

Sieglinde Lorz

LEBEN IM PARADIES

NATÜRLICHE NAHRUNG
FÜR
KÖRPER, GEIST UND SEELE

Originalausgabe Juli 2014

Copyright © 2014 Sieglinde Lorz

Besuchen Sie mich im Internet auf
www.sieglindelorz.ch
www.oekonomieinharmonie.ch
www.liebeundlebe.ch

Dieses Buch entstand in Zusammenarbeit mit regionalen Unternehmen.

Umschlaggestaltung/Layout: Irene Ehret, www.ehret.ch
Lektorat: Eveline Blum, www.sprach-arbeit.ch
Druck: Druckerei Varicolor AG, www.varicolor-diedruckerei.ch (FSC zertifiziert)

Herausgeber: Sieglinde Lorz it-consulting GmbH
ISBN: 978-3-9524350-0-7

Alle Rechte der Verarbeitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe, sowie des auszugswweisen Nachdrucks vorbehalten.

INHALT

1	EINLEITUNG	7
2	DAS WUNDER DER SCHÖPFUNG	9
3	WAS WIR ZUM LEBEN BRAUCHEN	14
	Erkenntnis	15
4	DER SCHLAF	17
	Träume	18
	Schlafentzug	20
	Schlafdauer	21
	Schlafqualität	22
	Richtig schlafen	24
5	DIE LUFT	26
	Zusammensetzung	26
	Luftfeuchtigkeit	28
	Qualität	31
	Ein Transportmittel	32
	Der Duft der Welt	34
6	LICHT IST LEBEN	37
	Die Sonne	38
	Die Lichtquelle	40
	Die Wärmequelle	42
	Die Welt der Farben	44
	Realität und Verblendung	45
7	NAHRUNG FÜR GEIST UND SEELE	49
	Mein Verständnis von Geist und Seele	50
	Was nährt unsere Seele?	52
	Was nährt unseren Geist?	53
8	DIE KRAFT DER LIEBE	54
9	DIE VERBANNUNG AUS DEM PARADIES	57
10	NAHRUNG FÜR DEN KÖRPER	61
	Pflanzen	62
	Wasser	62
	Bewegung	65
11	TIERISCHES	68
12	MANGELERNÄHRUNG	73

Eine rein pflanzlichen Ernährung	73
Gemischte Ernährungsweise	77
Essen von Bausteinen	78
Sportler	80
13 KRANKHEIT	82
Woher kommt Krankheit?	82
Ernährung	85
Unsere Gene	86
Geistiges Heilen	88
Wie werden wir gesund?	89
14 NATÜRLICHE NAHRUNG	92
Was ist natürliche Nahrung	93
Herkunft und Qualität	95
15 LEBEN MIT DEN JAHRESZEITEN	98
Bewahren, konservieren und lagern	100
16 LEBEN IM TAGESRHYTHMUS	103
17 DER WEG INS PARADIES	108
Bewusstsein schaffen	108
Aufhören, uns zu schaden	111
Lernen von der Natur und den Ahnen	113
Über unsere Kinder	114
Für mich und den restlichen Planeten	116
18 EPILOG	118
Gelebte Träume	119
Die Quelle	119



3

WAS WIR ZUM LEBEN BRAUCHEN

Als ich angefangen habe, über diese Frage nachzudenken, waren die Antworten schnell da. Was ich zum Leben brauche, ist Energie in unterschiedlicher Form für Körper, Geist und Seele. Also Licht, Luft, Schlaf, Nahrung und Liebe.

Doch ist es wirklich so einfach? Ich fing an, über die optimalen Lebensbedingungen nachzudenken und merkte schnell, das ist eine Sackgasse. Optimal für wen? Wo beginne ich denn Leben zu definieren? Kann ich mich da nur auf den Menschen beziehen? Wo beginnt denn die Nahrungs- beziehungsweise Energiekette. Kann ich in meinen Erwägungen hier auf der Erde bleiben, oder muss ich weiter ausholen?

Es braucht ja genau diese Qualität an Licht, eine bestimmte Qualität an Luft. Zusammensetzung und Dosis müssen stimmen. Wir brauchen genau diese Erde, mit genau diesen Elementen und seinem Ökosystem. Wir brauchen die Sonne, die nicht vergehen, sich nicht stark verändern darf und selbst genährt werden muss. Es muss genau diese Position der Erde zu allen anderen Planeten im Sonnensystem sein, diese Position unseres Sonnensystems in der Milchstrasse, und so weiter.

