herzenbewegen.de greensmoothies@vitalenergy.eu