

# Konzept der Elementar Kur

## Rückerinnern des Körpers an seine Ur-Intelligenz

Es werden verschiedene Lebensmittel vorbereitet, damit du von allem etwas probieren kannst. Dein Körper – der Organismus - wird sich in den folgenden Tagen das auswählen, was er tatsächlich braucht.

Sorge täglich für frisches Obst, Gemüse und Kräuter. Von jeder Sorte etwas – für das praktizieren zu Hause – etwas 100-200 g täglich von jeder Sorte der Jahreszeit und der Region.

(Falls es dir schwerfällt nur Kräuter, Obst und Gemüse zu dir zu nehmen, nimm Nüsse und Samen aus der Region optional dazu.)

Vor dem Genuss dieser Nahrung ist es förderlich 1 Tag vorher zu fasten. Mit Quellwasser beginnen und um die Mittagszeit Rote-Beete-Saft trinken. Der Magen- und Darmtrakt wird nun intensiv gereinigt, daher ist es besser, dass Haus nicht zu verlassen.

Wenn du am nächsten Morgen hungrig erwachst, wähle ein Stück Frucht, Gemüse und ein paar Kräuter aus, diese auf einen Teller legen, Ruhe an einen Tisch setzen, die Nahrung aufmerksam betrachten, riechen, lecken, und sie dann ohne Eile essen.

Es ist vorteilhaft allein in einem Zimmer zu sein, um sich von den Klängen der Außenwelt abzuschirmen, um voll bei sich selbst zu sein.

Der Hunger wird vielleicht noch nicht gestillt sein oder zumindest nach einer Weile wieder aufkommen. Dann nimm weitere Stücke und esse sie wie zuvor. All die verschiedenen Produkte kannst du, in beliebiger Reihenfolge aber mit geringem Abstand, kosten. Die nächste Mahlzeit sollte dann durch das Gefühl des Hungers bestimmt werden. Zu essen beginnst du am Morgen.

Im Laufe des Tages probiere alle pflanzlichen Produkte aus. Ist die Vielfalt zu groß, probiere am nächsten Tag weiter. Dieser Vorgang ist sehr wichtig. Er wird es dem Organismus ermöglichen – vielleicht zum ersten Mal im Leben – den Geschmack und die Qualität landwirtschaftlicher Produkte aus der Umgebung kennen zu lernen.

Nachdem dein Organismus alle Nahrungsmittel kennen gelernt hat, nimm einen großen Teller, schneide alles in kleine Scheiben und Stücke, auch Kräuterbündel und übergieße alles mit Quellwasser. Auf dem Tisch sollten auch Honig, Blütenpollen und hochwertiges Öl stehen.

Man kann somit seinen Tätigkeiten nachgehen und wann immer es einem verlangt, kann man sich bedienen.

Es ist möglich, dass manche Nahrungsmittel nicht gegessen werden, dafür von anderen umso mehr. Das bedeutet, dass der persönliche weise Arzt und Diätassistent – dein Organismus – nun das nötige auswählt und unnötiges beiseitelässt.

Reste kannst du man am nächsten Tag wieder auf den Tisch stellen, doch nach 3 Tagen sollte das Sortiment wieder neu aufgetischt werden. Es kann nun sein, dass der Organismus etwas anderes braucht.

Nach diesen 5 Tagen verspürst du, welche Nahrungsmittel du eine Zeit lang von deinem Speiseplan streichst. Da es allerdings sein kann, dass der Organismus diese Nahrungsmittel eines Tages wieder bracht, solltest du hin und wieder das gesamte Sortiment kaufen.

Solltest du für einige Zeit oder auf Dauer in einem anderen Land sein, dann verfahrst du in der gleichen Weise mit dem Sortiment aus der Umgebung dort.

*(Anwendung auf eigene Verantwortung. Es ist lediglich ein Leitfaden, kein Heilungsversprechen, ich übernehme keinerlei Haftung. Bei Fragen gern Kontaktaufnahme)*



- Programmierung auf intuitive Nahrungswahl
- Körper schaltet auf Fettverbrennung um
- Besserer Blutzucker- und Insulinwert
- Sinkender Entzündungswert
- Nachhaltige Blutdrucksenkung
- Aktivierung der Autophagie

**www.lebelebendig.info – 0155 6359 1699**  
**ich@lebelebendig.info**