

Kapitel 10

Naturheilkundliche Schritte

Unsere Umwelt stellt eines der größten Hindernisse für unsere Gesundheit dar. Denn leider sind die meisten von uns Umweltverschmutzung, Pestiziden, diversen Zusatzstoffen, Stress, Hypotheken und Staus ausgesetzt – allesamt Faktoren, die unsere Fähigkeit beeinträchtigen, gesund zu bleiben. Das „Quantum K“-System wurde eigens dazu entwickelt, spezifische Stressfaktoren, die mit unserem modernen Lebensstil einhergehen, zu überwinden; dennoch ist es nicht einfach, einen permanenten Schutz zu ermöglichen, da wir diesen Faktoren ununterbrochen ausgesetzt sind.

Um das System optimal zu nutzen, sollten Sie zusätzlich in Betracht ziehen, verschiedene naturheilkundliche Schritte zu unternehmen. Diese helfen, Geschwindigkeit und Tiefe, mit denen Sie die Verbesserungen wahrnehmen, zu steigern, und es ist daher ratsam, möglichst viele dieser Schritte einzubauen, sofern Sie das Gefühl haben, dass sie für Sie persönlich das Richtige sind.

Gesunde Verdauung

Dieser Faktor ist für das generelle Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Man kann sich unseren Verdauungstrakt wie eine lange Müllentsorgungsstelle vorstellen. Ungleichgewichte gleich, wo in diesem langen Organ sie auftreten, wirken sich auf die Funktionsweise praktisch aller anderen Teile unseres Körpers aus. Erhöhte Mengen an Giftstoffen, die aus einem mit Fäulnisregern angefüllten Darm herausickern, verschmutzen unsere Blutbahn und zwingen unsere Ausscheidungsorgane, kostbare Energie zur Reinigung aufzuwenden. Mit größter Wahrscheinlichkeit leiden wir dadurch unter unreiner Haut, schlechtem Atem, brüchigen Nägeln, Körperausdünstungen, Völlegefühl, Blähungen, Gelenkschmerzen, Sodbrennen und Erkältungsanfälligkeit. Daher mangelt es uns dementsprechend natürlich auch an Energie!

In den Medien werden zahlreiche zugegebenermaßen wichtige Faktoren rund um das Thema gesunde Ernährung umfassend dargestellt, darunter die Vorteile von Bioprodukten, probiotischen Produkten, Früchten, Gemüse und Ballaststoffen sowie das Vermeiden von Zucker und der Erhalt eines ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalts. Zwar sind die folgenden Hinweise im Vergleich dazu weniger bekannt, dennoch sind sie für einen gesunden Verdauungstrakt und viel Energie mindestens ebenso wichtig:

- Kauen Sie alle Speisen gründlich und nehmen Sie sich zum Essen Zeit. Das Kauen sorgt dafür, dass der Nahrungsbrei sich mit den Enzymen aus unserem Speichel vermischt. Probleme auf dieser Stufe der Nahrungsaufnahme verhindern eine gute Verdauung und führen zu Fäulnisbildung im Dün- und Dickdarm, was darüber hinaus zu Blähungen, Völlegefühl, Unbehagen und einem Anstieg ungesunder Bakterien

sowie zu Hefebildung führt. Jeder Bissen sollte möglichst 14 Mal durchgekaut werden. Probieren Sie es aus – Sie werden es selbst feststellen.

- Reduzieren Sie Ihren Weizenkonsum. Moderne Weizensorten enthalten wenige Nährstoffe, dafür jedoch viel Gluten sowie chemische Stoffe. Sie verstopfen unseren Darm, verhindern die Nährstoffaufnahme aus anderen Nahrungsquellen und machen uns müde und träge. Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte und Hafer, sind wesentlich bessere Ballaststoffquellen.
- Nehmen Sie zum Frühstück und Mittagessen die größten Mahlzeiten zu sich, denn dann arbeitet das Verdauungssystem am effizientesten.
- Stellen Sie nach jeder Mahlzeit sicher, dass Ihre Ileozäkklappe, der funktionelle Verschluss zwischen Dick- und Dünndarm, im Gleichgewicht ist. Diese Klappe gerät leicht unter Spannung und verharrt dann in geöffneter oder geschlossener Stellung, anstatt ihre Ventilfunktion zu übernehmen. In geöffnetem Zustand können dann Giftstoffe aus dem Darm wieder über einen der Lebergänge in die Leber zurücksickern und in den Zwölffingerdarm gelangen. In geschlossenem Zustand schlägt im Fäulnisprozess befindliche Nahrung aus dem Dünndarm die gleiche Route ein. Beides führt zu einer Verunreinigung der Blutbahn und einer Vielzahl von Symptomen, darunter Ermüdungserscheinungen, Diabetes, Gelenkschmerzen, kognitive Dysfunktionen, PMT (Pasteurella multocida Toxin) und Kopfschmerzen.

Sollten Sie unter Verdauungsproblemen oder dem Reizdarmsyndrom leiden, so empfehle ich sehr, nach jeder Mahlzeit die folgenden Energiepunkte zu massieren:

- Die Ileozäkklappe und die zirkulären Mastdarmfalten, auf halber Strecke zwischen dem Nabel und der Spitze des Hüftknochens.
- Den Punkt, an dem der Schultermuskel auf den Armknochen trifft. Diese Punkte befinden sich auf der Außenseite des Arms, an der einzigen Stelle, an der Sie den Knochen durch den Muskel fühlen können.
- Die Schädelbasis, ca. 5 cm hinter Ihren Ohren.

Machen Sie sich keine Sorgen, den präzisen Punkt zu finden. Massieren Sie einen größeren Bereich, wenn Sie möchten. Wichtig ist nur, dass Sie es in dem Bewusstsein tun, die Ileozäkklappe und die zirkulären Mastdarmfalten zu stimulieren.

- Danken Sie für jede Mahlzeit. Es gibt Hinweise darauf, dass sich dies energetisch positiv auf Speisen und Getränke auswirkt und ihren Nährstoffgehalt erhöht, wenn man einen Segen für sie erbeten hat. Auch wenn Sie sich mit dieser Vorstellung nicht anfreunden können, so sollten Sie doch einige Minuten darauf verwenden, sich auf die Mahlzeit zu freuen, da dies die Verdauung anregt und im Magen die Ausschüttung von Magensäure und Enzymen auslöst.
- Kauen Sie niemals Kaugummi, da dies eine unnatürliche Ausschüttung von Magensäure und Enzymen zur Folge hat. Ihr Körper erwartet dann eine Mahlzeit und dieses „Reizen“ der Organe wird auf Dauer dazu führen, dass zu wenig Magensäure und Enzyme ausgeschüttet werden, wenn sie tatsächlich erforderlich sind.

