

Sechs Schlüssel zu vollkommener Gesundheit

Die Naturheilkunde beschreibt natürliche Behandlungsformen, die überwiegend überliefert und nicht erst seit dem Vorherrschen der naturwissenschaftlich orientierten Medizin bekannt sind. Ein gesunder Körper, der ausreichend mit allen Vitalstoffen in ausreichender Menge im richtigen Verhältnis zueinander versorgt wird, wird immer in der Lage sein, das erforderliche Gleichgewicht aufrecht erhalten zu können. Der menschliche Körper ist unzweifelhaft ein Produkt von Mutter Natur. Mutter Natur hat auch dafür gesorgt, dass dieser Körper mit unverfälschter natürlicher Nahrung mit allen den Stoffen versorgt werden kann, die vom Körper zur Aufrechterhaltung des gesunden Gleichgewichts benötigt werden.



Der erste Schlüssel

Der erste Schlüssel besteht darin, die grundlegende Ursache für Krankheiten abzustellen: Es beginnt immer damit, seine Gedanken und Gefühle zu ändern. Der Verfall des Körpers beginnt mit selbstzerstörerischen Gedanken und Gefühlen wie beispielsweise Hass, Ärger, Kritik, Verdammung, Verurteilung, Beschuldigung, Selbstmitleid, Angst, 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, nachdem auch körperliche Blockaden und Ablagerungen entfernt wurden.

Der zweite Schlüssel

Der zweite Schlüssel, 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 entfernt und so die Organe entlastet. In der heutigen Zeit wird es auch immer wichtiger, sich von Schwermetallen, Keimen, Viren und sogar Parasiten zu befreien.

Der dritte Schlüssel

Der dritte Schlüssel in Richtung Gesundheit besteht darin, keine Speisen mehr zu sich zu nehmen, die weder Enzyme, noch Lebenskraft, noch Nährwert enthalten. 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 kommen aus dem Darm, wenn man den Darm gereinigt und das Immunsystem wieder aufgebaut hat.



Der vierte Schlüssel

Dieser Schlüssel besteht darin, den Körper mit den notwendigen Elementen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiellen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren etc. zu versorgen. Leider enthält unsere Nahrung heute nicht mehr die Nährstoffe, die wir benötigen. Es bleibt uns also - um wirklich dauerhaft gesund zu bleiben - keine andere Wahl als die fehlenden Nährstoffe auf anderem Wege als über die Nahrung zu erhalten. Man kann diesen Schritt nicht erfolgreich durchführen, bevor der zweite Schritt zumindest ein gutes Stück weit fortgeschritten ist.



Der fünfte Schlüssel

Der fünfte Schlüssel 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

Der sechste Schlüssel zu vollkommener Gesundheit ist es, den Körper regelmäßig zu trainieren. Sie sollten mindestens zweimal in der Woche ins Schwitzen kommen und Lungen und Herz intensiv fordern, wenn Ihr Gesundheitszustand das noch zulässt.

Unsere Gesundheitsbriefe - Das Archiv mit allen früheren Ausgaben



Unser Anliegen ist die Förderung natürlicher Gesundheit. Wir glauben, dass auch fundiertes Wissen erforderlich ist um Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Wir stellen Ihnen deshalb die Fülle unseres naturheilkundlichen Wissens in Form unserer kostenlosen Gesundheitsbriefe zur Verfügung. Alle bisher veröffentlichten Gesundheitsbriefe finden Sie in diesem Archiv.

Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln