

Rund um Rohkost

Post by "tatjana" of Jul 31st 2021, 1:53 pm

Interessant. Ich denke mir, das Rohkost durchaus kein Diät ist, das ist eine Lebensweise.

Ich esse momentan viele Blätter, auch Pfefferminzblätter, so 5-6 Blätterchen, und Grünkohl, eigene Ernte aus eigenen Samen gezogen. Sehr "kohlig" (also schmeckt nach Kohl) und sehr intensiv in Geschmack. Johannisbeerenblätter sind auch essbar, aber im Salat.

Portulak ist nicht so üppig wie im vorletzten Jahr.

Aber wenn die Blätter nicht da sind, dann kann ich auch ohne .

Gekocht esse ich auch. (nicht die Blätter natürlich)

Blutwerte habe ich nie messen lassen. Ich habe ein bisschen Angst vor den Medizin und hauptsächlich vor den Ergebnissen, die mich traurig machen können, wenn etwas nicht stimmt. So nach dem Motto, was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.

Eine bekannte Ärztin (ganz privat) meinte zu mir, solange man keine Beschwerden hat, braucht man nicht zum Arzt. Der Arzt findet immer, was nicht in Ordnung ist, und dann schiebt man Panik, und dann ist man wirklich krank.

Ich mache neuerdings viel Yoga. Mal mehrmals täglich, wenn es draussen regnet.

Einige schwere Asanas klappen nicht, oder ich muss mehr üben. Kopfstand bekomme ich grundsätzlich nicht hin, aber ganz ehrlich, ich konnte es auch als 18-jährige nicht. Etwas mit dem Gleichgewicht ist bei mir nicht in Ordnung.