- Während der Mahlzeiten können Sie durchaus Flüssigkeit zu sich nehmen. Beschränken Sie sich jedoch auf ein kleines Glas eines Getränks Ihrer Wahl. Magensäure und Enzyme arbeiten in unverdünntem Zustand am besten.
- Vergessen Sie nicht, dass eine durch wenig Magensäure hervorgerufene Verwesung der Speisen im Darm zu Reaktionen mit der Speiseröhre führen und eine Art Sodbrennen hervorrufen kann. Die Einnahme eines Antazidums, eines Magensäure neutralisierenden Mittels, mag zwar kurzfristige Linderung verschaffen, indem der Magen gezwungen wird, zur Kompensation mehr Magensäure zu produzieren, kann jedoch die Situation langfristig verschlimmern und die vorderste Front Ihres Immunsystems unterdrücken. Der niedrige PH-Wert unseres Magens schützt uns vor den durch unsere Speisen eindringenden Bakterien und Parasiten. Sollten Sie regelmäßig Antazida einnehmen, ist es ratsam, dieses Thema mit Ihrem Hausarzt oder Apotheker anzusprechen.
- Beim Essen sollten Sie ganz bei der Sache sein und nichts anderes tun. Lesen Sie nicht, sehen Sie nicht fern, führen Sie keine intensiven Gespräche – konzentrieren Sie sich einzig auf Ihre Mahlzeit und genießen Sie diese.

Gesunder Geist

Unsere Persönlichkeit wird durch die Umwelteinflüsse geformt, denen wir ausgesetzt sind, sobald wir das Licht der Welt erblicken. In jungen Jahren ist unser Bewusstsein nur unzureichend entwickelt und nicht in der Lage, die Kommentare und Erlebnisse, die im unbeschränkten Gedächtnisspeicher unseres Unterbewusstseins abgelegt werden, zu filtern. Auf Situationen, mit denen wir später im Laufe des Lebens konfrontiert werden, reagieren wir dann gemäß den Programmen und Verhaltensmustern, die sich uns in jungen Jahren eingepägt haben.

Im Laufe der Jahre verändern sich die Risiken. Die Auseinandersetzung mit den Dramen des Lebens führt nur allzu leicht zu „emotionalen Abhängigkeiten“ und wir benötigen die tägliche Dosis der chemischen Substanzen, die diese ernähren, in unserem Gehirn. Beispiele hierfür sind das Bedürfnis nach Auseinandersetzung, Kontrolle, Zigaretten, Liebe oder Essen.

Während des Zellerneuerungsprozesses werden die Rezeptoren entsprechend den von uns aktuell empfundenen Bedürfnissen programmiert. Wenn wir uns in Gefühlsdramen verstricken, stellen sich die Rezeptoren so ein, dass sie mehr stimulierende Botenstoffe (Neuropeptide) aufnehmen können, die durch diese Gefühle freigesetzt werden, gleichzeitig jedoch die Aufnahmekapazität an Botenstoffen reduziert wird, die für die ernährungstechnische Stimulierung, die Entfernung von Ablagerungen, o. Ä. sorgen. Das wiederum wirkt sich auf Dauer negativ auf unsere Gesundheit aus. Noch schwerwiegender ist jedoch, dass je stärker die Rezeptoren einmal in einer bestimmten Art und Weise programmiert sind, umso stärker die Reize sein müssen, um einen vergleichbaren Kick zu bekommen. Befriedigen wir dieses Bedürfnis nicht, so treten unweigerlich Entzugserscheinungen auf, bis ein Mensch, ein Ereignis oder eine Situation in unser Leben treten, die diesen Reiz auslösen.

Unser Geist kann sich auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken, wenn wir uns zu stark auf unsere intellektuellen Fähigkeiten verlassen. Erfahrungsgemäß sind diejenigen, die am längsten brauchen, bevor sie sich in ärztliche Hände begeben, diejenigen, die unablässig analysieren und Symptome bewerten. Quantenprinzipien zeigen ganz deutlich, dass Gedanken und Bewusstsein Energie sind. Wenn Sie über gesundheitliche Probleme nachdenken, dann verleiht alleine der Gedanke daran ihnen Energie und verschlimmert sie.

Das ist recht problematisch, denn es ist ganz natürlich, dass man sich ein wenig in seinem Unglück aalt, wenn es einem nicht gut geht. Ist eine ständige Bewertung des eigenen Zustands denn überhaupt irgendwie hilfreich? Natürlich nicht.

Das beste Mittel dagegen ist, sich zu beschäftigen und abzulenken, wenn man sich nicht gut fühlt. Sprechen Sie keinesfalls darüber, wie Sie sich fühlen, außer es gibt gute Neuigkeiten und Sie können bestätigen, dass Sie Fortschritte machen oder sich sehr viel besser fühlen. Sobald Sie entschieden haben, welche praktischen Schritte Sie an diesem Tag für Ihre Gesundheit unternehmen werden, z. B. ob Sie ein Schmerzmittel benötigen, lassen Sie einfach los. Planen Sie ein unterhaltsames Programm mit Überraschungen und ausgelassenem Spaß. Spielen Sie Musik, malen Sie ein Bild, machen Sie einen Spaziergang, tanzen Sie, sehen Sie sich einen romantischen Film an, geben Sie Geld aus, trinken Sie einen Cappuccino, sehen Sie Kindern beim Spielen im Park zu, etc. ... Das hilft gleichzeitig auf drei Ebenen:

1. Sie stellen negativen Symptomen nicht mehr Ihre kreative Energie zur Verfügung.
2. Sie geben dem „Kind in Ihnen“ Freiraum, sich zu entfalten. Dieser Teil unserer Natur wird oft unterdrückt, obwohl er die Erinnerung unbegrenzter Kraft unserer Jugend in sich trägt – als Liebe noch rein war und uns noch alle Möglichkeiten offenstanden. Lassen Sie sich einfach wieder von nichts aufhalten!
3. Unser logischer Verstand ist der Teil unserer Seele, der am beschränktesten ist. Er blockiert unsere Verbindung zu unserer höheren Intelligenz und hindert unsere natürlichen Heilkräfte daran, ihr ganzes Potenzial zu entfalten. Indem wir ihn unterdrücken, öffnen wir viel größeren Kräften den Zugang. Das Motto „Let go and let God“ (Lass los und überlasse es Gott) wäre hier passend, selbst wenn es sich um Zusammenarbeit handelt.

