

## Inhaltsverzeichnis „Meine Paradies-Ernährung“

|   |     |
|---|-----|
| Vorwort   | 5   |
| Mein Weg zur Paradies-Ernährung                           | 6   |
| Leben spendendes Ernährungskonzept                        | 10  |
| Nahrung ist Liebe auf allen Ebenen                        | 13  |
| Paradiesischer Zustand                                    | 15  |
| Was ist Paradieskost?                                     | 16  |
| Paradieskost ist voller Lebensenergie                     | 18  |
| Paradieskost ist basisch                                  | 20  |
| Paradieskost ist fett- und kalorienarm                    | 21  |
| Rank und schlank mit Paradieskost                         | 22  |
| Optimale Versorgung des Körpers mit Paradieskost          | 24  |
| Basiswissen über die Paradieskost                         | 27  |
| Trinken in der Paradieskost                               | 29  |
| Gesundes Obst und Gemüse                                  | 34  |
| Mein täglicher Paradieskost-Plan                          | 39  |
| Hinweis zum Praktischen Teil                              | 40  |
| Menü-Fotos  | 41  |
| Top-Frucht meiner Paradies-Ernährung: Banane              | 48  |
| Klassisches Bananenmus                                    | 56  |
| Bananen-Erdbeer-Mus                                       | 58  |
| Bananen-Himbeer-Mus                                       | 60  |
| Mein Früchdefavorit Nr. 2: Mango                          | 62  |
| Bananen-Mango-Mus   | 64  |
| Carob-Bananen-Dessert                                     | 66  |
| Paradieskost-Butter: Avocado                              | 69  |
| Abschluss jeder Mahlzeit: Stangen-/Stauden-Sellerie       | 72  |
| Jeden Tag auch frisches Grün essen!                       | 73  |
| Geheimtipp: Bärlauch                                      | 75  |
| Konfitüren  | 76  |
| Verschiedene Paradieskost-Gerichte von herzhaft bis süß   | 84  |
| Grenzenlos jung und voller Schwung, Danksagung, Abschluss | 102 |

## Mein Weg zur Paradies-Ernährung

Nachfolgend möchte ich meinen Weg zur Paradies-Ernährung beschreiben:

*Mit 50 Jahren stieg ich gänzlich auf vegetarische Ernährung um (kein Fleisch und keine Fleischprodukte, auch kein Fisch).*

*Mit Ende 50 stieg ich von Kochkost auf überwiegend Rohkost um (von 50 : 50 auf 40 : 60, dann weiter auf 30 : 70 usw. bis ich bei 90 bis 95 % Rohkost anlangte).*

*Mit 60 stieg ich auf überwiegend Früchte, Fruchtgemüse sowie Grün um (angepasst an die amerikanische Diätform (80:10:10 von Dr. Douglas Graham).*

*Jetzt, mit Anfang 60 hat sich meine Ernährung eingependelt in meine individuelle Form der veganen, rohköstlichen und fruchtköstlich/grünen Ernährung, der ich den Namen „Paradies-Ernährung“ gab.*

Den Namen „Paradies-Ernährung“ habe ich deshalb gewählt, weil mir diese Art der Ernährung ein paradiesisches Gefühl und einen paradiesischen Zustand vermittelt. Ich habe mich in meinem ganzen Leben - durch die Art der Ernährung wie ich sie heute pflege - noch nie so wohl und gut gefühlt. Meine heutige Ernährung trägt dazu bei, dass ich mein Ziel, wie im Vorwort genannt, realisieren kann.

Ca. 80 – 90 % meiner täglichen Ernährung bestehen heute aus Früchten bzw. Fruchtgemüse, die restlichen 10 bis 20% aus sonstigem Gemüse, wie z.B. Rettich oder Karotten, Grün wie Spinat, Salat oder Kräuter sowie Körner oder Nüsse, Rohkostbrot oder Rohkostkräcker sowie auch mal eine Scheibe Dinkel-Vollkornbrot.

