

Diese Broschüre wird Ihnen kostenlos
überreicht von

BIO-Laden
F 68220
00 333 89676329
m.biodome@gmail.com



36, rue des Landes
HEGENHEIM



Der Natur gehorchen
oder seine
Gesundheit
sabottieren!

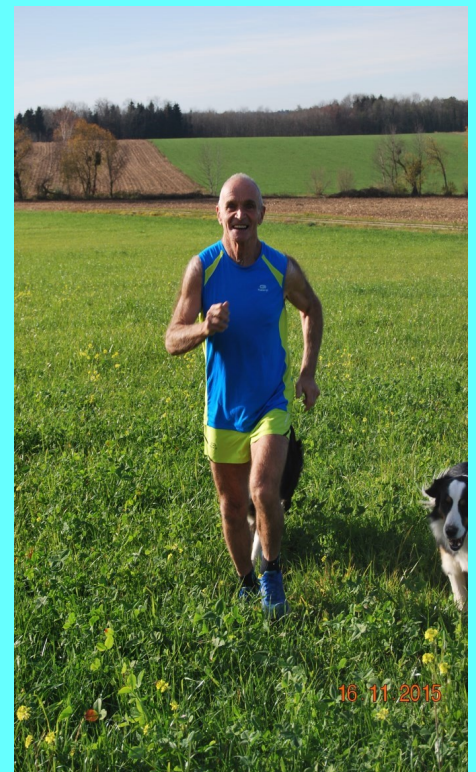
(und seine Leistungen mindern)

2019

Jean Huntziger
50 Jahre
Laufen!

8 Stunden
für 100 km
2 Stunden 40 beim
Marathon
1 Stunde 16 beim
Semi-Marathon
2 Stunden 21 auf den
Gipfeln der Vogesen
3 Stunden 25
in Sierre/Zinal
35 Minuten für 10 km

Das ist meine
Visitenkarte.
Ich füge ein halbes
Jahrhundert ohne
Gesundheitsprobleme
hinzu.



Gesundheit?

Wir alle möchten sie besitzen. Schön, gutherzig,
treu und unterwürfig,
Aber dennoch dabei ganz nach unseren Belieben handeln.
Aber warum schulden wir ihr Rechenschaft?
Was machen wir, um sie zu verschlechtern?

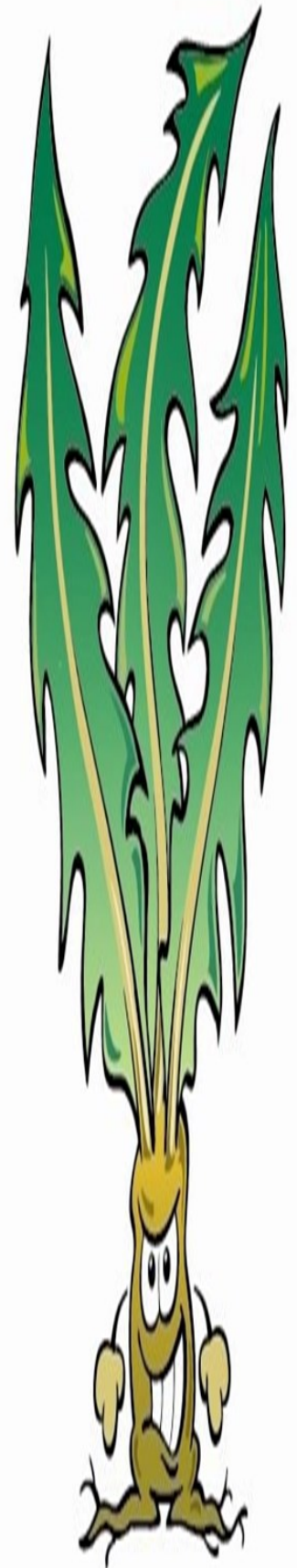
Bewegungsmangel zum Beispiel, wer leidet nicht darunter?
Diese heimtückische Art,
uns zu krümmen, zu versteifen und zu verknöchern, in unseren
Büros, unseren Autos, in kleiner Dosierung macht uns der
Bewegungsmangel plötzlich nach 20 Jahren zu Kriechtieren!

Ein weiterer Virtuose des Zerfalls,
die Ernährung, das große Fressen, genauer gesagt.
Unsere Gesellschaft kompensiert mit Bulimie
die vielen in uns gelagerten Wünsche.
Wie viele frühzeitig geschaukelten Gräber,
im Namen eines rege angewandten Gabelhiebs!

Der dritte Dieb, der ebenfalls triumphiert, hält sein Versprechen.
Unser Jahrhundert schwelgt in Geschwindigkeit, Stress, Gewalt.
Was zu Nervosität und Schlaflosigkeit führt
und oftmals unsere Psyche stört.

Es bleibt eine letzte Weise,
diese tödliche Entwicklung hervorzuheben,
die der Mensch im Namen des Fortschritts geschaffen hat.
Sie können sie nach Belieben einatmen, herunterschlucken. Sie
haben verstanden, es handelt sich um Umweltbelastungen.
Unsere Rechnung geht bestimmt auf.

Der Teufel reibt sich bereits die Hände.
Denn das Ende der Menschheit scheint nahe. Wenn der Mensch
allerdings die Herausforderung annehmen würde,
und zwar ganz sicher gleich heute,
dann blieben ihm noch sämtliche Hoffnungen,
um sich einer weniger schwarzen Zukunft zuzuwenden.



© Comic Brains

Jean Huntziger 9 rue des clous F 68480 Liebsdorf 00 333 89 40 82
21 HUNTZIGER.Jean@wanadoo.fr

Welch' traurige Epoche, in der es schwieriger ist, ein Vorurteil zu spalten als einen Atomkern.

A. Einstein

Aber wir können es versuchen...

**Die fünf
notwendigen und ausreichenden
Elemente,
die für jedermann erreichbar sind,
um im Frieden
mit seinem Organismus zu leben und das
Beste aus ihm zu holen.**

1 Die bioklimatische Ernährung.

Erhältliches Buch, das 40 Jahre praktische Erfahrung ohne Arzt, ohne Medikamente und ohne Beschwerden nachvollzieht...
„Die bioklimatische Rohkost“

Von einer chronischen Krankheit zu heilen, ohne die Ursachen zu bekämpfen, die sie hervorgerufen haben, grenzt an ein Wunder.

2 Tägliche Bewegung. Ganz einfach, Sie müssen nur ein gutes Paar Schuhe kaufen und ihnen befehlen, Sie auf eine Sauerstoffjagd mitzunehmen!

3 Tonerde. (grüne Tonerde, Zeolith, Bentonit usw.) Altüberlieferte Heilmittel, die leider gar zu oft ein trauriges Schicksal ganz hinten im Schrank fristen.

4 -Meerwasser (Quinton-Plasma). (dieselbe Konzentration an Mineralstoffen wie das Blutplasma) Das beste und effizienteste organische Ausgleichsmittel. Wenn Sie nur eine einzige Nahrungsergänzung nehmen sollten, dann diese!

5 Spirulina. Nahrung der Azteken, die wieder auf unseren Teller gehört.
Gegen körperliche und geistige Müdigkeit.
Hervorragendes natürliches Dopingmittel für Sportler.

Vertreiben wir zunächst unsere süßen Illusionen!
Um in Konferenzen das Ausmaß unserer Abhängigkeit vom weißen Kittel zu verdeutlichen, stelle ich oft DIE besagte Frage, die alle Angeber auf ihre Plätze verweist, d.h. über das durchschnittliche Lebensalter, das eigentlich zunehmend steigen und uns bald unsterblich machen sollte.



Die Frage? In drei Teilen.

Wer hat in den letzten drei Jahren keinen Arzt, Krankengymnasten, Osteotherapeuten usw. aufgesucht?

Wer hat in demselben Zeitraum kein medikamentöses Gift zu sich genommen?

Wer hat nicht bei der einen oder anderen Untersuchung Blut oder Urin gespendet oder eine CT oder ähnliches durchgeführt?

Nur wenige Finger werden gehoben. Überzogene Schüchternheit oder Diskretion?
Nein, eine unumgängliche Realität.

Das scheint aber alle die nicht weiter zu stören, die in den medizinischen Einrichtungen umherstolzieren oder die - die Mehrheit unter uns - die Schwächung durch diese Wissenschaft erleiden, welche gewissenslos ist - wie bereits Rabelais schon vertrat.

