



Divyana Martina Collatz

Praxis für Naturheilkunde

mail@karunya-meditation.de

www.karunya-meditation.de

Nach vielen Jahren unermüdlichen Suchens, Experimentierens und Anwendens aller möglichen Ernährungs-, Reinigungs- und Entgiftungswege möchte ich hier einfache Empfehlungen geben:

Jeder menschliche Körper funktioniert nach den gleichen Prinzipien, weshalb ich die vegane Rohkost nach Hippokrates für die gesündeste Ernährungsart halte. Jedoch steht jeder Mensch an einem ganz individuellen Punkt seines Weges, was seine familiäre Prägung, seinen Gesundheitszustand, seinen Erkenntnis- und Wissensstand betrifft und seine Bereitschaft, nicht nur lieb gewordene Ernährungsgewohnheiten zu ändern, sondern - und das scheint mir der wesentliche Aspekt bei diesem heiklen Thema zu sein - auch im Bereich zwischenmenschlicher Beziehungen und somit im sozialen Kontext, Veränderungen zuzulassen.

Ich empfehle an dieser Stelle die drei Rohkostbücher von Julia und Benedikt Stamm, der `Rohmantischen Familie`. Diese Bücher können als Leitfaden dienen, um Inspiration und Orientierung zu bekommen.

Um einen Einstieg zu ermöglichen, biete ich Ihnen an, Sie gelegentlich zu begleiten (auch per Skype oder Telefon) - manchmal reicht schon ein wertvoller Tipp oder Hinweis für den nächsten Schritt. So können Sie z.B. bereits mit dem Frühstück eine optimale Grundlage für den Tag schaffen.....und von ganz allein stellen Körper und Bewusstsein sich allmählich um....

Ich habe immer wieder beobachtet, dass ein hoher Anteil an veganer Rohkost (70 - 80%) mich sehr schnell aus einer depressiven Verstimmtheit oder Ängstlichkeit heraus geführt und natürlich auch von körperlichen Problemen aller Art befreit hat. Es korrelierte nahezu eins zu eins, dass, sobald ich mehr Rohkost zu mir nahm, auch die Möglichkeiten, die mir das Leben anbot, bunter und vielfältiger wurden. Die Rohkost hat mir immer die Tür geöffnet mich befreiter und glücklicher zu fühlen, weshalb ich immer wieder zu ihr zurückkehrte. Auch die Leichtigkeit des Körpers, die damit einhergeht, ist so wohltuend und eine Voraussetzung für Gesundheit - aber auch eine sehr große Unterstützung, um sich bei der

Meditation immer entspannter in tiefere Bewusstseinszustände sinken lassen zu können.