Tief innen drin wissen wir das alle. Wenn wir unser Bewusstsein von den Symptomen lösen, vergessen wir alle Schmerzen und Probleme unseres Lebens. Denken Sie einfach an den schönen Spaziergang im Park an dem Tag, als die Enkel zu Besuch waren, den schönen Film im Fernsehen... all das hilft uns, unsere negativen Gedanken und Gefühle loszulassen. Bleiben Sie dabei nicht passiv, sondern planen Sie, wie Sie in Ihrer Situation Spaß haben können, während sich die Heilung vollzieht.

Übernehmen Sie wieder die Kontrolle über Ihr Leben.

Es gibt einen weiteren internen Prozess, der Ihren Heilungsprozess vorantreiben wird.

1. Versuchen Sie zu begreifen, was das Problem für Sie bedeutet und welche Lektionen Sie davon lernen können. Halten Ihre Probleme Sie davon ab, sich mit einer Situation auseinanderzusetzen oder aber eine Arbeit oder einen Partner zu finden?
2. Schließen Sie Ihren Frieden mit der eigenen Situation. Wenn Sie sich sorgen, so geben Sie der Negativität in Ihrem Leben Energie und Sie kommen schwerer von der Stelle. Meditieren Sie, machen Sie Yoga oder greifen Sie einfach zu einer der Ablenkungstechniken, die zuvor beschrieben wurden. Lassen Sie das Kind in Ihnen spielen. Wenn Sie die Perfektion in Ihrer Situation annehmen können, sind Sie schon halb am Ziel.
3. Akzeptieren Sie, dass die Wurzel Ihrer Probleme in Ihnen selbst liegt. Machen Sie nicht Ihre Erziehung, Ihre finanzielle Situation oder Ihren Partner dafür Verantwortlich. Fügen Sie sich nicht in die Opferrolle.
4. Erkennen Sie, dass es eine Lösung für das Problem gibt. Im Leben gibt es immer ein energetisches Gleichgewicht – es gibt kein Problem für das es keine Lösung gäbe. Stellen Sie sich selbst einfach in einer Situation vor, in der Ihr Problem gelöst ist, und genießen Sie das Potenzial, das dieses neue „Ich“ Ihnen bietet. Stellen Sie sich nicht vor, welche Schritte erforderlich sind, um Sie dort hinzubringen, denn damit beschränken Sie automatisch die Möglichkeiten, die Ihnen offenstehen. Akzeptieren Sie einfach, dass es eine Lösung für Ihre Probleme gibt, und warten Sie auf eine Verkettung von Umständen, welche die richtige Situation und die richtigen Personen zusammenführt, die ihnen helfen.

Im Folgenden finden Sie weitere Tipps für ein ausgeglichenes und harmonisches Gefühlslieben. Diese sind von meinem eigenen Glaubenssystem geprägt, sodass es auch völlig in Ordnung ist, wenn Sie nicht damit einverstanden sind. Bitte fühlen Sie sich jedoch keinesfalls dadurch angegriffen.

- Machen Sie jeden Tag positive Aussagen. Es kann alles sein, was bei Ihnen innerlich auf Widerhall stößt; im Idealfall sollten sich diese jedoch auf die drei Kernbereiche Verdienen, Selbstannahme und Vergebung beziehen. Sagen Sie jeden Satz drei Mal. Zum Beispiel: „*Ich verdiene Reichtum in meinem Leben*“, „*Ich mag mich genau so, wie ich bin*“ oder „*Ich verzeihe mir alle Fehler, die ich glaube gemacht zu haben*“.
- Nehmen Sie sich jeden Tag mindestens zwei Mal 10 Minuten Zeit, in denen Sie absolut nichts machen müssen. Setzen Sie sich bequem hin, atmen Sie tief für einige Sekunden durch Ihr linkes Nasenloch und machen Sie sich frei von allen Gedanken. Schalten Sie das logische Zentrum ihres Gehirn aus und öffnen Sie sich für Intuition und Inspiration.
- Schreiben Sie alles, was Sie sich vom Leben wünschen und verdient haben, auf ein Stück Papier – finanziellen Erfolg, einen liebenden Partner, eine gute Gesundheit, was auch immer Sie sich wünschen. Benutzen Sie dabei das Präsenz, z. B. „*Ich bin völlig gesund*“. Unterschreiben Sie diese Liste als Zeichen Ihrer Absicht und lesen Sie diese drei Mal laut vor. Wenn Sie sich danach fühlen, können Sie die Liste jederzeit aktualisieren und so oft Sie möchten wieder lesen. Ihre Gedanken, Worte und Vorhaben bilden Ihre Realität, wagen Sie daher einfach etwas!
- Vermeiden Sie brutale oder negative Fernsehsendungen und nehmen Sie erst dann eine Zeitung in die Hand, wenn Sie in dem, was Sie lesen, positive Dinge entdecken können. Wir sind alle hier, um zu wachsen und Erfahrungen zu machen. Gehen Sie nicht

davon aus, dass behinderte oder arme Menschen schlechter dran sind, als alle anderen. Alles hängt von der eigenen Perspektive und davon ab, was man erfahren bzw. erleben will. Es ist einfach, Geschehnisse von einem engen Standpunkt aus zu beurteilen, aber in einem wesentlich weiteren Sinne ist alles, was uns zustößt, perfekt und passt in einen höheren Plan. Schwere Regenfälle können ein Ärgernis oder ein Geschenk des Himmels sein – je nach dem auf wen sie herniederprasseln.

- Machen Sie einen kurzen Plan für den Tag, wenn Sie morgens aufwachen. Stellen Sie sich vor, dass jedes Ereignis genau so abläuft, wie Sie es sich vorstellen, lassen Sie dabei aber auch Platz für angenehme Überraschungen.
- Darüber, wie man sein Leben durch die Quantenprinzipien verbessern kann, gibt es einen wunderbaren Film auf DVD: „What the Bleep do we (k)now!? | Ich weiß, dass ich nichts weiß!“ Weitere Informationen finden Sie unter www.thebleep.co.uk.
- Leben Sie im Hier und Jetzt. Sobald Sie Ihren Tag geplant haben, sollten Sie nicht mehr über Künftiges nachdenken. Konzentrieren Sie sich einfach darauf, jede Sekunde möglichst intensiv zu genießen und akzeptieren Sie, dass Sie weder die Vergangenheit noch die Zukunft ändern können. Sie sollten sich einfach nur um einen kontinuierlichen Fluss des „Jetzt“ kümmern.
- Nehmen Sie sich am Tagesende einige Minuten Zeit zur Rückschau und überprüfen Sie, ob Sie noch schwelende Verstimmungen oder negative Gefühle darüber mit sich herumtragen, wie Sie oder andere Menschen sich verhalten haben. Bitten Sie darum, dass all diese Interaktionen mit Liebe, Vergebung und Friede gesegnet werden, damit sie den nächsten Tag neu beginnen können.
- Stellen Sie sicher, dass alles, was Sie unternehmen, mit meinen sieben Lieblingswörtern im Einklang stehen:

„Es gibt genug. Wir alle sind eins.“

Wasser

Wenn Sie unter steifen oder knackenden Gelenken, Schmerzen und Beschwerden, trockener, rissiger Haut, frühzeitiger Faltenentwicklung, Kopfschmerzen, Schwindel, Harnwegsinfektionen, Erschöpfung, Verstopfungen oder exzessive Hungergefühle leiden, sind sie vermutlich dehydriert...

Wasser ist das Transportmittel, das lebenswichtige chemische Substanzen durch den Körper transportiert. Das Blutplasma beliefert das gesamte Gewebe mit Wasser und bildet das Medium, mithilfe dessen alle Abfallstoffe über Leber, Nieren, Lunge und Haut ausgeschieden werden. Wasser erhält die schützende Magenschleimhaut und ist für die Verdauung, Absorbierung und Gelenkschmiere von zentraler Bedeutung.

Dehydrierung führt im Körper zur Freisetzung entzündungsfördernder chemische Histamine, was mit Asthma, Allergien, Rückenschmerzen und Arthritis in Verbindung gebracht wird.

Ein Großteil des von uns benötigten Wassers gelangt durch Flüssigkeitsaufnahme in unseren Körper, ein Teil wird unserem Essen entzogen und ein weiterer als Nebenprodukt des Glukosestoffwechsels unseren Zellen entzogen. Für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sollten wir unter normalen Umständen und bei normalem Wetter folgende Flüssigkeitsmengen zu uns nehmen:

Aufnahme	Liter
Getränke	1,6
Speisen	0,4
Zellstoffwechsel	0,4
Gesamt	2,4

Verlust	Liter
Urin	1,5
Schweiß	0,5
Atem	0,3
Stuhl	0,1
Gesamt	2,4

Tee und Kaffee sind keine idealen Wasserquellen, aber jüngste Studien haben ergeben, dass der harntreibende Effekt von Kaffee unsere Nieren lediglich dazu anreizt einen Teil der gesamten Flüssigkeitsaufnahme wieder auszuscheiden und dass das Nettoergebnis insgesamt positiv ist.

Mineralwasser kann für eine lange Zeit gelagert werden und in den Monaten oder Jahren vor dessen Verbrauch kann sich eine hohe Konzentration an Bakterien entwickeln, die sich mit toxischen Chemikalien verbindet, sofern das Wasser in Plastikbehältern gelagert wird.

Die Alternative ist Leitungswasser. Die Lieferanten behaupten ganz schnell einmal, dass ihr Produkt ganz rein ist, aber das Leitungswasser in großen Städten ist häufig stark mit Chemikalien behandelt, damit Bakterien abgetötet werden, zudem wird es mehrfach wiederaufbereitet, was den Verlust seiner natürlichen Energie zur Folge hat. Das Prinzip der Homöopathie ist nun wissenschaftlich bewiesen, d. h. wenn Wasser die Erinnerung an die Dinge behält, denen es ausgesetzt ist, was sagt uns das über wiederaufbereitetes Wasser aus der Kanalisation? Am besten denkt man darüber gar nicht erst nach. Fallende Spermienzahlen und verfrühte Menstruation werden wohl weiterhin ein Thema bleiben, solange wir durch unsere Lebensmittel und unser Wasser künstlichen Hormonschwingungen ausgesetzt sind.

Ideal ist das Wasser aus sprudelnden Gebirgsflüsschen und Wasserfällen. Hier entstehen neben elektrischer Spannung, wie sie vergleichbar im Rahmen der Elektrolyse auftritt, negative Ionen, welche das Wasser wiederum basisch werden lassen. Es ist bekannt, dass Menschen, die basisches Bergwasser trinken, weniger anfällig für Krankheiten sind und länger leben. Ionisiertes Wasser zerstört freie Radikale und spaltet saures Salz im Körper auf, welches durch den Konsum Säure bildender Lebensmittel, wie z. B. Fleisch, Kartoffeln und Zucker, entsteht. Kleinere Wassermoleküle werden darüber hinaus auch besser absorbiert und helfen daher wirksamer gegen Dehydrierung.

Dr. med. Hayashi , der Direktor des Tokioter Wasserinstituts, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit den Eigenschaften des Wassers. In Japan werden zur Gesundheitsförderung im gesamten Land ionisierende Wasserfilter verwendet und ihr Einsatz in Krankenhäusern hat dazu geführt, dass die Patienten sehr viel schneller genesen. Die optimale Frequenz zur

Herstellung dieses negativ aufgeladenen Wassers beträgt 238 Millivolt negativer elektrischer Spannung.

Von der Arbeit Viktor Schaubergers (1885-1958), einem weithin verkannten Pionier in diesem Bereich, kann man sehr viel lernen. Durch das Studium von Fischen in Flüssen und die Beobachtung des natürlichen Wasserzyklus ist es ihm gelungen, die grundlegenden Probleme der Energietransformation zu lösen. Eine seiner bedeutendsten Entdeckungen war die Tatsache, dass sich die Eigenschaften strömender Gebirgsbäche am Abend, wenn sie sich auf ca. 4 °C abkühlen, verändern und ihr Wasser dann reicher an Energie ist und stärker verdichtet wird. Diese Beobachtung ermöglichte es ihm Holzschwemmanalgen mit sehr niedriger Wassertiefe zu entwickeln.

