

# **VIDEO: Vorteile, Nachteile Rohkost, gängige Fehler, Entgiftung, Vergiftung, Gurus - I**

**Post by "Angelika" of Nov 12th 2017, 9:08 pm**

Ja ist schon klar, aber der Anspruch, den du an eine einzige Mahlzeit stellst, kann nicht derselbe sein wie der, der ein auf effizienz getrimmter Trunk aus der Industrie, der kostengünstig hergestellt ist mit möglichst allem, was insbesondere ältere Menschen benötigen, sein.

Das ist schon von Natur aus so.

Ein Beispiel:

Die einen Blätter sind steif und fest, andere eher weich - die einen haben naturgemäß mehr Calcium, die anderen mehr Magnesium.

Die Abwechslung ist erforderlich und bringt zugleich gute Aufnahmemöglichkeiten.

In so einem Trunk hast du aber alles als Pulver reingemixt bekommen.

Und wenn du dich mit der Thematik befasst, wirst du erkennen, dass es nicht so toll ist, einen all-in-one-Drink einzunehmen.

Mit Pulverergänzungen kannst du außerdem nie so gut wie mit natürlichen Lebensmitteln mit den Sinnen wahrnehmen, ob es für dich gerade zu gebrauchen ist oder nicht.

Ja okay, bei dir ist vmtl sehr viel im Mangel.

Aber ich halte nichts davon, dauerhaft Ergänzungen einzunehmen ohne entsprechende Blutuntersuchung.

Auch wenn es etwas kostet.

Ich spreche hier aus eigener, auch leidvoller Erfahrung.

Asthma zeigt sich nicht nur bei Allergien, sondern auch bei Überlastung durch z.B. einzelne Aminosäuren.

Die meisten Menschen haben zum Glück ja kein Asthma. Aber nur weil sie diese Ampelanlage nicht haben, heißt das nicht, dass es keine Überlastung gibt oder sie nicht vorhanden wäre.

Manchmal kommt mir vor, dass so Filmserien wie aus Startrek u.ä. der Glaube kommt, die unterbewusste Vorstellung, man könne alles einfach so aus Pulvern zammixen und das passt dann.

Nein, es passt nicht.

Überlastungen können wieder Mängel und andere Probleme hervorrufen. Manche kommen dann nie darauf, warum.

Deshalb ist es nicht "besser" alles in Pulverform zu essen, wo man nicht mehr mit den Sinnen erfassen kann, ob es noch gut ist.

Also ich meine damit separierte Substanzen, nicht einfach nur Getrocknetes und Gemahlenes. Letzteres können die Sinne noch gut erfassen.

Und umgekehrt kann niemand erwarten, dass eine Variante einer natürlichen Lebensmittel Zusammenstellung den Inhalt von Mikronährstoffen und ggf Makronährstoffen gleich zu sehen ist wie so ein All-in-one-Shake.

Deshalb ist das nicht zu vergleichen.

So sehe ich das.

Liebe Grüße  
Angelika