

Rohkost & Ketose - ein Experiment...

Post by "Angelika" of Jul 8th 2018, 9:42 pm

HAHAHA

@ Tom Ate, das verlinkte Video ist echt lustig!!

@ Alexander: Ja, das Video karikiert die Wirkung sehr treffend.

Betreffend Kohlenhydrate-Intake:

Dies ist ja der omnivore Teil des rohkostforums, da muss es nicht zwangsläufig auch vegan sein.

Wenn du es vor hast, ist es halt noch einschränkender.

Viele beziehen Milchprodukte mit ein, das fällt dann weg. Da ich selbst Milchprodukte so gut wie gar nicht vertrage, fällt das bei mir auch weg.

Ich habe mit "zuviel" Kohlenhydraten allerdings in der Praxis meine Probleme. Genauso wie mit "zuviel" Fettanteil.

Deshalb fahre ich üblicherweise einen Mittelweg.

Von "zuviel" Fett wird mir schlecht und von "zuviel" Kohlenhydraten auch.

Außer ich darf mich gleich darauf austoben in Form eines fordernden Trainings.

Und nach einem Training ist es auch okay um zu laden.

Ich passe meine Ernährung üblicherweise meiner Tagesaktivität an. Und mein Körper weiß meist genau, was er braucht (bzw beschwert er sich heftig wenn es zuwenig ist ..).

Manche haben irgendwelche psychischen oder anderen Beeinträchtigungen und es ist ihnen leichter sich einzuschränken, wenn sie einen der "Treibstoff" Spendenden Makronährstoffe, also Kohlenhydrate oder Fette einschränken. Und unter dem Motto "Abnehmen" oder einem gesundheitlichen Thema lassen sich gut Seifenblasen verkaufen.

Ich hoffe, ihr versteht die Analogie 😊

Möglicherweise ist das neben der breiten finanziellen Einträglichkeit ein Grund, warum gefühlt mehr Menschen im Internet für "high carb" werben (und Werbelinks setzen um mitzuverdienen ..)

- - -

Für das Training, also einen "Pump" und den Alltag mit hoher Aktivität und Kreativität brauche ich schon auch Kohlenhydrate.

So richtig Urlaub kann ich leider meist auch daheim nicht machen. Es ist einfach immer viel zu tun.

Und selbst mich hier vor den PC zu setzen, lehne ich ab, wenn ich nicht "Pump" dafür habe.

Ich sehe in Kohlenhydraten schon so etwas wie eine Droge. "Zucker zaubert", sagte vor ein paar Jahrzehnten eine Werbung. Und auf eine bestimmte Weise denke ich tut er das. Wobei es darauf ankommt was wie es wirkt ...

Ich höre die unten verlinkte Version von Groove Coverage u.a. schon seit Jahren gerne beim Laufen/Training und hatte mich mit dem Ursprung des Liedes befasst.

Alice Cooper hatte mit dem Lied Sucht verarbeitet.

Diese Infos zu Interpretationen finde ich sehr treffend:

<https://www.lyricinterpretations.com/alice-cooper/poison>

Quote

Sep 6th, 2017 9:52pm

I think that this song brilliantly expresses the angst and internal conflict of being addicted to something really bad for you.

It could be a co-dependant relationship with someone, or a sustance or even a behaviour or habit that is really destructive for us, but that we are so 'hooked' on you cannot tear yourself away.

The songs genius in my opinion is in the strength of it's musical marriage between epic

rock riffs, and crystal clear, superb word pictures; expressing that central theme.

Quote

Apr 16th, 2012 4:32am

He says on a recent interview that this song is about his alcohol and drug addictions, if you piece it together this was his first sober album and he would have written it whilst in rehab, so it makes sense that he wrote this realising that alcohol and drugs are not good for him and are his Poison.

However it is clear in the film clip that they tried to make it about love and sex with the gorgeous but naked woman in it. Come on though, who would wanna watch a man injecting himself and being locked up in a mental institution, this was way better.

I personally take this song as a love song, cos it's so vivid and dark and I'm rather kinky so it suits me perfectly, I feel love run through my veins and burn deep inside me so yeah. This is the most beautiful song of all time, I love you so much Alice Cooper

Display More

Das finde ich genial gemacht - für mich passt dieses Lied auch voll auf Kohlenhydrate bzw. jegliches Lebensmittel das ich eigentlich nur esse um "Pump" zu bekommen.

Und wenn ich voll Energie bin und damit Laufe erinnere ich mich wieder daran .. und habe aber die Freude, die Energie die ich dabei erhalten habe, in Laufen oder Pump (Krafttraining) umzusetzen.

Wie die Person in der zweiten Interpretation schön schreibt, ist die Analogie mit Liebe und Sexualität natürlich besser als jemanden beim Spritzen zu filmen.

Geniales Lied. Ich hab natürlich lieber eine Version in der es eine Frau singt - Männer suchen sich ggf das Original 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=7uEwCZrIOBk>