Das dritte Werk, das es zu beachten gilt, ist das des russischen Molekularbiologen Pjotr Garjajev. Bis vor Kurzem begriff die Wissenschaft nur den Zweck der 10 % unserer DNA, die für den Aufbau der Proteine erforderlich sind, und betrachtete den Rest als „überflüssigen Ballast“. Garjajev entdeckte, dass die anderen 90 % unserer DNA der Datenspeicherung und Kommunikation dienen und wie auch die menschliche Sprache, Gesetzen der Syntax und Grammatik unterliegen. Daher kann sie durch sorgfältig strukturierte Absicht, Wörter und Gedanken programmiert werden. Wir alle wissen, dass glückliche, positive Menschen meist gesünder sind als andere und das beweist einmal mehr die Arbeit von Neurowissenschaftlern wie Candace Pert.

Diese Vorstellungen werden auch durch Masaru Emotos Buch „*Die Heilkraft des Wassers*“ gestützt. Sein Laborteam fand heraus, dass gefrorene Wasserkristalle auf Musik, Worte und Bilder (ja, tatsächlich auf Bilder) und Absichten reagieren. Verschmutztes Wasser bringt teilweise geformte, wenig attraktive Kristalle hervor, während positiv programmiertes Wasser eine unendliche Vielfalt an Hexagonen mit spektakulären Details und Mustern bildet.

Die praktische Anwendung dieses Experiments besteht darin, unser Wasser so zu programmieren, dass es energetisch seinen Idealzustand erreicht und alle anderen positiven Botschaften trägt, die wir einschließen möchten. Dies kann durch Gedanken, Absichten oder das geschriebene Wort geschehen.

Sie können also einmal tief durchatmen... Denn Sie können Wasser in jedem gewünschten Zustand zu sich nehmen und es programmieren. Jetzt wissen Sie, dass gesundes Wasser 4 °C und minus 238 Millivolt negatives elektrisches Potenzial hat, d. h. sobald Sie ein Glas in Ihrer Hand haben und vorhaben, es in seinen Originalzustand zurück zu energetisieren, dann ist das binnen Sekunden möglich. Sie müssen sich nicht einmal an die genaue Formel erinnern, denn Ihr Unterbewusstsein hat diese für Sie abgespeichert.

Fügen Sie die positiven Absichten hinzu, die Ihnen persönlich wichtig sind, so z. B. Liebe, Heilung, Vergebung, Selbstachtung, etc. Wenn Sie möchten, schreiben Sie diese Wörter auf Ihre Wasserkaraffe. Es funktioniert alles auf die gleiche Weise. Das klingt vielleicht völlig abstrus, aber ich habe es mit kinesiologicalen Methoden überprüft und es funktioniert. Das neue Wasser hat dann eine Qualität, welche die Lebenskraft erhöht, die es zuvor nicht hatte. Probieren Sie es aus! Sie haben nichts zu verlieren, nur alles zu gewinnen!

Ionisierung

Wir können wochenlang ohne Nahrung, mehrere Tage ohne Wasser, aber nur wenige Minuten ohne Luft überleben. Unsere Moleküle bestehen aus Mineralien, die auf Wasserstoff, Sauerstoff, Kohlendioxid und Stickstoff basieren und praktisch auf Wasser beruhen. Alle diese Basiselemente stammen aus der Luft, und damit ist die Qualität der Luft zwangsläufig für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung. Die meisten fernöstlichen Praktiken, wie beispielsweise Yoga, haben diese grundlegende Wahrheit bereits vor Tausenden von Jahren als solche erkannt.

Problematisch ist heute, dass die Luft stark mit toxischen chemischen Substanzen belastet ist. Wir arbeiten in klimatisierten Büros, fahren verschmutzende Autos und lassen die Fenster zu, um einen Wärmeverlust zu verhindern. Selbst im Freien enthält die Luft zu viel Stickstoff, um ein Gleichgewicht im Körper herzustellen.

Das Nettoergebnis weist eine zu hohe Konzentration positiver Ionen in der Luft auf. Es sind die Ionen, aufgrund derer wir uns vor einem Gewitter unbehaglich fühlen, weil sich die Luft so „schwer“ anfühlt. Anstelle des natürlichen Verhältnis von 60 % negativer Ionen zu 40 % positiven Ionen, ist das Verhältnis oft genau umgekehrt. Diese positive Luft bildet in unserem Körper ein saures Umfeld, das dazu führt, dass sich um die Zellen herum nicht genug Sauerstoff befindet, was schließlich zu chronischen Krankheiten führt. Die Situation wird durch quecksilberhaltige Füllungen weiter verschärft, da sie unseren Speichel positiv ionisieren, wenn er mit diesen in Berührung kommt.

Wir alle benötigen also mehr negative Ionen, d. h. die Sorte, die uns das angenehme Frischegefühl verleiht, wie wir es am Meer oder nach einer Dusche spüren. Positiv ist dabei zu vermerken, dass negative Ionen KOSTENLOS zu haben sind. Sie benötigen gar keine teure Ionisierungsmaschine. Nutzen Sie schlicht und ergreifend eine einfache Atemtechnik, die auf der Yogatechnik des „Pranayama“ beruht. Der Unterschied besteht alleine darin, dass wir in diesem Fall nicht beim Atmen ein Gleichgewicht herstellen, sondern künstlich eine besonders hohe Konzentration negativer Ionen in unserem System erzeugen wollen. Halten Sie einfach Ihr rechtes Nasenloch zu und atmen Sie – so schnell sie möchten – schnell 30-40 Mal durch Ihr linkes Nasenloch ein und aus.

Tun Sie dies dreimal täglich, JEDEN TAG. Versuchen Sie dies in die tägliche Routine einzubauen – an der roten Ampel, im Stau, wenn Sie aufwachen, wenn Sie fernsehen. Was auch immer Ihnen angenehm ist. Aber bitte tun Sie es. Es wirkt sehr energetisierend und sorgt dafür, dass Ihr Blut wieder seinen natürlichen basischen pH-Wert erreicht. Passen Sie nur bitte auf, dass Ihnen dabei nicht schwindlig wird. Üben Sie dies erst in einem sicheren Umfeld und finden Sie zunächst das für Sie passende Atemtempo.

Nun zu einem anderen Thema. Unser modernes künstliches Umfeld bringt weitere Probleme mit sich. Leuchtstoffröhren und auch normale Glühbirnen haben ein beschränktes Lichtspektrum. Das ist für unsere Gesundheit schädlich¹, daher sollten sie normale Glühbirnen möglichst durch Tageslichtbirnen ersetzen. Diese sind besser, wenn nicht sogar perfekt, und können in den meisten Läden zu einem angemessenen Preis erworben werden.

