

Heilung durch Nahrung – ist so etwas möglich?

Seit Jahren wird unser Gesundheitssystem immer teurer und unsere Gesellschaft immer kränker

Wie ist das möglich? Warum wirken sich die Forschungsergebnisse der Medizin nicht dahingehend aus, dass immer weniger Leute krank sind und der Gesundheitszustand in der Bevölkerung sich ständig verbessert? Ist die moderne Medizin auf dem Holzweg?

Ich denke, es wird hier ein ganz wichtiger und grundlegender Aspekt des menschlichen Körpers übersehen, so dass wir immer weiter in die Falle rennen:

Der menschliche Körper ist ein Teil der Natur, und die Natur hat ihre eigenen Heilmittel. Unsere Aufgabe ist es, der Natur wieder zum Durchbruch zu verhelfen und die Selbstheilungskräfte mit natürlichen Mitteln zu unterstützen.

Diese ganzen komplizierten Symptome und Erkrankungen sind alle die Spätfolge von zwei ganz einfachen Problemen:

1. Die Nährstoffvorräte des Körpers sind verbraucht, so dass Aufbau und Reparatur nur noch eingeschränkt möglich sind.
2. Der Körper verbraucht aufgrund von Stoffwechsellentgleisungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Immunreaktionen etc. wesentlich mehr Nährstoffe als aufgenommen werden können.

Diese zwei Punkte sind die Basis jeder Erkrankung, und nur wenn diese zwei Punkte in Ordnung gebracht werden, ist eine dauerhafte Gesundung möglich. Das hat sich für mich bei meiner Arbeit mit Patienten immer wieder gezeigt. Nur wenn diese beiden Punkte verbessert wurden, dann trat tatsächlich eine Besserung des Gesundheitszustandes ein, ganz egal welche Art von Erkrankung vorlag.

Es gibt für mich sechs Punkte, die den Gesundheitszustand eines Menschen bestimmen und die jeder Therapeut beachten sollte:

Die sechs Schlüssel zu vollkommener Gesundheit

Der erste Schritt besteht darin, die grundlegende Ursache für Krankheiten abzustellen. Es beginnt immer damit, seine Gedanken und Gefühle zu ändern. Sie sollten herausfinden, wer oder was auf Sie einen unterdrückerischen Einfluss ausübt und Sie zu negativen Gefühlen veranlasst. Der Verfall des Körpers beginnt mit selbstzerstörerischen Gedanken und Gefühlen wie z.B. Hass, Ärger, Kritik, Verdammung, Verurteilung, Beschuldigung, Selbstmitleid, Eifersucht oder Depressionen. Gute Gesundheit erfordert selbstbestimmte Emotionen, Sie kreieren gute Gedanken und Gefühle selbst. Liebe, Friede, Harmonie, Dankbarkeit und Lob bringen Leben und Licht in den Körper, sie erzeugen Energie, Vitalität und Fröhlichkeit. Sie sollten Vertrauen in sich selbst haben, das Leben lieben und offenherzig anderen gegenüber sein, dann sind Sie gesund. Die Energien und Hormone, die Sie damit freisetzen, erzeugen gewaltige Heilkräfte. Aber dieser Geisteszustand kann oft erst erreicht werden, wenn auch körperliche Blockaden und Ablagerungen entfernt wurden. Und selbst dann sollten Sie noch Ihren geistigen Weg gehen, um zwanghafte negative Emotionen loszuwerden.

Der zweite Schritt, um Krankheiten zu besiegen, besteht darin, Stauungen und Blockaden im gesamten Körper zu beseitigen. Einige Mediziner zielen mit ihrer Therapie einzig auf die Körperregionen, die offensichtliche Störungen aufweisen, aber es gibt keinen einzigen Körperteil, der nicht in

Wechselbeziehung zum Gesamtorganismus steht. Sie können beispielsweise durchaus ein schmerzendes Knie heilen, indem Sie Ihre Leber wieder aktivieren. Es müssen somit jegliche Blockaden und Giftstoffe entfernt werden, beginnend mit den Darmablagerungen. Dadurch werden massenweise Gifte und Toxine entfernt und so die Organe stark entlastet. In der heutigen Zeit ist das Gebiss ein weiteres sehr wichtiges Zentrum, das von Schwermetallen und Keimen befreit werden muss.

Der dritte Schritt in Richtung Gesundheit besteht darin, keine Speisen mehr zu sich zu nehmen, die weder Enzyme, noch Lebenskraft, noch Nährwert enthalten, denn leblose „Nahrung“ verursacht die Bildung von Schleim, Giftstoffen und Stauungen, speziell im Darmtrakt (Verstopfung). Die Schichten von aus hart gewordenem Schleim (Mucoid-Schleimschicht) zusammengehaltenen Exkrement-Ablagerungen an der Darmwand sind die Ursache von mehr als 90% aller Krankheiten (mit Ausnahme von Verletzungen und Erbkrankheiten). Wie heißt es so treffend: „Der Tod kommt aus dem Darm“. Und auch die Energie und das Leben kommt aus dem Darm, wenn man den Darm gereinigt und das Immunsystem wieder aufgebaut hat.