Den Mann der medizinischen „Kunst“ aufzusuchen, lebenslang wundersame Mixturen herunterzuschlucken, gehört zur modernen Welt dazu. Dem nicht Folge zu leisten, kann nur von einem verwirrten Geist ausgehen, der nicht zum ökonomischen Leben eines Landes beitragen will!

Stellen wir uns nur einen Augenblick das industrielle und wirtschaftliche Desaster vor, wenn wir in einer Pille die Lösung gegen Krebs und alle chronischen Krankheiten fänden. Arbeitslosigkeit für alle weißen Kittel, die nur von der Farbe her weiß sind, nicht unbedingt von der Ethik oder der intellektuellen Aufrichtigkeit her, der Einbruch der Börsenaktien, eine

Wirtschaftsdepression...

Als Bestätigung davon, ist gesund zu sein und zu bleiben, nicht republikanisch, man entzieht sich seiner Pflicht als verantwortlicher Bürger. Es ist eine Art von Terrorismus gegen das Big Pharma Lobbying, ein Rückschritt der Ignoranz der phänomenalen Fortschritte der medizinischen Wissenschaft. Das heißt, die Entdeckungen zu ignorieren, die laut ihrer Urheber immer auf einen Gewinn von Lebenszeit hinauslaufen... ohne jedoch anzugeben, ob das ein Leben bei guter Gesundheit bedeutet oder im Gegenteil eine Form von ewigem, medikamentösem Sklaventum.

Die allgemeine Angepasstheit, eine gewisse Form von Abhängigkeit, der fürchterliche Kult der Einfachheit sorgen - von Generation zu Generation - für den Rest.

Wir haben gelernt, auf gewisse Weise zu blöken, Entschuldigung, zu essen und wir setzen das genauso fort, gewiss um unseren Vorfahren gegenüber nicht respektlos zu erscheinen, ohne uns Fragen zu stellen.

Aber wir essen nicht mehr wie unsere Vorfahren, das ist eine weit verbreitete Illusion.

Auf ihren Tellern gab es zum Stillen des Hungers eine große Portion von Wenigem, eine große Varietät Einfachheit, eine breite Auswahl Kargheit und es ging ihnen besser.

Wir essen heute zu viel von allem, von allem zu viel und zu oft! Und wenn uns das der Organismus dann zeigt, sind wir über so viel Undankbarkeit ganz erstaunt.

Deshalb spiele ich seit über vierzig Jahren Gesundheitsapostel, meistenteils unverstanden, das versteht sich von selbst. Meine Botschaft, die ich in meinem letzten Buch darlege, scheint nicht einschlägig genug zu sein, um die Massen zu bewegen. Da meine weißen Haare mir eine gewisse Freizügigkeit beim Ton und etwas Respektlosigkeit erlauben, werde ich es erneut überarbeiten und in einem extravaganteren Stil schreiben. Vorsichtigkeiten oder sprachliche Umwege, die ich eigentlich meiner Meinung nach zuvor nicht benutzt habe und die einige Leser ziemlich erstaunt haben, werden darin fehlen.

Apostel, bleibe ich allerdings auch weiterhin. Aber anstelle des Kreuzes der zuletzt Genannten, werde ich die Axt der Wikinger einsetzen, um das

anzupacken, was angepackt werden muss, in dieser Welt, in der der Großteil der Menschen ihr Leid und ihre zahlreichen Krankheiten mit sich herumschleppt; überzeugt davon, dass alles bestens läuft und sogar immer noch besser wird!

Sich selbst zu belügen, ist zu einer internationalen Tugend geworden!

Selbstverständlich wiederholt uns die ärztliche Spezies mit ihrer nicht sehr großen Feinfühligkeit und ihren Taschen voller Geld methodisch und automatisch, dass wir eine Zeit ohne Krankheiten erleben werden - was schon ebenso oft vorausgesagt wurde wie das Ende der Welt -, dass das durchschnittliche Lebensalter steigt - was in den großen Menschenagglomerationen bereits nicht mehr der Fall ist -, dass die Alten länger jung bleiben (bleibt abzuwarten, in welchem Zustand), dass die Jungen langsamer altern (dabei nehmen die körperlichen Fähigkeiten ab), dass wir alle länger leben, da die fantastischen wissenschaftlichen Entdeckungen uns Ersatzteile für den gesamten Organismus bieten, um die defekten Originalteile zu ersetzen, die anscheinend von einem Gott verkehrt konzipiert wurden, der den Menschen eigentlich zu seinem Meisterwerk machen wollte.

Und stellen Sie sich demgegenüber unsere planetaren Weggefährten vor, die wilden Tiere, die dem Schöpfer missraten sind, da sie vor den Naturgesetzen nur katzbuckeln können und dickköpfig ohne Arzt, ohne Medikamente, Operationen, Analysen, Kunststoffhüftgelenke, künstliche Herzen, auswechselbare After, Penisse nach Maß, neue Gebisse, atrophische Muskeln oder ohne schwabbelige Bauchmuskulatur leben wollen. Es ist klar, dass sie durch Ablehnung jeglichen Fortschritts keine Chance haben, zu guten Politikern zu werden und die eine oder andere Wahl zu gewinnen!

Nein, das wilde Tiere hat weitaus weniger noble Projekte. Das Tier, dieser Flegel, will einfach nur die Fortschritte der Wissenschaft der Menschen ignorieren und sterben - das ist der Gipfel! -, ohne die unnennbaren Freuden eines Krankenhausaufenthalts, umgeben von einer Herde Krankenschwestern kennengelernt zu haben, von denen eine hübscher als die andere ist. Offen gesagt ist ein Leben ohne Krankheit doch kein Leben und die Zeugenberichte dieser tierischen Ungehörigkeit sind zahlreich.

Wie kann eine Giraffe mit ihrem überlangen Hals akzeptieren, ein ganzes Leben in der Savanne zu verbringen, ohne einen Osteopathen aufzusuchen,

ohne eine Skoliose zu entwickeln oder ohne sich die Hüfte aufgrund von Osteoporose zu brechen? Undenkbar.

Wie kann ein Elefant die Freuden des russischen Roulettes beim Zahnarzt verpassen, indem er einfach keine Riesen-Karies in einem seiner Stoßzähne entwickelt? So entgeht ihm auch eine Goldkrone, die alle seine Kollegen neidisch machen würde.

Oder die Boa, die ein Jahr lang braucht, um die verschlungene Gazelle zu verdauen, warum führt sie keine Hydrotherapie für den Darm durch, um die Verdauung zu beschleunigen und das Leben in vollen Zügen zu genießen, anstatt in einem Schlangenkorb oder auf einem Baum zu schlummern?

Wie kann eine Biene, die ihren Rüssel tausend Mal am Tag in Pollen steckt, jegliches Nasenspray ablehnen, um sich ihre Allergiekrisen und das unvermeidliche Niesen zu ersparen?

Der liebe Gott hat diese frechen Viecher - die noch für eine gewisse Zeit die Reste, die die Menschen von der Erde übriggelassen haben, bevölkern - tatsächlich ziemlich gestraft. Aber im Gegensatz zu dem zweibeinigen König können sie sich nicht von den Gesetzen des Lebens lossagen. Wer ist nun also der Bessere?

Ohne Zweifel der Mensch..., der keine Fragen stellt, denn mit einem Minimum an Überlegung - die nicht allen zugänglich zu sein scheint - könnten wir unsere Fragestellung ändern...

Sind wir doch dümmer als die Tiere?

Allerdings hält uns nichts vom Nachdenken ab und dafür benötigen wir keine langen Studien. Ein bisschen Logik, ein Hauch gesunder Menschenverstand und ein wenig Bescheidenheit und Glauben an das Leben reichen aus.

Und allein der Glaube kann schon Berge versetzen. Sie haben sicher verstanden, aber ich sollte es dennoch lieber hervorheben, wir sprechen hier nicht von religiösem Glauben, sondern vom Glauben an das Leben und... an sich selbst!

Die Wiedererlangung der Gesundheit ist wie ein Berg, bei dessen Besteigung ich Ihnen helfen kann mit meinen über vierzig Jahren Praxiserfahrung in der Familie und durch die Betreuung meiner Patienten und meiner Leser.

Was bedeutet eigentlich wahre Gesundheit? Beginnen wir damit, zu sagen, was es nicht ist, was weitaus einfacher ist, da ein Großteil sich damit begnügt.

Gesundheit bedeutet nicht, so wenig schlecht wie möglich in Begleitung der Krankheit als alltäglicher Partner zu leben.