¹ Ott, John: „Health and Light“ oder siehe www.raysender.com/ott.html

Salz – Freund oder Feind?

Salz ist in der Presse in den letzten Jahren recht negativ dargestellt worden. Genau wie Cholesterin hat man ihm in Ernährungskreisen den Ruf des „bösen Buben“ verliehen. Dabei sind jedoch beide für unser Leben unerlässlich. Wir sollten uns also einen Moment Zeit nehmen, um Salz einer genaueren Betrachtung zu unterziehen und zu analysieren, was Gerücht und was Wahrheit ist.

Zunächst einmal ist interessant, dass Meersalz und menschliches Blut sehr viele ähnliche Eigenschaften und ein ähnliches Verhältnis von Mineralstoffen aufweisen. Vielleicht sollte uns das gar nicht so sehr überraschen. Evolutionswissenschaftler behaupten, dass wir in unserer fernen Vergangenheit einmal aus dem Meer entstanden sind, daher ist es durchaus natürlich, dass unser Blut noch einige Verbindungen aufweist. In geistlichen Kreisen wird das Meer als Quelle der Reinigung betrachtet und man räumt ihm die Fähigkeit ein, die Menschheit vielleicht doch noch vom eigenen Chaos zu befreien, indem es die Verschmutzung, die wir permanent in die Atmosphäre und die Ozeane abgeben, absorbiert.

Das bringt uns zurück zu dem in Kapitel 4 dargelegten Grundprinzip des „Universellen Heilmodells“. Wir und unsere Umwelt bilden eine Einheit und grundlegend betrachtet, kommen wir sogar aus ihr.

Ich habe die natürlichen Salzminen von Wieliczka, außerhalb von Krakau (Polen), besucht und es war einer der faszinierendsten Tage meines Lebens – ein echtes Weltwunder. Es waren nicht nur die kilometerlangen Tunnel und die unterirdische Kapelle, die mich stark angesprochen haben, vielmehr war es die Reinheit der Luft und die Tatsache, dass in diesem Umfeld keine Keime überleben können. Die Minenarbeiter kannten schlicht und ergreifend keine Atemwegs-, Haut- und Infektionskrankheiten und die Salze werden noch heute aufgrund ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften verkauft, auch wenn die Mine nicht mehr aktiv betrieben wird.

Daher sollten wir die Art und Weise, wie Salz im Gesundheitsbereich betrachtet wird, hinterfragen. Zwar ist es richtig, den unnötigen Zusatz von raffiniertem Salz in unseren Lebensmitteln zu verurteilen, dabei darf man aber nicht die positiven Effekte außer Acht lassen, die natürliches Salz auf unsere Gesundheit hat. Der Forscher Dr. Jacques de Langre hat fast sein gesamtes Leben damit zugebracht, die Eigenschaften von Salz zu untersuchen, und ist zu dem Schluss gekommen, dass eine salzarme Ernährung keine Auswirkung auf das Lebensalter hat und nicht vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Belassen wir es dabei zu sagen, dass es ein sehr strittiges Thema ist und dass wir versuchen sollten, uns eine eigene Meinung darüber zu bilden.

Möchten Sie Salz zu Ihrem Wohl einsetzen, dann sollte es entweder Epsomsalz (Magnesiumsulfat) oder Meersalz sein, das seine natürlichen Mineralien behalten hat. Sie müssen das Salz nicht verdauen. Es genügt einmal die Woche eine Tasse voll in ein warmes Bad zu geben und darin etwa 20 Minuten zu liegen.

Im Folgenden finden Sie einige der positiven Wirkungen dieser Salzbehandlung:

- Verbessert das Mineralstoffgleichgewicht des Körpers, da die ideale Menge über die Haut aufgenommen wird.
- Verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen, reduziert unregelmäßige Herzschläge und verhindert eine Arterienverhärtung, reduziert Blutgerinnsel und senkt den Blutdruck.
- Verbessert die Fähigkeit des Körpers Insulin einzusetzen, senkt die Stärke von Diabetes.
- Sorgt für weichere Haut, wirkt sich heilend auf die Haut aus und tötet Bakterien ab.
- Spült toxische Stoffe und Schwermetalle aus den Zellen aus, reduziert Muskelschmerzen und hilft dem Körper, schädigende Substanzen aus dem Körper zu eliminieren.
- Verbessert durch die Regulierung der Elektrolyten die Nervenfunktion. Kalzium ist eine der wichtigsten Substanzen im Körper, die elektrische Energie transportiert, und Magnesium ist erforderlich, um die Aufrechterhaltung der richtigen Kalziummenge im Blut zu gewährleisten.
- Wirkt Stress senkend. Man geht davon aus, dass zu viel Adrenalin und Stress das natürlich für den Stressabbau zuständige Magnesium aus dem Körper ausleiten. Der Körper benötigt Magnesium, damit er ausreichende Serotoninmengen im Körper binden kann. Diese chemische Substanz wirkt sich im Gehirn positiv auf die Stimmung aus und sorgt für Wohlbefinden und Entspannung.
- Es reinigt die Aura des Körpers (unser subtiles Energiefeld) und wäscht damit alle nicht willkommenen alten Gefühle und Stress von uns ab.

Wenn Sie diesen Empfehlungen folgen, schlage ich vor, dass Sie eine Art Zeremonie daraus machen und in der Badewanne bleiben, während das Wasser nach und nach den Abfluss hinunterläuft. Sehen Sie zu, wie Ihre Sorgen vor Ihren Augen dahinschwinden...

Natürlich empfehlen wir all denjenigen, die unter hohem Blutdruck leiden, zunächst ärztlichen Rat einzuholen, bevor sie Salz in irgendeiner der hier vorgeschlagenen Arten einsetzen.

Weizen und Gluten

Wussten Sie...

1. Weizen ist das am weitesten verbreitete Lebensmittelallergen in Großbritannien, und dennoch nimmt jeder im Durchschnitt ein Viertelfund Weizen pro Tag zu sich.
2. Weizen wird vor und nach der Ernte mit Pestiziden gespritzt, und während des normale Verarbeitungsprozesses verliert der Weizen ca. 70 % seiner Vitamine und Mineralstoffe.
3. Weizen wurde genetisch verändert, damit er einen höheren Prozentsatz des klebrigen Proteins Gluten hervorbringt. Dadurch können sich während des Backprozesses mehr

Bläschen bilden, wodurch ein leichter Brotlaib entstehen kann und die Produktionskosten sinken.