Der menschliche Körper ist ursprünglich auf frische, rohe unbehandelte Nahrung ausgelegt. Lebensmittel, die gekocht, eingefroren, in Dosen konserviert oder raffiniert wurden, sind tote Lebensmittel oder besser gesagt überhaupt keine. Ich sehe allerdings, dass der Durchschnittsbürger nicht so weit ist, dies zu akzeptieren oder zu verstehen. Aber die wirkliche Definition von Nahrung lautet: Substanzen, die den Körper ernähren, ihn mit Leben spendender Kraft (z.B. mit Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und Lebensenergie) auftanken, ihn dadurch stärken, ihm Energie zuführen und ihn aufbauen. Essen ist nicht nur etwas, was man in den Mund stopft, kaut und hinunterschluckt. Essen sollte dem Körper keinesfalls die lebensnotwendigen Stoffe rauben oder ihm auf irgendeine Art schaden. Tote Nahrungsmittel belasten den Körper stark.

Auch die kommerziellen Produkte wie Obst und Gemüse aus dem Supermarkt sind oft nicht viel wert. Erstens wachsen sie oft auf ausgelaugten Böden und haben Mangel an Mineralien und zweitens sind sie mit Pestiziden und anderen Toxinen behandelt. Bei biologisch angebauten Produkten sind Sie besser bedient, am besten ist es natürlich, Sie können selbst etwas anbauen.

Betrachten Sie die folgenden Tatsachen über gekochte, eingefrorene, konservierte oder raffinierte Lebensmittel:

- die Vitamine sind zerstört
- es sind giftige Stoffe entstanden
- sie entziehen dem Körper die Lebenskraft
- sie zerstören die natürliche Darmflora
- sie vergiften das Blut und fördern dadurch die Entstehung von Krankheiten
- sie verstopfen das Lymphsystem des Körpers
- sie rauben dem Körper die Enzymreserven
- sie belasten und verstopfen die Ausleitungssysteme
- sie überfordern das Drüsensystem
- sie überlasten das Verdauungssystem
- sie bewirken Stress, Verstopfung und die Entstehung von schädlichen Pilzen
- sie schaffen die ideale Umgebung für Parasiten

Der vierte Schritt zu andauernder Gesundheit besteht darin, den Körper mit den notwendigen Elementen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiellen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren etc. zu versorgen. Doch man kann diesen Schritt nicht erfolgreich durchführen, bevor der zweite Schritt zumindest ein gutes Stück weit fortgeschritten ist.

Der fünfte Schritt besteht darin, die Organe und Drüsen des Körpers zu regenerieren und zu stärken. Das heißt, die Verdauungsfunktion nach der Reinigung optimal wieder herzustellen und Leber, Niere,

Bauchspeicheldrüse und die anderen Drüsen zu reinigen und zu erneuern. Auch Herz, Lunge und Muskeln sollten gestärkt werden. Zuerst müssen jedoch die Stauungen und Blockaden restlos beseitigt sein.

Der sechste Schlüssel zur Gesundheit ist es, den Körper regelmäßig zu trainieren. Man sollte mindestens zweimal in der Woche ins Schwitzen kommen und Lungen und Herz intensiv fordern.

Die Natur besitzt ihre eigenen Heilmittel

Klingt das nicht plausibel? Diese natürlichen Vorgänge, diese sechs Schlüssel zur Gesundheit sind die Heilmittel der Natur, und sie sind von jedem von uns durchführbar. Leider werden sie von Medizinern größtenteils vernachlässigt. Das erklärt die geringe Heilungsquote bei chronischen Krankheiten. Denn selbst wenn ein Symptom erfolgreich kuriert wird, dauert es meist nicht lang, bis der Patient ein neues Leiden entwickelt. Der Grund dafür ist, dass nur das Symptom und nicht die Ursache beseitigt wurde. Der einfachste und wirkungsvollste Weg der Heilung ist fast immer, den Körper in den natürlichen Heilvorgängen zu unterstützen und die Blockaden dieses Systems wegzuräumen.

Mein erster Schritt mit einem Patienten besteht sehr oft darin, dass wir durch Kinesiologie - herausfinden, welche Nahrungsmittel unverträglich sind. Diese unverträglichen Nahrungsmittel sind es, die den Körper extrem belasten und ihn seiner ganzen Nährstoffreserven berauben. Wenn man es schafft, dass der Patient nur noch echte Nahrungsmittel zu sich nimmt, die auch Mineralien, Vitamine, Enzyme etc. enthalten und die für ihn als verträglich getestet wurden, dann ist die Abwärtsspirale der Gesundheit gestoppt.