Ein Diabetiker ist nicht gesund, denn warum müsste er sonst Insulin nehmen, um seinem gestörten Zuckerhaushalt beizukommen?

Ein Herzkranker ist nicht gesund, wenn sein Zustand tägliche Blutverdünnungsmittel voraussetzt.

Ein Arthrosekranker ist nicht gesund, wenn er Kortison benötigt, um ihm eine gewisse Mobilität zu gewährleisten.

Ein Krebskranker ist nicht gesund nach der Ablation eines Tumors oder einer zerstörerischen Chemotherapie.

Ein Colitis-Kranker ist nicht gesund, wenn ihm ein Stück Darm herausgenommen wurde und er einen künstlichen Darmausgang hat.

Jeder Konsument von Medikamenten ist potenziell ungesund.

An dieser Stelle erscheint mir der Satz des Biologen Rostand einmal mehr sehr treffend.

Die Medizin pflegt die Krankheit, die Entartung. Die Spezies verfällt automatisch, das biologische Übel nimmt zu, akzentuiert sich, die sanitäre Lage verschlechtert sich. Die Therapeutik führt zu Entartungen, sie schafft sich die eigenen Kunden. Sie erzeugt Menschen, die auf sie zurückgreifen müssen. Wir zahlen einen hohen Preis für den medizinischen und sozialen Fortschritt. Wollen wir, dass die Menschheit nur noch aus völligen Entartungen, unzureichenden Menschen besteht, die von der Medizin und der Pharmazie abhängig sind?"

Wenn der Mensch von einem Ungleichgewicht konfrontiert wird, das er selbst verursacht hat, sucht er immer nach einem äußeren Angreifer, der ihm erlaubt, ein gutes Gewissen zu behalten und leider zu vergessen, dass der Organismus selbst die nötigen Kräfte zur Regeneration in sich trägt.

Und dass nur er allein über diese Kräfte verfügt.

Aber der Mensch will das Leben genießen und er hat eine Abneigung gegen die Anstrengung, die Krankheit zu verstehen. Deshalb schließt er fest die Augen und beißt die Zähne zusammen, um nicht nachdenken zu müssen und vor allem nicht seine Lebensweise in Frage zu stellen, die im völligen Widerspruch zu den Naturgesetzen steht.

Er möchte, dass wir Gesundheit in den Einkaufswagen im Supermarkt legen können, um sie ohne Glauben und Moral konsumieren zu können. Und plötzlich, wenn man nicht weiß warum, tritt die Krankheit in Ihr Leben und Sie rennen schnell zum Arzt, der auch die Naturgesetze nicht kennt und verschreibt seine Wundermittelchen, die den organischen Frieden zurückbringen sollen, ohne jedoch die Ursachen der Störung zu beseitigen.

Ein Blinder, der einem Einäugigen den Weg zeigen will...

Und, auch wenn das manchem missfallen wird, es gibt keine inoffensiven Medikamente. Es gibt keine sicheren Medikamente. Alle, auch die am wenigsten toxischen, führen zu Pathologien, wenn sie langfristig genommen werden, selbst in kleinen Dosierungen.

Ist das nicht der Gipfel der Dummheit, solche Praktiken zu verschreiben?

Wer kennt einen geheilten Arthrosekranken, einen geheilten Diabetiker, einen geheilten Herzkranken? Einen von irgendeiner chronischen Krankheit Geheilten?

Man wird mir sicher antworten, dass wir geheilte Krebskranke kennen. Sicher?

Wie viele Überdiagnosen, die zu zahlreichen behindernden schweren Behandlungsmethoden führen? Der Lancet, die englische medizinische Fachzeitschrift, hat eine Studie veröffentlicht, laut derer zu lesen war, dass von 15 Millionen Prostata- und Brust-Krebserkrankungen nur... eine ganz kleine Anzahl tatsächlich echte Krebserkrankungen waren!

Die Krankheitsindustrie braucht Material. Sie hat nicht nur ausreichend Rohstoff, der den Mund vor lauter Erstaunen über die ganzen Wunder gar nicht mehr zubekommt, sondern dieser kann gar nicht genug davon bekommen.

Sind Medikamente manchmal nützlich?

Der Ire sagt über Aberglauben, „dass er mehrmals getötet werden muss“. Wir können somit nur an Mäßigung bei allen Dingen glauben. Es kann auch Mäßigung beim Appetit geben, aber leider nicht beim Gebrauch einer Droge.

Der „gemäßigte“ Gebrauch von Medikamenten folgt demselben Weg. Der Unterschied zwischen einem „gemäßigten“ und einem „übermäßigen“ Gebrauch besteht nur in einem schlichten Gradunterschied für alles, was ein allopathisches

Medikament betrifft. Das Medikament heilt nicht, sondern verschlackt noch ein bisschen mehr.

Ich sehe von hier schon einige Vertreter der medizinischen Orthodoxie in ihrer Ecke frohlocken: „Und warum beseitigt Aspirin dann meine Kopfschmerzen?“

Elementar, mein lieber Watson. Aspirin beseitigt die Kopfschmerzen nicht, sondern stimuliert nur die sensiblen Nerven ausreichend, um den Schmerz nicht mehr zu vernehmen. Das Ärgerliche ist, dass der Schmerz ein Alarmsignal von einem Verstoß gegen die Lebensgesetze ist, der uns warnt. Allerdings verhalten wir uns wie ein Feuerwehrmann, der den Wasserstrahl nicht auf den Brand richtet, sondern auf die heulende Sirene! Dummes Verhalten, wie Sie sicher einsehen. Natürlich. Es ist nicht notwendig, Torturen zu erleiden und der Gebrauch von Aspirin kann ins Auge gefasst werden. Allerdings ist die Missachtung der Warnung, das zu ändern, was geändert werden muss, die Quelle chronischer Krankheiten, die unser Leben schwerstens behindern.

Aber den meisten Menschen ist das egal. Wir wollen das Leben genießen...

Aber was genau?

Kleine leckere Gerichte, Lebensmittelorgien, institutionelle Völlereien?

Wir machen das ohne große Anstrengungen zum Neujahr wieder wett mit dem berühmten und universellen „Gesundheit, vor allem Gesundheit!“

Selbstverständlich führt die Nichteinhaltung der physiologischen Gesetze uns zu einem Haufen Unannehmlichkeiten...

Ist doch klar! Wenn die Maschine Aussetzer hat, das Herz Turbulenzen, die Leber Urtikaria, die Milz sich vergrößert, der Magen schief ist... dann wird eben transplantiert. Eine Industrie, die zunehmend floriert. In Strasburg sind wir bei 400 Transplantationen pro Jahr und wir haben gute Hoffnung, Paris und Lyon bald einzuholen. Wir sind an dieser Stelle angekommen, wo der Wettbewerb läuft, um an erster Stelle zu stehen und egal, ob notwendig oder nicht, es wird transplantiert.

Nehmen Sie nur die reine Mechanik, zu denen die Knie- und Hüftprothesen geworden sind... Sie werden reihenweise implantiert. Ihr Knie ist ein

wenig durch eine Entzündung geschwollen, kein Problem meine Dame, wir haben das, was Sie benötigen auf Lager, und Sie, mein Herr, Ihre Hüfte zieht ein wenig? Kein Problem, wir machen Ihnen eine neue aus Plastik, die nie aus der Mode gerät. Und Du, altes Väterchen, Du musst nachts zu oft aufstehen, weil die Prostata streikt? Wir operieren Dich. Ok, Du musst vielleicht hinterher Windeln tragen, dasselbe Glück wie in Deinen jungen Tagen, aber sei ganz beruhigt, Du kannst Viagra ausprobieren, da die Prostata-Ablation die ärgerliche Angewohnheit hat, auch die Libido zu massakrieren... Und Sie, meine Dame, Ihre Brüste stehen nicht mehr so stolz wie früher? Wir operieren Sie aufgrund eines Tumors und mit ein wenig Silikon und Botox pfeifen Ihnen die Männer im Vorbeigehen wieder hinterher. Ich kenne natürlich die Überlegung, die jetzt kommt. „Lieber eine Transplantation oder Operation und mehr schlecht als recht zu leben, als nichts tun und zu sterben.“

Sicher, dass Sie sterben werden, wenn Sie nichts unternehmen, aber wer zwingt Sie dazu, nichts zu tun?

Warum sollten wir daran glauben, dass sämtliche Medizin das einzige Mittel ist, um uns aus der Klemme zu helfen?