Wir brauchen ein stabiles Magnetfeld der Erde, den Schutz der Atmosphäre um den Planeten, ein Ökosystem im Gleichgewicht, eine gleichbleibende Erdanziehungskraft.

Da wir selber als Menschen nicht nur aus den Elementen dieser Erde bestehen, sondern diese wiederum aus Atomen, brauchen wir

ein Gleichgewicht im Atom. In der elektromagnetischen Kraft, die im Atom und zwischen den Atomen wirkt. Genauso, wie sie im ganzen Universum wirkt. Eine Veränderung des Magnetfeldes der Erde hat automatisch Auswirkungen auf uns.

Doch wir sind nicht nur eine «geordnete» Ansammlung von Atomen. Wir bestehen aus Quanten, den zurzeit kleinsten bekannten Bestandteilen der Materie. Quanten sind Teilchen und Schwingung gleichzeitig. Sie bewegen sich unabhängig von Zeit und Raum und stehen miteinander in Verbindung. Sie selber verhalten sich passiv und werden vom Beobachter, seiner Gedankenkraft und seinem Bewusstsein gesteuert. Wenn zwei oder mehrere Menschen gleichzeitig gedanklich auf die gleiche Materie Einfluss nehmen, entstehen unterschiedliche Wahrheiten gleichzeitig. Es entstehen laut Quantenforschung parallele Realitäten oder Universen. Man kann hier durchaus sagen, es gibt so viele Wahrheiten wie Menschen. Jeder lebt in seiner ganz persönlichen Realität. Das (Informations-)Feld, durch das die Quanten miteinander verbunden sind, unabhängig von Raum und Zeit, verbindet letztendlich alles mit allem.⁶

Was für ein Wunder ist und steuert das? Was passiert, wenn sich viele Gedanken auf eine Sache konzentrieren? Was passiert, wenn sich plötzlich unser Bewusstsein ändert?

ERKENNTNIS

Nach all diesen Überlegungen wird mir immer mehr klar, dass die Schöpfung unser Wissen und Vorstellungsvermögen übersteigt. Durch die Analyse der Einzelteile und deren Interaktion kommen wir hier nicht weiter. Die wissenschaftliche Praxis, der Stand der Technologie und die Beschränkung auf unseren Verstand reichen hier nicht aus.

⁶ Wer sich mit der Quantenphysik noch nicht auseinandergesetzt hat, dem empfehle ich das dringend. Es finden sich im Internet viele Quellen dazu, die auch für Laien verständlich geschrieben sind.

Jede Theorie stösst an Grenzen, spätestens bei unserem Vorstellungsvermögen. Jede Veränderung hat Auswirkungen, die wir nicht vorhersehen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir die Veränderung «nur» in unserem eigenen Garten vornehmen, Atombomben auf der anderen Seite der Erde zünden, oder andere Planeten ausbeuten.

Wenn wir herausfinden wollen, was wir zum Leben wirklich brauchen, dann müssen wir zwei Sachen beachten.

Wir müssen nach innen horchen. Unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist fragen, was uns aufgrund des aktuellen Standes unseres Bewusstseins gut tut und was wir gerade brauchen. Denn nicht nur der Körper braucht Nahrung, sondern auch die Seele. Unser Bewusstsein sagt uns, was uns gut tut, egal, wie das ein anderer sieht. Denn das Bewusstsein schafft Realität. Wenn ich mich vor einem Essen ekle, wird es mir nicht gut tun, egal wie sehr es meinem Nachbarn mundet.

Zweitens müssen wir die Schöpfung achten und so erhalten, wie sie vom Schöpfer (egal wer das ist) gedacht wurde. Jeglicher Eingriff, jegliche Manipulation hat Folgen und Auswirkungen, die wir weder voraussehen noch kontrollieren können. Betroffen ist von jeder Manipulation jeder, weil alles mit allem verbunden ist.



www.sieglindelorz.ch
www.oekonomieinharmonie.ch
www.liebeundlebe.ch