4. Gluten hat eine für den Stoffwechsel unseres Körpers fremde Struktur. Gluten klebt an allem, was es berührt, und ummantelt kleinere Moleküle, wie beispielsweise Zucker, Cholesterin, Fette und Salz, die dann nur teilweise verdaut in den Blutkreislauf gelangen.
5. Der Schaden, der bei der Lagerung durch Rüsselkäfer entsteht, ist deutlich zurückgegangen, seit die neuen Weizenarten Teil der Ernährungskette geworden sind. Auch wenn dieser Weizen für den menschlichen Verzehr als geeignet zugelassen ist, so rühren die Tiere ihn doch nicht an.
6. Viele Menschen reagieren sensibel auf Gluten, auch wenn sie bei den herkömmlichen Tests nicht unbedingt eine immunologische Abwehrreaktion zeigen.
7. Die klebrige Natur von Gluten kann Verstopfungen hervorrufen und dazu führen, dass sich gehärtetes Stuhlmaterial an die Darmwände haftet. Das wiederum kann dazu führen, dass das Gleichgewicht zwischen erwünschten und unerwünschten Bakterien im Verdauungstrakt ins Schwanken gerät, was es anderen Organismen, wie beispielsweise *Candida albicans*, ermöglicht sich auszubreiten.
8. Weizen regt die Schleimproduktion an, was sich im Verdauungstrakt störend auf die Aufnahme von Nährstoffen auswirken und dazu führen kann, dass verstärkt Symptome von Sinusitis und herkömmlichen Erkältungserkrankungen auftreten.
9. Weizen ist nicht nur in Brot, sondern auch in Kuchen, Gebäck, Couscous, Grieß, Nudeln, Frühstückszerealien und Soßen zu finden. Gluten kommt vor allem in Weizen vor, ist in kleineren Mengen jedoch auch in Hafer, Gerste und Roggen zu finden.

Im Folgenden sind einige der am weitesten verbreiteten Symptome von Weizenunverträglichkeit aufgeführt, wobei die Liste keineswegs alle umfasst:

Übelkeit	Schlafstörungen	Aufgeblähter Bauch	Blähungen
Verstopfungen	Durchfall	Halsschmerzen	Schweißausbrüche
Müdigkeit	Hautausschläge	Akne	Migräne
Sinusitis	Depressionen	Angstgefühle	Verwirrtheit

Wenn Sie sich dazu entschließen, sich eine Weile weizenfrei zu ernähren, so gibt es viele glutenfreie Alternativen, darunter Reismehl, Buchweizenmehl, Mais, Hirse und Quinoa. Die älteren Weizenarten, Dinkel und Kamut haben Glutenmoleküle, die wesentlich leichter von unserem Körper aufgespalten werden können und bilden häufig eine für den Körper verträgliche Alternative. Beim Testen von Lebensmittelunverträglichkeiten anhand kinesiologicaler Methoden habe ich festgestellt, dass bei etwa 90 % aller Menschen, bei denen eine Sensibilisierung gegenüber den neuen Sorten vorliegt, bei den älteren Sorten keine Probleme auftreten.

Ich selbst verwende z. B. ein spezielles Dinkelmehl (Dove's Farm Spelt Flour) und kann damit einen Brotlaib herstellen, der innerhalb von 15 Minuten backfertig ist. Das Brot ist frisch, reich an Nährstoffen und eignet sich besonders gut zum Toasten.

Anstatt glutenfreie Alternativen zuzubereiten oder zu kaufen, könnte man ja auch etwas ganz anderes ausprobieren, wie beispielsweise einen Salat, Meeresfrüchtereis oder eine gefüllte Ofenkartoffel. Oder wie wäre es mit...

- einem mit Banane gesüßtem Porridge oder
- Produkten von Nature's Path – Gerstenreis, Mesa Sunrise oder Heritage Flakes
- einem weizenfreiem Müsli
- Tofu-, Bananen- und Reismilchshakes
- einem traditionellen angelsächsischen Frühstück mit Würstchen, Baked Beans, Eiern, etc.
- Dinkel- oder Kamut-Nudeln

Einige Kritiker behaupten, dass Weizen für den Erhalt unserer Gesundheit wichtig ist und sie warnen davor, ihn aus unserer Ernährung zu streichen, außer wir haben uns einem medizinischen Test unterzogen, der ergeben hat, dass wir irgendeine Form von Weizenallergie haben. Ich teile diese Meinung überhaupt nicht. Natürlich benötigen wir Ballaststoffe in unserer Ernährung, aber diese können wir auf vielerlei Weise aufnehmen. Unser Spezies gab es bereits, bevor der Getreideanbau ein so fester Bestandteil unserer Kultur wurde (vor allem die Jäger und Sammler, welche die Blutgruppe 0 ausmachen), daher ist es ein Irrtum anzunehmen, dass wir uns ohne Getreide nicht gesund ernähren könnten. Wir haben das bereits in der Vergangenheit getan und könnten es wieder.

Lassen Sie doch einfach den Weizen einmal für einen Monat weg und beobachten Sie, was geschieht, vor allem wenn Sie häufig unter Verstopfungen leiden. Wenn Sie einmal den Energie- und Gesundheitszuwachs erlebt haben, der normalerweise darauf folgt, werden Sie vielleicht nie wieder zu Ihren früheren Gewohnheiten zurückkehren.

Zucker

Rein, weiß und tödlich...

Unser Körper ist in der Lage, Energie aus Fett und Protein zu gewinnen, aber wir benötigen Kohlehydrate als Grundbasis. Wenn wir komplexe Kohlehydrate, wie beispielsweise Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte essen, dann profitieren wir von einer besonders nährstoffreichen Ernährung, die noch dazu gut für unseren Verdauungstrakt ist. Die Energie wird im erforderlichen Maße nach und nach bereitgestellt.

Der süße Geschmack der Kohlehydrate zieht uns an, weil die meisten süßen Lebensmittel in der Natur für den Verzehr sicher sind. Jetzt wo wir wissen, wie wir das zuckerhaltige Element aus dem Rest der Lebensmittel herausziehen können, ist es einfach unsere natürliche Abhängigkeit zu bedienen. Die Folge ist, dass unsere Basisdiäten häufig so hochgradig ausgeklügelt sind, dass unsere Körper gezwungen sind Lebensmittel zu verdauen, für die sie nie vorgesehen waren.