Und wer sagt Ihnen, dass die medizinische Instanz das Wort des Evangeliums ist?

Die Angst zu sterben macht uns blind, schade, dass diese Angst, die eigentlich der Beginn der Weisheit sein sollte, so heißt es, uns nicht zum Überlegen anregt.

Clémentineau hatte ganz Recht, als er sagte:

„Der Mensch zieht es vor, lieber nicht zu verstehen, als nach Verständnis zu suchen, lieber nicht zu wissen, als nach Wissen zu suchen.“

Selbstverständlich ist da die Angst, zu leiden. Es ist ein Teil dieser Angst, die mir persönlich die Motivation gibt, mich in die Arme der Natur zu stürzen, denn nur dort kann eine positive Antwort auf diese Angst gefunden werden.

Der Schmerz ist eine anormale Funktion. Er ist ein Effekt und keine Ursache. Er hört automatisch auf, wenn wir die Ursache beseitigt haben, vorher nicht.

Wenn der Schmerz aufhört, ohne die Ursache beseitigt zu haben, sollten wir uns Sorgen machen, da er an anderer Stelle stärker wieder auftaucht. Die Friedhöfe sind voller Leute, die dort vor ihrer Zeit hingeschickt wurden, weil ein Arzt ihnen „zu

ihrer Linderung“ Anti-Schmerzmittel verschrieben hat, ohne dass diese Patienten Ordnung auf ihren Teller gebracht haben.

Die meisten von uns denken, dass „Mäßigung“ der königliche Weg ist, um gesund zu bleiben, dabei hat nur die Abstinenz der schlechten Dinge diese Fähigkeit. Es gibt keinen gemäßigten Konsum von Alkohol, Zigaretten oder sonstigen chemischen Produkten, die wir zu uns nehmen, auch nicht vom Kochen in der Mikrowelle. Die Natur kennt kein Grau. Es liegt bei uns, uns unseren Zellen anzupassen oder es wird zu einer Quelle von Toxämie.

Die Natur ist, auch wenn uns das nicht gefällt, höchst extremistisch!

Nur um unsere Gedanken zu ordnen

Der menschliche Körper ist eine fantastische Maschine, deren wir uns nicht bewusst sind, die wir meistens schlecht behandeln und die wir in jedem Moment maximal ausschachten möchten, ohne uns um ihre Wartung zu kümmern.

Unser liebes Auto würde nicht sehr weit kommen, wenn es mit derselben Sorglosigkeit behandelt werden würde...

Stellen Sie sich nur einmal die 622.000 Liter Wasser vor, die täglich durch unsere inneren Rohrleitungen laufen, die 4.500 Liter, die von unserer Zentralpumpe, dem Herzen, bewegt werden, die 2.400 Liter, die von der Leber gereinigt und die 1.500 Liter, die von den Nieren zur Produktion unseres kleinen Liters Urin gefiltert werden, die 100.000 Kilometer Kapillargefäße, die 8.000 Liter Blutflüssigkeit täglich...

Unser Auto wäre schrott!

Um nicht großenwahnsinnig zu werden, müssen wir daran erinnern, dass wir überwiegend aus Wasser bestehen, 90 % für einen Fötus, 80 % für einen Säugling, 60 % für das Erwachsenenalter und unter 45 % für die ganz Alten.

Das ist wahrscheinlich auch der Grund, weshalb wir nicht zu stark mit dem Kopf schütteln sollten.

Es bleibt uns nur noch...

1 Die bioklimatische Ernährung

Grundprinzipien

- **Hunger haben!**

Je mehr Hunger wir haben, desto konzentrierter sind unsere Enzyme und unsere Verdauung wird erleichtert... und desto weniger Toxine stellen wir her.

- Keine quantitative Überladung

Wir sollten unseren Hunger stillen..., nicht essen, um Stress abzubauen, den Moment hinauszuzögern, zur Arbeit zu gehen oder einfach nur die Blödheit des Fernsehprogramms zu kaschieren.

- Schlichtheit.

Je weniger wir die Nahrungsmittel vermischen, desto weniger Energie wird für die Verdauung verbraucht.

- Vom Unnötigen so wenig wie möglich.

Vollkost bevorzugen: beim Getreide und vor allem den Ölen. So viel Bio wie möglich. Verzicht auf Milchprodukte, Zucker und der Mischung Mehl/ Zucker, erhitztem Fett...

- Die Ernährung den Jahreszeiten anpassen -

Wenn es warm ist,

essen wir anteilmäßig maximal viele Früchte und Gemüse. Gewichtmäßig jedoch mehr Gemüse als Obst.

Alle gekeimten Samen mehrmals täglich. Auf diese Weise wandelt sich die Stärke über den Keim in Mineralsalze, Vitamine und Spurenelemente um.

Wenig Ölfrüchte (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln...)

Sehr wenig Fleisch oder Fisch oder Eier

Ausreichend Getränke, um 1 bis 1,5 Liter Urin zu produzieren.

b - Wenn es kalt ist

Lassen wir die Früchte weg... und wir gönnen uns Ausnahmen, um Frustrationen zu verhindern!

Wir verringern das wasserhaltige Gemüse, Tomaten, Gurke.

Kein Doping mit Vitamin C, unsere Biorhythmen stehen auf dem Tiefststand.

Ölfrüchte

Zerealien, in Wasser aufgeweicht oder leicht gekeimt, um die Stärke zu erhalten, die Wärme erzeugt.

Auch nicht mehr Fleisch, Fisch, Eier.

Wenn die Körperwärme nicht ausreicht, denken Sie an gekochte Zerealien.

- Fehler und deren Konsequenzen

Fleisch.

Manche können nicht ohne Fleisch leben, andere wollen keines. Vegetarismus existiert in der Natur nicht... nicht mehr als Würstchenbäume! Wenn wir Fleisch essen, dann mit Sparsamkeit. Das gilt auch für Fisch und Eier.

Gekochte Zerealien:

Ja, wenn sie gekocht sind, verschlacken sie. Aber lieber eine gute innere Wärme mit ein wenig Gekochtem haben, als mit Rohkost zu frieren! Das ist weniger aggressiv für den Organismus.

Früchte.

Das ist DAS große Problem der Rohkost.

Zu viele Früchte

(das geht ganz schnell) und Beschwerden stellen sich ein, Frösteln, Rückgang des Zahnfleisches, Abmagerung, Candida Albicans, Depression, Energiemangel, Verlust der Libido.

- Tägliche Praxis (wir können variieren)

Morgens

- entweder ein Gemüsesaft mit Nüssen

ODER mit einem Stück Brot mit Avocado (eher im Winter) oder eine rohe Frucht (in der Einzahl) der Saison mit Nüssen mittags und abends

Vorher und das ist Pflicht

Einen Teller Rohkost, mit oder ohne Dressing, Öl aus erster

Kaltpressung, Zwiebeln, aromatische oder wilde Kräuter, Blüten... Bei Bedarf ein wenig Meersalz.

Bevorzugen Sie Kohl aller Art. Er enthält

Schwefel, der Ihre zentrale Chemiefabrik, die

Leber, entwässert. **ALLE Gemüsearten sollten auf Ihrem Teller landen.**

Dann

gekeimte oder gekochte Zerealien, je nach Bedarf: Reis, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth...

oder gekeimte oder gekochte Hülsenfrüchte, Soja (gekeimt für Frauen in den Wechseljahren),

Bohnen, Linsen, Erbsen...

oder Pellkartoffeln

oder Brot

oder dicke Suppe

oder Fleisch, Fisch, Eier (roh oder getrocknet), das ist alles richtig.

- Mindestens 75 % ROH

ist die Grundlage, um eine komfortable Gesundheit anzustreben.

Im Fall einer schweren Krankheit ist es besser, je mehr man sich den 100 % Rohkost annähert.

- Sauerstoff!

Bewegung in jeglicher Form und REGELMÄSSIG.

Egal, welches Ihre Ernährungs-„Kunst“ ist,

sie wird immer durch Sauerstoff verbessert. Im Gegenteil bestraft ein Sauerstoffmangel den

Metabolismus, SELBST wenn Sie 100 % natürlich essen.

- Nahrungsergänzung!

Sie ist heute fast unverzichtbar, um die

verallgemeinerte Denaturierung unserer Nahrung zu kompensieren, selbst wenn wir „anders“

praktizieren und vor allem, wenn Sie Sport treiben, gestresst von Ihrer Arbeit, Ihren Kindern oder...

dem Hund des Nachbarn sind. Wenn Sie die oben aufgeführten Regeln nicht befolgen können, tun

Sie sich etwas Gutes und greifen Sie ruhig auf

Kapseln mit Spurenelementen, Mineralstoffen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren zurück...