Der zweite Schritt sollte eine Entgiftung sein, um die Ablagerungen von Schlacken und Toxinen loszuwerden, die Darm und Leber belasten und die Selbstheilungskräfte blockieren. Hier hat sich bei mir das Clean-me-out Programm als das effektivste und angenehmste erwiesen, eine Reinigungskur mit Kräutern. Wichtig dabei ist, dass man ausreichend Mineralien zur Entsäuerung bereitstellt, und zwar möglichst Mineralien in pflanzlicher Form. Eine Entgiftung ist nämlich gleichzeitig eine Entsäuerung, denn viele Schlacken sitzen als Säuren im Bindegewebe (Cellulitis), in den Gelenken oder in den Muskeln (Milchsäure). Nur mit Mineralien (Natrium, Kalium, Magnesium, Kalzium, etc.), den natürlichen Basen im Körper, können diese Säuren ausgeschieden werden. Folgende Maßnahmen helfen beim Aufbau eines Mineraliovorrates:

- Nehmen Sie kaum säurebildende Nahrung mehr zu sich (Mehlprodukte, Fleisch, etc.).
- Essen Sie viel basische Nahrung wie biologisch angebaute Früchte und Gemüse.
- Trinken Sie Saft von biologisch angebauten Möhren.
- Nehmen Sie Nahrungsmittelergänzungen zu sich, die organische oder noch besser pflanzliche Mineralien erhalten.
- Auch folgende biologische Stoffe helfen dem Körper, Mineralvorrat aufzubauen: Täglich 500 mg B6, 50 mg Folsäure, 4 g L-Lysin, 3 g L-Cystein, 3 TL Pantothensäure, 1 EL Glutamin, 2 g Vitamin C.
- Atmen Sie tief.
- Machen Sie Dauerlauf oder anderen Sport und schlafen Sie ausreichend.
- Nehmen Sie keine Drogen oder sonstigen Gifte
- Befreien Sie sich von Ihren negativen Gefühlen, denken Sie positiv.
- Reinigen Sie den ganzen Körper.
- Regenerieren Sie Ihr Verdauungssystem und andere Organe

Der dritte Schritt besteht darin, die neue Ernährung wirklich für 4 bis 6 Monate durchzuhalten, denn solange wird es dauern, bis die Nährstoffdepots überall wieder aufgefüllt sind und die defekten Körperteile mit neuen, gesunden Zellen wieder aufgebaut sind. Bei diesem Schritt kommt man ohne zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln nicht aus, denn nur durch sehr reichliche Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen wie Vitamine, Mineralien, Enzyme, Aminosäuren, Antioxidantien, Spurenelemente, essentiellen Fettsäuren, etc. kann man die Versorgungsengpässe des Körpers

durchbrechen. Entscheidend für den Erfolg ist hier aber die Qualität der Nahrungsergänzungsmittel, nur allerhöchste Qualität ist für den Körper gut genug, um diesen Prozess umzukehren und mit schnellen Schritten Richtung Gesundheit zu gehen.

Woher kommen diese Versorgungsengpässe? Warum kann der Körper aus seiner Nahrung nicht mehr genug Nährstoffe gewinnen, um sich zu versorgen? Jeder von uns isst doch eher zu viel als zu wenig! Das hängt mit drei Punkten zusammen:

1. Die Qualität der Nahrung hat innerhalb des letzten Jahrhunderts deutlich nachgelassen.
2. Die Verdauung und die Absorption der Nährstoffe durch die Darmwand in den Blutkreislauf ist bei fast allen Patienten stark gestört, so dass nur ein Teil der Nährstoffe wirklich in den Körperzellen ankommen.
3. Durch ständige Überlastung gibt es entzündliche Vorgänge im Darm und die Darmwand wird durchlässig für noch nicht verdaute Nahrungsteile, die im Blutkreislauf nichts zu suchen haben. Gegen diese fremden Eiweißstrukturen entwickelt der Körper dann Unverträglichkeiten oder Allergien, die Leber wird überlastet, wertvolle Nährstoffe werden für diesen Abwehrkampf verbraucht und der Körper verarmt schließlich an wichtigen Nährstoffen.

Vor allem der letzte Punkt ist es, der bei vielen Patienten jede Hilfe verhindert, bevor man den Darm ausheilt. Um hier wirklich zu einem Ergebnis zu kommen, kenne ich nur die schon erwähnten Maßnahmen, die nachhaltigen Erfolg bringen. Diese drei Schritte sind unerlässlich. Zuerst müssen so viel wie möglich von den Ablagerungen, Schlacken und Toxine entfernt werden. Jede Entgiftungs- und Ausleitungsaktion ist besser als nichts, das Clean-me-out Programm nach Dr. Anderson ist von den Ergebnissen nach meiner Erfahrung die erfolgreichste Maßnahme für diese Zwecke.

Die Ernährung mit wirklichen Nahrungsmitteln und das Vermeiden von unverträglichen Nahrungsmitteln, bei denen aufgrund des durchlässigen Darms das Immunsystem schon reagiert, ist der entscheidende Schritt, um dem Körper einige Monate Schonung zu geben, so dass er die Defekte reparieren kann. Der Patient merkt sehr schnell, dass es ihm besser geht, trotzdem ist es wichtig, durchzuhalten, sonst gehen die Erfolge wieder verloren.

Die Versorgung mit den fehlenden Vitalstoffen (es lässt sich testen, was der Körper braucht und trägt) im Überfluss und in bester Qualität ist der dritte wichtige Schritt, um den Wiederaufbau der nicht funktionierenden Bereiche zu ermöglichen und die Verdauung wieder korrekt zu etablieren.