Ausschlaggebender Faktor für meine Ernährungsumstellung vor ca. drei Jahren war ein Synchronmetertest nach Dr. Hulda Clark, den ich mit Ende 50 von einer Heilpraktikerin erstellen ließ und der mir klar aufzeigte, dass ich etwas an meiner Ernährungsweise verändern musste, um wieder ganz gesund und vital zu werden. Über diesen Reinigungs- und Umstellungsprozess habe ich ein Buch geschrieben mit dem Titel „Grenzenlos jung und voller Schwung“, erschienen 2011 im Eigenverlag Adma-Publications. Das Buch kann über mich bezogen werden: [www.helene-walterskirchen.de](http://www.helene-walterskirchen.de), oder [h.walterskirchen@schlossrudolfshausen.de](mailto:h.walterskirchen@schlossrudolfshausen.de).

Mein neues Buch „Meine Paradies-Ernährung“ baut auf meinem Buch „Grenzenlos jung und voller Schwung“ auf. Deshalb empfiehlt es sich, dass Sie letzteres vorher lesen, da darin wichtige Informationen über meine Körperreinigung und Umstellung zu finden sind.

Was ich in den vergangenen drei Jahren erlebt habe ist sensationell! Ich bin nicht nur wieder rank und schlank geworden (siehe die nachfolgenden Fotos), sondern auch jünger und voller neuer Lebensenergie. Meine beginnende Arthritis ist gänzlich verschwunden, ebenso schlimme Hüftschmerzen sowie erhöhter Blutdruck und Atembeschwerden. Ich bin wieder so elastisch wie mit 25 Jahren – vorher war ich auf dem Weg langsam zu versteifen. Das sind nur einige der Wunder, die ich erlebt habe.

Menschen, die mich nicht kennen, schätzen mich durchwegs auf Anfang bis Mitte 40 und sie können es kaum glauben, wenn ich ihnen sage, dass ich Anfang 60 bin. Die einen bewundern meine Super-Figur, die anderen meine Energie, wieder andere meine strahlende und lebensfrohe Erscheinung, Schönheitspflegerinnen/Kosmetikerinnen meine reine, vitale und faltenarme Haut.

Dass ich mich von überwiegend rohem Obst und Gemüse sowie Grün ernähre, können die meisten nur schwer verstehen. Sie haben ein Bild von einer faden Karotten- oder Apfel-Ernährung vor Auge, das jedoch gänzlich falsch ist. Oft stellen mir Menschen die Frage: „Obst im Sommer, schön und gut, aber im Winter kalt essen, frieren Sie dabei nicht? Vermissen Sie nicht eine warme Suppe?“ Und ich antworte stets: „Nein, es macht mir gar nichts aus kalt zu essen und ich friere auch nicht im Winter.“ Die Menschen wissen nicht, dass man als Paradiesköstler ein anderes Kälte-bzw. Wärme-Gefühl hat als es ein Fleisch- und Kochköstler hat.

In Hotels kommt es öfters vor, dass Hotelgäste neugierig schauen, wenn wir, meine Tochter und ich, unser speziell zubereitetes Essen serviert bekommen, das wir vorher mit dem Küchenchef abgesprochen haben. Sie bewundern die leckeren Früchte auf den Platten und wundern sich über die große Schüssel Bananenmus. Ob wir das alles aufessen? „Natürlich!“ Paradieskost ist reichhaltig, zudem haben Früchte und Fruchtgemüse kein bzw. kaum Fett und nur sehr wenig Kalorien, deshalb darf man ordentlich zulangen, aber natürlich „Früchte pur“ und nicht mit Sahne oder Zucker!

Tauchen Sie in den nachfolgenden Kapiteln mit mir ein in die Welt der paradiesischen Ernährung, die nicht nur paradiesisch schmeckt, sondern auch paradiesisch gesund, fit und lebensfroh macht!

*Helene Walterskirchen*

*August 2012*