- Appell an den Verstand

Eine Ernährungsreform verlangt ein wenig geistige Beweglichkeit. Wenn Probleme auftreten, überlegen wir und ändern das, was der Fehler zu sein scheint.

Die RICHTIGE Praxis einer Theorie MUSS sich durch gesteigerte Energie, Lebensfreude, körperliche und geistige Harmonie überprüfen lassen.

Wenn das nicht der Fall ist, muss man die Theorie ändern, bis die gewünschte Wirkung erreicht wird. Wir sollten nicht nach dem ersten Praxismonat und möglichen Beschwerden akzeptieren, dass diese andauern oder später wiederkehren. Wir sind es uns schuldig, positive Beispiele zu werden, was den Respekt der Naturgesetze angeht.

**Die Ernährung ist die wichtigste...
Nebensache der Welt!**

**Aber es tut gut, eine gesunde Seele in einem
gesunden Körper zu haben!**

2 Tägliche Bewegung

Bewegungsmangel

Ein Mangel

körperlicher

Betätigung hat

zahlreiche

Konsequenzen: Deshalb

ist es notwendig, sich

zu bewegen. Vor der t

c h n o l o g i s c h e n

Zivilisation bewegte

sich der Mensch,

eigentlich tat er nur das, weil seine Arbeit

vor allem körperlich war. Gewiss musste ihm damals

der Sport als unnütze Gesten erscheinen, die der

untätigen Aristokratie vorbehalten waren. Heute im

Zeitalter des Fernsehens, der Videospiele, das

allgegenwärtigen Computers, des Fahrstuhls und der

Rolltreppe haben sich die Tatsachen grundlegend

geändert und Sport ist kein Spiel der Reichen mehr,

sondern eine notwendige Aktivität zum Erhalt der

Form und der Formen.



Es gibt mindestens 10 gute Gründe, Sport zu treiben.

Sport treiben - sich bewegen - ist nicht nur ein Spiel, nicht nur ein Weg, seinen Partner beim Tennis anzubaggern... sondern ein Weg, Stockoptions für seine Gesundheit in allen Aspekten zu ergattern: Herz, Blutdruck, Knochen, Schlaf, Gewicht...

Gestehen wir zunächst ein, dass wir eine unglaublich gute Gesundheit haben müssen, um ein sesshaftes Leben zu überleben, indem wir vor dem Fernseher sitzen und alles was wir wollen essen und trinken! Leider sind die Millionen von Kranken dieser Erde, die sich immer weniger bewegen, der Beweis des Gegenteils

!

Wir können uns unserer Beteiligung an unseren Gesundheitsproblemen natürlich entledigen, indem wir den medizinischen Ausrufen folgen, „das ist genetisch bedingt“, oder „das ist ein Virus“. Der Medizin ermöglicht diese Hypothese, ihr Geschäft mit der für den Patienten absolut heiligen Forschung florieren zu lassen, die Ignoranz oder Unaufrichtigkeit erlauben ihm, weiterhin ohne Anstrengung zu leben und ohne Mäßigung zu konsumieren... Glaubt er zumindest. Aber eines Tages werden ihn diese schlechten Angewohnheiten einholen und die chronische und behindernde Krankheit stellt sich ein!

Damit Sie bei diesem unschönen Treffen nicht dabei sein müssen, laufen Sie los, fahren Sie Rad oder schwimmen Sie...

Egal wie, Hauptsache, Sie regen Ihren Herzrhythmus an. Auf die Plätze, fertig los!

Viel Spaß beim Sport!

- Er mobilisiert das Fett

Der Sport steigert die Gefäßbildung des gesamten Organismus, sogar die des Fettgewebes. Studien der biochemischen Lipidbilanz haben nämlich eine Zunahme des guten Cholesterins und eine Abnahme des schlechten ergeben. Wenn man Sport treibt, wird zunächst der Zucker als

Treibstoff verbraucht. Nach einer längeren Anstrengungsphase übernimmt das Fett diese Aufgabe, um zu Treibstoff für die Muskeln zu werden. Wenn man abnehmen möchte, ist es natürlich effizienter, einen Ausdauersport zu betreiben, aber alle Sportarten sind betroffen. Was aber sicher ist, ist das Bewegung die Silhouette IMMER verfeinert, was schon gar nicht schlecht ist. Aber Bewegung verringert zudem die Dichte der Fetteinlagerungen, was noch besser ist!

- Er senkt den Blutdruck

Ein hoher Blutdruck kann durch Sport spürbar gesenkt werden. Der Sport wirkt sich auf die Fluidität des Bluts und auf die Elastizität der Gefäßwand aus.

Der Blutdruck eines Sportlers (in der Ruhephase), der sich gesund ernährt, liegt ungefähr bei 12/7 oder 11/6 (ganz ohne Medikamente, natürlich).

- Er stärkt das Herz

Das Herz ist ein Muskel. Es arbeitet täglich schnell und kräftig, was die Bagatelle von 35 Millionen Herzschlägen pro Jahr ausmacht!

Man sollte den Herzmuskel nicht „verdicken“, was bei einem jungen Sportler passieren kann, der die Leistung „überreizt“. Aber man kann die Herzkavität vergrößern, um die Irrigationsleistung des Organismus bei jedem Pulsschlag zu erhöhen. Der Herzrhythmus sollte bei unter 60 Schlägen / Minute liegen. Bei einem durchtrainierten Sportler, der sich richtig ernährt, geht der Rhythmus auf unter 50, sogar 40 herunter.

Für Leute mit einer Herzinsuffizienz, sollte der Sport mit... Ausdauer und Fortschritt gehandhabt werden.

Wir essen mehr Rohkost und bewegen uns mehr und so erhält der defekte Herzmuskel nach und nach mehr Tonus zurück. Man kann seine organischen Fähigkeiten **IMMER** verbessern, insbesondere bei Erschöpfung, weil die Spannbreite hoch ist.

Eine kleine Rechenaufgabe

Nehmen wir an, dass Ihr Herzrhythmus bei 70 Pulsschlägen pro Minute vor der Umstellung liegt und auf 60 sinkt, was keine große Heldentat darstellt.

Rechnen wir das auf ein Jahr hoch:

Bei 70 Pulsschlägen $70 \times 60 \text{ min} \times 24 \text{ Stunden} \times 365 \text{ Tage}$ macht das insgesamt 36.792.000 Herzschläge im Jahr.

Bei 60: $60 \times 60 \times 24 \times 365$ macht das insgesamt 31.536.000 Herzschläge.

Ergebnis: Eine Verringerung von 5.256.000

Herzschlägen, was bedeutet, dass der Sportler, der nicht nur Beine sondern auch einen Kopf hat, alle 6 Jahre ein Herzjahr einspart!

4 - Er macht die Beine leichter

Meine Damen, ich denke an niemand bestimmten, folgen Sie meinem Blick...

Das Gehen verbessert den venösen Rückstrom (dafür ist es da). Wenn der Fuß auf den Boden gesetzt wird, wird das Blut mit mehr Kraft nach oben gedrückt und funktioniert wie eine Pumpe. Es leert das verbrauchte Blut in den Alveolen der Venen, die zur Leber führen.

Andersherum schwellen die Beine an, wenn man sich nicht bewegt.

Selbstverständlich ist auch hier ein Exzess schädlich und wie wir bei manchen Sportlern sehen können, die sehr viele Kilometer laufen, neigen sie zu Krampfadern, da der mechanische Druck zu stark wird, bei verringerter Elastizität der Venen (durch ungeeignete Ernährung).

Denken wir daran, dass das Herz normalerweise „nur“ 6 Liter / pro Minute pumpt, während es bei

Anstrengung bis zu 30 Liter/Minute transportiert!
Die wundervolle Maschine Mensch...

- 5 Er schränkt Hyperglykämie ein

Das Nahrungsmittel des Muskels ist der Zucker, das ist gut bekannt, wird aber leider oft fehlinterpretiert. Sehen wir uns nur an, was die meisten Trainer ihren Zöglingen anbieten, Zucker, Zucker und Zucker...

Ein Muskel, der aktiviert wird, verbrennt also Zucker. Wir verstehen also leicht, dass der Sport ein berühmter Glykämie-Regler über die Bauchspeicheldrüse ist. Ein Diabetiker hätte also größtes Interesse zur Kontrolle seines Blutzuckerspiegels und um das Teufelszeug Insulin zu vermeiden, daran, **JEDEN TAG** Ausdauersport zu betreiben.

