

## Videoreihe: **Vier Wundermittel für Energie, Muskeln und Abwehrkraft!** ***Einführung***

Randvoll mit Essen und trotzdem haarsträubend unterversorgt.

Dabei, kein Zweifel, steigt das Bewusstsein in Sachen Ernährung! Viele geben wirklich gesunde Sachen oben in sich hinein, oft sogar Bio, und wenn sie dann auf der Kloschüssel sitzen und vieles wieder unten von sich geben, denken sie, zwischendrin wird sich der Körper schon genommen haben, was er braucht.

Weit gefehlt leider, denn die Darmschleimhaut ist unsere Tür zwischen uns und den Nährstoffen, die klemmt bei den meisten und geht nur einen Spalt auf:. Warum? Weil die Schleimhaut total verpilzt ist durch 30 Kilo oft auch unbewussten Zuckerkonsum pro Jahr und verschleimt durch Milch, Fleisch, gekochte Eier und das ganze Getreidezeugs.

Deshalb dürften unsere Hinterlassenschaften zu den nährstoffreichsten des Planeten gehören, was für eine Verschwendung!

In einer kleinen Reihe von vier Videos will ich die vier Wundermixturen vorstellen, die ich in den letzten Jahren - und einige Schlauere als ich vor mir - erkannt haben als bestmögliche Ernährungsgrundlage für Industriemenschen, denn das sind wir letztlich alle mit all den Giften und Gasen in uns und um uns herum.

Drei von den vier Wundermitteln benötigen nur wenig Geld, wenige Handgriffe, wenig Zeit bei **sofort spürbarem** Nutzen. Bei der vierten Mischung erledigen andere für uns die Arbeit, die man dann bezahlen muss, um selbst nur den Mund aufmachen zu müssen.

Was ist nun meinen Anspruch an eine bestmögliche Versorgung, die „sofort spürbar“ ist?

Die ist erst dann gegeben, wenn die Nährstoffe in der Nahrung dort ankommen, wo sie eigentlich zwei Billionen mal ankommen sollte: in der Zelle! Denn Zellen sind es, aus denen wir bestehen, und erst wenn die ernährt sind, hat man dieses Gefühl von satt sein, aber nicht voll, mit großer innerer körperlicher Zufriedenheit, Ruhe und Leichtigkeit, ohne Müdigkeit, Sodbrennen, Magen-/ Darmgegrummel, und ohne 4 Stunden später wieder Hunger zu haben, am besten auf was Süßes, weil das Hirn schnell Energie für den nächsten Gedanken braucht.

Denn nur darum geht es doch, um Energie! Energie für Gesundbleiben und Wohlfühl, für Inspiration und Projekte, Energie, um das Leben überhaupt genießen zu können. Unsere Ernährung ist ein Schlüsselement der Energieversorgung, sofern sie denen in uns dient, die für uns Energie produzieren – und die sitzen eben in der Zelle und heißen (Klick) Mitochondrien. Mitochondrien sind, was wenigen klar ist, (Klick) Bakterien, winzig kleine, uns artfremde Helferlein und damit Symbionten. Die sitzen in jeder einzelnen unserer Zellen, und wenn sie für uns schon Energie produzieren sollen, dann wollen sie dafür gepflegt und gehegt werden.

Christian Opitz, der tolle Denker und Forscher, nennt diese Ernährung, die am effektivsten bei den Mitochondrien ankommt „zelluläre Sättigung“, und das ist ein absolut wunderbarer Zustand, den man nie mehr missen will.

Im nächsten Video treffen wir mit Wundermittel Nummer eins auf einen Altbekannten, in aller Munde, auch schon gleich wieder industriell ausgeschlachtet und doch kaum verstanden und schon gar nicht richtig angewendet.

Wir sehen und hören uns wieder im zweiten Video dieser Reihe, bis dahin!