Das ist nicht gesund für uns. Als Reaktion auf diesen Zuckerschub schüttet unser Körper große Insulinmengen aus. Dieses Hormon wandelt den Zucker schnell in Glykogen und Fett um, damit die Stoffe dann später genutzt werden können.

Leider unterliegt dieser Prozess einem komplizierten Zyklus an Rückkopplungen in unserem Blutkreislauf und unser Körper reagiert beim Zustrom von Zucker immer über. In kurzer Zeit gehen unsere Blutzuckerwerte von oben nach unten und auf die Welle an Energie, die man zunächst spürt, folgen ganz schnell Lethargie und Ermüdung.

Langfristig kann es passieren, dass wir buchstäblich unsere Insulinvorräte erschöpfen oder dagegen unempfindlich werden. Das kann zu Diabetes führen, d. h. dazu dass unser Blutzucker permanent hoch bleibt, wenn dies nicht behandelt wird.

Das bedeutet also, dass Zucker und technologisch verarbeitete Lebensmittel nicht gut für unsere Gesundheit sind. Wenn ich meine Patienten in der Klinik teste, stelle ich fest, dass die große Mehrheit mehr Kohlehydrate zu sich nimmt, als ihr Körper benötigt. Bei den meisten würde der Stoffwechsel besser auf mehr Proteine oder gesunde Fette reagieren. Das bedeutet generell weniger Getreide, sowohl Vollkorn als auch raffiniertes Getreide, wobei unser Bedarf an Ballaststoffen dann vor allem über Früchte und Gemüse gedeckt werden sollte.

Hier einige beunruhigende Tatsachen:

1. Zucker liefert leere Kalorien. Er gibt uns Energie, ohne dabei Nährstoffe für die zahlreichen Systeme in unserem Körper zu liefern. Da Zucker leicht zu verdauen ist, kann man enorme Kalorienmengen zu sich nehmen, ohne dass sich dabei ein Völlegefühl einstellt.
2. Raffinierte Produkte wie Weißbrot, einige Getreide und weißer Reis führen zu einem vergleichbaren Anstieg des Blutzuckerspiegels. Das Raffinierungsverfahren führt dazu, dass die Lebensmittel bereits teilweise verdaut sind, bevor wir sie zu uns nehmen.
3. Da überschüssiger Zucker zum Teil als Fett gespeichert wird, kann eine stark zuckerhaltige Ernährung zu Übergewicht und Herzkrankheiten führen.
4. Nach dem Genuss einer stark zuckerhaltigen Mahlzeit kann das freigesetzte Insulin zur Absenkung des Blutzuckers bzw. zur Unterzuckerung, der so genannten Hypoglykämie, führen. Diese ruft eine Vielzahl an Symptomen hervor, darunter Hunger, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, nervöse Reizbarkeit, Schwindel, Depressionen und Kopfschmerzen.
5. Zucker ist auch die Hauptnahrungsquelle unwillkommener Gäste, die sich in unserem Verdauungstrakt festsetzen, wie ungesunde Bakterien und Parasiten. Er ernährt auch den Pilzerreger Candida, der bis zu einem gewissen Maße in uns allen lebt. Eine Ernährung mit viel Zucker und raffinierten Lebensmitteln kann das Gleichgewicht in diesem empfindlichen inneren Umfeld stören und bestehende Beschwerden verschlimmern.
6. Alkohol und andere anregende Getränke, wie Tee, Kaffee, Softdrinks und Zigaretten zwingen den Körper zur Ausschüttung von Adrenalin und anderen Stresshormonen.

Unsere Urinstinkte, die sich bereits vor Tausenden von Jahren herausgebildet haben, sorgen für eine Ausschüttung von Zucker in die Blutbahn, um den Muskeln zu helfen mit den anstehenden Herausforderungen – sei es Kampf oder Flucht – fertig zu werden. Da Stresssituationen der Gegenwart nur selten eine physische Reaktion erfordern, müssen unsere Körper im Inneren fieberhaft kämpfen, um den Blutzuckergehalt zu stabilisieren.

7. Zu guter Letzt sollte man beachten, dass Früchte sich nicht so negativ auf den Blutzuckergehalt auswirken, wie man annehmen könnte. Ihre Süße basiert größtenteils auf Fruktose, einer Zuckerart, die zunächst in Glukose umgewandelt werden muss, um überhaupt nutzbar zu werden. Diese Umwandlung gewährleistet, dass der Anstieg des Blutzuckers nach und nach erfolgt und sich steuern lässt.

Wie kann ich also meinen Zuckerkonsum verringern?

1. Essen Sie vor allem Vollwertkost, darunter Bohnen, Samen, Nüsse, Früchte und Gemüse. Kochen Sie diese Lebensmittel nicht zu lange, da dadurch wichtige Nährstoffe verloren gehen und die Produkte auch zu einfach zu verdauen sind.
2. Vermeiden Sie raffinierte oder gesüßte Lebensmittel. Wenn Sie Brot kaufen (wenn das erforderlich ist) und Reis, dann nehmen Sie eher Vollkornprodukte. Verwenden Sie die unten aufgeführte Tabelle, um festzustellen, welche Lebensmittel für Ihren Blutzucker gut sind und welche nicht – es gibt da einige Überraschungen!
3. Verdünnen Sie Fruchtsäfte mit Wasser und vermeiden Sie möglichst Trockenfrüchte.

Zusammenfassung

Im Folgenden finden Sie eine kurze Zusammenfassung der 10 Gesundheitstipps:

1. Massieren Sie nach jeder Mahlzeit Ihre Ileozäkalklappe.
2. Schenken Sie Ihren Lebensmitteln und dem Vorgang des Essens Beachtung.
3. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Symptome.
4. Machen Sie jeden Tag positive Aussagen.
5. Stellen Sie sich beim Aufwachen einen wunderbaren Tagesablauf vor und leben Sie danach „im Hier und Jetzt“.
6. Lassen Sie jeden Tag negative Emotionen los, indem Sie Vergebung und Liebe aussenden.
7. Energetisieren Sie Ihr Wasser und trinken Sie viel davon.
8. Atmen Sie mindestens dreimal täglich ca. eine Minute oder länger durch das linke Nasenloch.
9. Essen Sie generell weniger Weizen, Zucker und Körner.
10. Nehmen Sie einmal wöchentlich ein Bad mit Meersalz oder Epsomsalz.