Diabetes **KANN** geheilt werden, wenn man noch nicht zu lange Insulin spritzt.

- Er beugt Osteoporose vor

Der Knochen ist lebende Materie, die Kalzium benötigt, um solide zu sein. Die Knochenmaschine, die permanent für den Auf- und Abbau sorgt, muss unter Druck stehen, damit die Verkalkung effizient vorhanden ist.

Längeres Liegen fördert Kalkmangel. Bei Frauen in den Wechseljahren schränkt die sportliche Betätigung die Demineralisierung ein, die durch den Östrogenmangel verursacht wird.

Mangelnder Sport ist die Hauptursache für die meisten Osteoporosen.

Und das Problem wird nicht durch die von den (Sie wissen schon von wem) kiloweise verschriebenen Hormonen gelöst.

- Er tut der Psyche gut

Laufen steigert das Endorphinniveau (vom zentralen Nervensystem produzierte Substanz, die Morphinum ähnelt) und die wir Glückshormone nennen.

Endorphine sorgen für ein Hochgefühl, vertreiben Stress, Sorgenberge verwandeln sich in kleine Sorgenhügel

... Aber man muss ausdauernd sein. Dieses Gefühl stellt sich erst nach einigen Kilometern ein und man muss seit längerem trainieren.

Das Laufen ermöglicht, die Lungenatmung zu steigern und ermöglicht dem Gehirn durch den von den roten Blutkörperchen transportierten Sauerstoff, die Neuronen besser mit Sauerstoff zu versorgen und diese so zu beruhigen.

Rezept für den Hausfrieden: Wenn Ihr Mann oder Ihre Frau gestresst nach Hause kommt, reichen Sie ihm/ihr seine/ihre Laufschuhe!

Vorher ist er missgelaunt, sie zickig, hinterher haben Sie nur noch honigsüße Milde vor sich!

- Er fördert die Verdauung

Die Steigerung des generellen Stoffwechsels in Verbindung mit der Bauchmassage durch das Laufen wirken sich positiv auf die Verdauung aus.

Ich halte Verstopfung bei einem regelmäßigen Läufer für unmöglich. Allerdings ist es vor dem Start eines Wettrennens häufig der Fall... Durchfall zu haben! Aber da ist es eher, wie bei jeder Prüfung, das Lampenfieber, das die Verdauung beschleunigt.

- Er fördert den Schlaf

Wenn man regelmäßig Sport treibt, schläft man besser. Es ist eine positive Müdigkeit, die Spannungen löst und Aggressionen kanalisiert. Selbstverständlich haben Wettkämpfe diese Fähigkeit nicht. Wenn man alles gegeben hat und man bis an seine Grenzen gegangen ist und sogar darüber hinaus, ist das garantiert nervlicher Stress und dem Organismus fällt es schwer, seine nervlichen Ausschweifungen zu beruhigen..., was seine Ausscheidungsfähigkeit von Abfallstoffen in den Muskeln verringert.

Schlussfolgerungen:

- Aufgrund der extremen Erschöpfung, die mit einer Verschlackung der Zellen einhergeht, ist die wohltuende Erholung nicht unbedingt gegeben.
- Wettkämpfe sollten deshalb in Maßen praktiziert werden. Sie können uns einen psychischen Vorteil bringen, aber auf Kosten unserer organischen Ruhe. Das Wichtigste ist das tägliche Training.

10 - Er verhindert Obesität bei Kindern.

Es ist traurig, immer mehr kleine Dicke zu sehen, die sich mit Süßigkeiten und diesen zahlreichen Schweinereien vollstopfen, die auf dem Markt sind, und ihre Zeit vor ihrer Spielkonsole oder vor dem Fernseher verbringen.

Es ist traurig vor den Schulen die Autoschlangen zu sehen, die die Kleinen hinbringen oder abholen. Denn, wann soll das Kind dann noch Zeit zum Laufen finden? Das Kind steht auf, setzt sich hin und isst (schlecht), setzt sich ins Auto für den Schulweg, setzt sich dort

viele Stunden an seinen Platz, setzt sich in die Kantine und isst (schlecht), setzt sich ins Auto oder den Schulbus für den Rückweg, isst seinen (schlechten) Nachmittagssnack und macht dann im Sitzen seine Hausaufgaben oder schaut Fernsehen, isst (schlecht), spielt an seiner Spielkonsole und geht ins Bett.

Es lebe die Bewegung, fordert die Gesellschaft. Ein schönes Beispiel.

Abgesehen von unserem Kampf gegen unsere Neigung zur Sesshaftigkeit kostet uns der Sport nichts... und kann uns viel einbringen.

Eine gute Figur, mehr Schwung, Gelassenheit. Und bitte, sagen Sie mir nicht, dass Sie keine Zeit für Bewegung haben. Zählen Sie nur mal die Stunden vor dem Fernseher, die Stunden, die Sie durch einen Supermarkt spazieren, die Stunden beim Essen...
„Wer etwas tun möchte, findet ein Mittel, wer nichts tun möchte, findet eine Ausrede.“



Enttäuschen wir aber nicht die Medizin, die sich nach einer Reihe Tests - wissenschaftlicher Art selbstverständlich - bewusst wird, dass Bewegung gut für den Menschen ist. Sie bewegt sich auch... indem sie offene Türen einrennt!

Wenn Sport nichts für Sie ist, dann regenerieren Sie

sich mit Erde!

Tonerde

Es gibt weder Wunderlebensmittel, noch Wunderheilmittel.

Allerdings ist das Leben ein permanentes Wunder im Rahmen der Gesetze eines Universums, dessen energetische Kraft unerschöpflich ist. Die heutigen Techniken ermöglichen, sich der phänomenalen Naturereignisse auf gewisse Weise wahrzunehmen und zu quantifizieren, aber das Absolute des Lebens bleibt den wissenschaftlichen Messungen völlig verborgen. Sobald das Leben das Meer verließ, konnte es sich nur noch auf der Erde und durch seine eigenen Produktionen weiterentwickeln. Deshalb ist es nicht erstaunlich, dass die ältesten Traditionen auf die „Geophagie“ (die Kunst, Erde zu essen) in verschiedenen Formen zurückgreifen.

Leider hat der moderne Mensch den Kontakt mit der Erde verloren. Die dogmatische Vision unserer medizinischen Zivilisation setzt voraus, dass wir

„Opfer“ derselben Krankheiten sind, dass jede Krankheit eine einzige Ursache hat und dass zu einer bestimmten Krankheit ein spezifisches Medikament gehört.

Die Natur funktioniert aber nicht so. Die natürlichen „Heilmittel“ haben als einziges Ziel, das Terrain zu regenerieren und die Abwehrkräfte zu stärken, um dem Organismus die Mittel zu geben, sein Terrain zu verteidigen und seine Integrität wiederherzustellen.

Das gilt auch für Tonerde.

Die tausendjährige Nutzung und die Vielfalt ihrer Eigenschaften haben ihr den traurigen Rang als Medikament für alles eingebracht und wurde von den Verfechtern einer „wissenschaftlichen“ Medizin als gering interessant angesehen.

Die Tonerde muss rehabilitiert werden und ihre Glaubwürdigkeit zurückerhalten. Eine Studie eines amerikanischen Instituts im Auftrag der NASA unter der Verantwortung von Dr. Coyne hat erlaubt, die von dem russischen Forscher Oparine zu Beginn des Jahrhunderts gemachten Annahmen zu aktualisieren, nach denen sich das Leben nicht zuerst in den Meeren, sondern in der Tonerde entwickelt haben soll.

Das führt uns zu einer der ältesten Traditionen, d.h. der Schöpfung des Menschen durch Gott, der ihn laut Genese aus Lehm geformt hat.

Seitdem hat die Geschichte diese so besondere Erde immer wieder genannt, deren Verwendung alle Lebensbereiche abdeckt.

Wir haben in Lehmhäusern gelebt, sind über Bodenkacheln aus Terracotta gelaufen, wurden von Tonerdeziegeln vor Unwettern geschützt.

Jahrtausendlang (und das ist auch heute noch in vielen Ländern der Fall) haben wir aus Gefäßen und Schalen aus Tonerde gegessen und getrunken.

Noch erstaunlicher. Auf allen Höhengraden und zu allen Epochen gibt es bei der Aufnahme von Tonerde über die Ernährung eine Konstante, die wir uns nur schwer anders als mit einem Mangel an Mineralstoffen erklären können, den der Körper instinktiv durch die Tonerde kompensiert.

Aber die anderen Eigenschaften der Tonerde, von denen im Laufe der Zeit berichtet wurde, sind weitaus interessanter.

Die Ägypter verwendeten sie, um die Körper einzubalsamieren, womit sie ihre bakterizide Kraft anerkannten. Ihre Ärzte nutzten sie auch, um Geschwüre und Entzündungen durch die Einnahme oder durch Schlambäder im Nil zu heilen. Hippokrates und die griechischen Mediziner von

Epidaurus verwendeten die „Erde von Lemnos“ und Plinius der Ältere widmet ihr ein Kapitel in seiner „Naturgeschichte“. Die Tonerde dient Jesus als „Medium“ bei dem Wunder, indem er einem Blinden das Sehvermögen zurückgibt.

Galen und später Avicenna (im „Kanon der Medizin“) sprechen über ihre vielen Eigenschaften.

Pfarrer Kneipp, Louis Kuhne, Pastor Felke, Professor Strumpf und der Bibliothekar und Heiler Adolf Just waren eifrige Verbreiter der Tonerde.

Gandhi, Apostel und Märtyrer der Gewaltlosigkeit, riet allen zum regelmäßigen Gebrauch von Tonerde...

„Viele Beschwerden können von keinem anderen Heilmittel so schnell und so einfach

geheilt werden wie von dieser Erde“ (Sebastian Kneipp).

Leider sind diese ganzen illustren Alten nicht mehr da, um uns mit ihrer antiken Weisheit von der Tonerde zu erzählen und heute gibt es nicht mehr viele „Spezialisten“, die den Gebrauch der Tonerde predigen könnten...

Ich weiß nicht, ob ich dazu gehöre, aber ich bin ein großer Konsument und folge somit dem Rat des gallischen Druiden, der behauptete, dass jeder Mensch zur Erhaltung seiner Gesundheit im Laufe seines Lebens das Gegenstück seines Körpergewichts in Form von Tonerde essen sollte!

Das habe ich bestimmt schon getan, weil ich meine Tonerde fast täglich konsumiere!

Und keine Angst, ich habe mir noch nie den Verdauungsapparat verstopft, ich habe nicht zugenommen (nur das Gewicht der gegessenen Tonerde), ich leide nicht unter Alzheimer und bin nicht durch Tetanus gestorben!

Wie schade, dass Tonerde keinen Schokoladengeschmack hat! (aber es gibt Schlimmeres)

Quinton-Plasma

Die Ursuppe der Meere, die das Leben auf der Erde ermöglicht hat! Genau, es ist neues Blut, das wir herunterschlucken, wenn wir isotonisches Quinton-Plasma trinken. Dieses (wundervolle?) Plasma stimmt in seiner Zusammensetzung mit dem Blutplasma überein. Das Quinton-Plasma (vollkommen natürliches Meerwasser) spielt eine Schlüsselrolle, da es den Zellen die Bedingungen für ihre optimale



Funktionsweise zurückgibt.

Das Meerwasser provoziert zwei Arten von Aktionen: eine Art Zentrifugalkraft, die die Vorgänge der körperlichen Ausscheidung durch eine völlig natürliche Entgiftung (isotonisches Quinton) aktiviert und eine Art Zentripetalkraft für die gestörten oder Mängel aufweisenden metabolischen Assimilierungsvorgänge (hypertonisches Quinton).

Laut Pharmakopöe (amtliches Arzneibuch über die Eigenschaften von Medikamenten) wirkt kalt mikrofiltriertes

Meerwasser wie ein vielseitiger basischer Nährstoff unseres Organismus und zudem als Faktor der Genmodulation, die die angemessene Expression unserer Gene fördert.

Klarer ausgedrückt.

Es gleicht den Organismus aus

Es ermöglicht so, die Gesundheit und das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen. Regeneriert die Zellen

Da es alle unverzichtbaren Elemente für die gute Funktionsweise der Zellen liefert. Stellt die Homöostase wieder her

Indem es die Selbstregulierung fördert, durch Aufrechterhalten des Gleichgewichts der Zusammensetzungen und Eigenschaften des Organismus.

Liefert natürliche Salze und Mineralstoffe Sie sind unverzichtbar für den Organismus, aufgrund ihrer zahlreichen Funktionen. Wirkt wie eine Nahrungsergänzung Durch Regulierung der Verdauung und durch Förderung der metabolischen Entwicklung.

Verbessert die integrale Gesundheit Sorgt auf diese Weise für eine Steigerung der Lebensqualität.

Reguliert den physiologischen pH-Wert Indem es optimale Säure- und Feuchtigkeitsniveaus aufrechterhält.

Stimuliert die immunologische Funktion.



Indem es seine Aktion angesichts von Infektionen erleichtert und die Abwehrkräfte steigert. Fördert eine gute Hormonproduktion Verbessert die Drüsenfunktion, indem es die Antwort des endokrinen Systems erhöht.

Es hat eine Menge drauf, das Meerwasser! Allerdings bleibt das Geld der springende Punkt... Der Preis für das Plasma erscheint hoch... weil es Meerwasser doch eigentlich im Überfluss gibt! Ja, aber... Das Meerwasser, das Sie in Ihrer Flasche finden, wird in 30 Meter Tiefe gewonnen, weit von den Küsten entfernt, in speziell dafür ausgerüsteten Schiffen.

Danach gelangt das Wasser in ein Labor, wo es gefiltert und sterilisiert, abgefüllt und dann zu den Distributoren versandt wird.

Diese Angaben, um das gängige Bild des Verkäufers zu verhindern, der seinen Schaufelbagger nimmt und das Wasser am Strand in seinem Urlaub gewinnt, während seine Kinder Sandburgen bauen und Madame Ihre Bräune optimiert oder ihre Waden beim Schwimmen mit Flossen formt!

Spirulina

Dopen Sie sich aber richtig... und ohne Muskelkater! Doch, doch, das ist möglich.

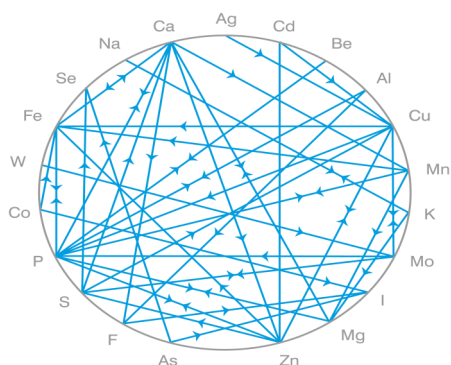
Natürlich wird Ihnen ein natürliches Doping niemals erlauben, die Ihrem Organismus von der Natur vorgegebenen Grenzen zu überschreiten.

Aber dieses Doping hat drei Vorteile

- Es respektiert Ihre Gesundheit und ermöglicht Ihnen, bis zum Ende Ihres Lebens zu laufen und Sport zu treiben.

- Es erspart Ihnen eine vorzeitiges Ende Ihrer Karriere, wie bei den meisten Athleten auf „hohem Niveau“, die ständig Wehwechen an den Bändern, Infektionen oder Wunden haben...

- Es ermöglicht Ihnen, Ihre Leistungen das GANZE Jahr über zu steigern durch eine hervorragende Erholung der Muskeln und eine bedeutende Verringerung der „Post-Marathon“-Müdigkeit.

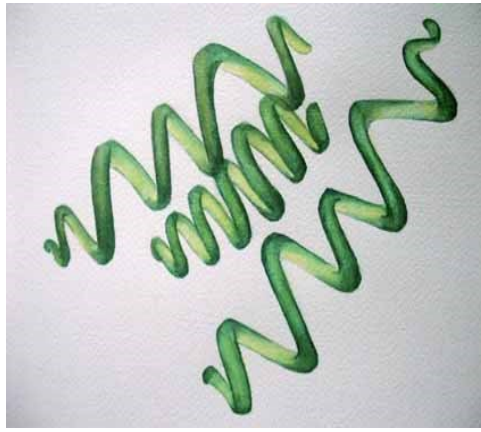


Wir sind schon mehrere Läufer, die es zu unserem großen Glück anwenden!

Wir erholen uns super schnell und vermeiden maximal Muskelschmerzen, Krämpfe sowie Knochen- und Gelenkschmerzen.

Thierry Kuhn beim Sand-Marathon, Bruno Windenberger, ehemaliger Olympia-Sportler, Roland

Lopez und ich sind begeisterte und tägliche Konsumenten der kleinen blaugrünen Alge, deren unzähligen Tugenden bereits die Azteken kannten!



Spirulina hat eine Doppelwirkung: 1
Reinigung des Organismus.

Zu viele raffinierte Lebensmittel, Medikamente, Stress, egal ob nervöser oder sportlicher Art, fördert die Ansammlung von Rückständen im Körper.

Der Organismus wird verschlackt und die Energie blockiert. Wir fühlen uns erschöpft und uns fehlt Energie.

Spirulina reinigt den Körper von Rückständen und gleicht den Metabolismus aus.

Der Organismus funktioniert optimal und ermöglicht uns, unsere Waden zu formen!

2 Erholung des Körpers:

Bei Mangelerscheinungen, die zum Beispiel bei Wettkämpfen oder einem anstrengenden Training auftreten können. Die enorme Nährstoffreserve der Spirulina hilft dem Organismus, sein Gleichgewicht wiederzufinden und von selbst unsere Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Der Körper erholt sich besser und eindeutig schneller nach großen Anstrengungen.

Sport und Ausdauer.

Bei der Planung erheblicher körperlicher Anstrengung muss die tägliche Dosis auf bis zu 20- bis 30 Tabletten in der vorausgehenden Woche erhöht werden.

Die tägliche Dosis zur Aufrechterhaltung liegt bei 10 bis 15 Tabletten / Tag.

Spirulina ist kein Medikament und es gibt keine Gegenanzeigen.

Aufgrund des hohen Gehalts natürlicher Proteine (60 %) ist Spirulina die ideale Nahrung für Sportler aller Niveaus wie Fahrradfahrer, Marathonläufer, Wanderer.

Zusammen mit einer gesunden Ernährung, einem aktiven Leben und viel frischer Luft erzielt Spirulina tolle Ergebnisse.

Ich sehe schon einige den Kopf schütteln und sagen:

„Wenn diese Spirulina so toll sein soll, warum hat dann dieser Mächtegegn-Heilpraktiker nicht den Lauf der Vogesen-Gipfel gewonnen (zum Beispiel)?“

Ganz einfach, weil es unmöglich ist, einen zweibeinigen Menschen in ein vierbeiniges Wildschwein zu verwandeln, indem man es mit vergoldeten Eicheln füttert!

Analyse von Spirulina:

60 % Proteine, 19 %

Kohlenhydrate, 6 % Lipide, 8 %

Mineralstoffe, 7 % Feuchtigkeit.

Essenzielle Aminosäuren:

Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin,

Phenylalanin, Threonin, Valin.

Nicht essenzielle Fettsäuren

Alanin, Arginin, Asparaginsäure, Gystin, Glutaminsäure, Glycin, Histidin, Prolin, Serin, Tyrosin.

Fettsäuren

Gamma-Linolensäure, essenzielle Linolensäure, Dihomo-Gamma-Linolensäure, Alpha-Linolensäure, Docosahexaensäure, Arachinsäure, Behensäure, Erucasäure, Lignocerinsäure, Myristinsäure, Oleinsäure, Palmitinsäure, Stearinsäure.

Pigmente und Enzyme:

Chlorophyll, Betacarotin, Carotinoide, Phycocyanin, Superoxid-Dismutase.

Mineralstoffe:

Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Mangan, Molybdän, Natrium, Phosphor, Selen, Zink.

Vitamine:

Pro-Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, E, H, Folsäure, Inosit.

Schlussfolgerung:

Verstehen wir uns richtig, diese Broschüre ist die Zusammenfassung einer Methode, die ihre Früchte trägt, wenn sie richtig angewendet wird.

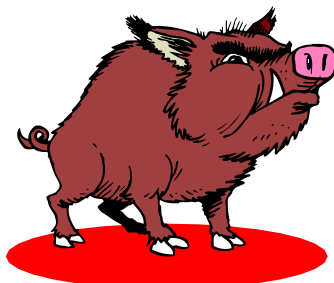
Sie öffnet allerdings nicht die Türen zum ewigen Leben...

Sie gibt auch nicht vor, die absolute Wahrheit im Bereich Gesundheit zu besitzen. Wir haben uns zu weit von den Naturgesetzen entfernt, unsere Degeneration ist offenkundig und akzentuiert sich, was die Praxis nicht unbedingt erleichtert.

Es steht geschrieben

„Alles versuchen, aber nur das Gute behalten.“

Und warten Sie nicht erst, bis es Ihnen schlecht geht, um anzufangen. Das ist nicht die richtige Lösung, denn wenn man körperlich geschwächt ist, ist man es auch geistig.



Vorbeugen ist besser als heilen...

Die 11 Gebote einer gelungenen Nahrungsumstellung

- 1 Zu lernen, sich nur auf sich selbst zu verlassen, d.h. voll und ganz und bewusst für seine Gesundheit verantwortlich zu werden.
 - 2 Die Gesundheit als eine Gabe und nicht als ein Recht zu betrachten.**
 - 3 Davon überzeugt zu sein, dass Therapeutika selbst natürlicher Art, nur palliativ und niemals entscheidend sind.
 - 4 Sich den Gesetzen der Natur zu unterwerfen, ist die einzige Weise, sie zu beherrschen.
 - 5 Nicht gleich ab der ersten Woche zum Gesundheitsapostel zu werden, sonst wird man vom Umfeld durch mangelnde Argumente, fehlende Praxis und Erfahrungen und Erfahrungsberichte in der Luft zerrissen...
 - 6 Wenn ein Problem auftaucht, überarbeiten Sie ihre tägliche Praktik neu, stellen Sie die Theorie in Frage... und ändern Sie, was geändert werden muss.**
 - 7 Zu akzeptieren, unperfekt zu sein, unperfekte Erfahrungen in einer unperfekten Welt zu erleben (Fanatismus und die Kultur des Absoluten vermeiden).
 - 8 Bleiben Sie bei der Praktik seriös, aber bewahren Sie das Lächeln, sorgen Sie für Frieden auf dem Teller, indem Sie Frustrationen vermeiden.
 - 9 Sich daran zu erinnern, dass, wenn schlechte Ernährung die Mutter jeder Krankheit ist, der Vater bei allen Angriffen des Lebens zu suchen ist, bei psychologischen Angriffen, Umweltstress, Bewegungs- und Schlafmangel, mangelnder Erholung und mangelndem Glück...**
 - 10 Bleiben Sie in Kontakt mit anderen Praktizierenden... oder mit Ihrem Therapeuten, der Ihnen die unzähligen Ausscheidungskrisen zu Beginn Ihres neuen Lebens ebnet und auf Ihre unausweichlichen Fragen antwortet.
- 11 Der Lebenswandel, den ich Ihnen vorschlage, ist keine absolute Garantie angesichts der zahlreichen chronischen Krankheiten. Diese Gleichung ist für unsere geistigen Fähigkeiten manchmal zu schwer zu lösen, zumal sie von einer sinkenden Lebenslust durch zahlreiche mögliche Motive noch komplexer gemacht wird.

Demgegenüber erscheint mir eine Heilung einer chronischen Krankheit ohne Ernährungs- und Lebensreform ziemlich zufällig, genauso wie zu hoffen, bei unserer üblichen heutigen Ernährung bei guter Gesundheit zu bleiben.

Wenn Sie sich zur Rückgewinnung der Gesundheit in Frage stellen, *ist eine BESSERUNG* immer präsent, was weniger Leid bedeutet, weniger Behinderungen, weniger Abhängigkeit und im Extremfall ein sanfterer Tod...

Eine völlige Heilung ist möglich, die Kraft Ihrer Motivation ausschlaggebend.

Für die Ausscheidungskrisen, die sich durch Fieber, Infektionen (Otitis, Rhinitis, Colitis, Arthritis, Angina...), Obesität, Allergien, Kopf-, Rücken- oder sonstige Schmerzen bemerkbar machen, all diese großen und kleinen Unannehmlichkeiten, die die Arztpraxen füllen... ist eine gut durchgeführte Reform radikal und stimuliert Ihre Lebensenergie.

Ich habe das zwölfte Gebot vergessen.

Haben Sie Vertrauen, in sich selbst, in das Leben, in die Natur...

und halten Sie durch!

Von einer chronischen Krankheit zu heilen,
ohne die Ursachen zu bekämpfen,
die sie hervorgerufen haben,
grenzt an ein Wunder.



Die "humanische" Rohkost