

Anleitungen zur Verbesserung der Gesundheit

- **Este Regel – weniger Zucker!**
Die Aufnahme von Zucker in jeglicher Form, vor allem aber Weißzucker, muß verringert werden. Süße Desserts, Naschereien, Limonaden oder Säfte (1 l Limonade enthält bereits ca. 100 g Zucker) sollten eingeschränkt oder vermieden werden. Es sollte versucht werden, den Zuckerverbrauch zumindest in etwa zu halbieren. In der ganzen Menschheitsgeschichte nahm der Mensch täglich nie mehr als 10 – 20 g zu sich, der heutige Verbrauch liegt bei ca. 125 – 150 g Zucker pro Tag, also der 10fachen Menge.
- Unser heutiges Weißmehl ist nur noch ein „Brennstoff“, aber kein Lebensmittel mehr.
- Im Übrigen kann gegessen werden was schmeckt; die Ernährung sollte jedoch nicht zu einseitig sein. Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich. Verwenden Sie möglichst nur frische Produkte aus biologischem Anbau. Fleisch und Fisch sollte nur aus artgerechter Haltung mit natürlichen Lebensbedingungen kommen. Fleisch und Eier sind gute Nahrungsmittel, es sollte jedoch davon weniger gegessen werden. Dafür sollten Sie mehr Obst, Gemüse und Fisch essen. Beherrzigen Sie die Regel: **five a day**, das heißt fünfmal am Tag Obst und Gemüse, möglichst in den so genannten Ampelfarben. Eine wesentliche Erleichterung dieses Ziel zu erreichen, stellt die eigene Herstellung von Frischpflanzensäften dar. Nutzen Sie dazu nur erstklassige **Entsafter**, z.B. den **Green Star®**.
- Trinken Sie täglich mindestens 1,5 l **reines, möglichst lebendiges Wasser**. Ein vernünftiger **Aktivkohlefilter** z.B. von **ALVITO** kann eine gute Grundlage sein. Nachfolgende Maßnahmen zur Wiederbelebung und Vitalisierung sind angeraten.
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung täglich durch Vitalstoffe, wie Vitamine und Antioxidantien, evtl. auch durch Mineralien und Spurenelemente sowie essentielle Fettsäuren. Achten Sie dabei aber bitte auf mögliche Überdosierungen, vor allem durch die vielen „Funktional Food“-Produkte. Diese sind nicht Bestandteil einer gesunden Ernährung. Nehmen Sie deshalb nur komplexe, möglichst natürliche **Nahrungsergänzungen** mit wissenschaftlichem Nachweis (z.B. von Fa. MODERE (ehem. NEWAYS)). **Algen**, wie z.B. **Spirulina** und **Chlorella**, sind grundsätzlich hervorragende Nährstoffquellen. Ebenso empfehlenswert sind **Getreidegräser**. **EM-X** ist ein Antioxidant der besonderen Güte.
- Sanieren Sie Ihren Darm und stärken Sie die Darmflora. Trinken Sie täglich **Kanne Brottrunk**. Besorgen Sie sich unbedingt **EM** (effektive Mikroorganismen), vermehren diese und verwenden es regelmäßig. Sanieren Sie damit auch Ihr persönliches Umfeld.
- Seien Sie mäßig beim Umgang mit alkoholischen Getränken.
- Rauchen Sie nicht.
- Eine Regulierung des Säure-Base-Gleichgewichts ist bei den meisten Menschen dringend angesagt. Neben entsprechend basenhaltiger Ernährung ist auch die Möglichkeit von basischen Bädern und entsprechender Kosmetik sehr hilfreich.
- Bei der Körperpflege und Kosmetik gibt es mittlerweile hervorragend hergestellte biologische Produkte, die bioenergetische Wirkungen haben. Heilpflanzenkosmetik, z.B. auf Basis bester Aloe Vera, kann kleine Wunder bewirken. Es gibt ungeheuerliche Schadstoffe in der sonst üblichen Haut-, Haar- und Körperpflege. Informieren Sie sich darüber und suchen Sie konsequent schadstofffreie Anbieter (z.B. MODERE)
- Beseitigen Sie Umweltgifte aus Ihrer Umgebung. Dazu gehören auch schädliche Strahlungen. Aber auch gesundheitlich bedenkliche Anwendungen von Haushaltschemie sollten Sie einschränken. Es lässt sich Wäsche auch mit hochwirksamen natürlichen Substanzen waschen, und im Geschirrspüler sollten natürlich auch keine unnatürlichen Reiniger auf unser Porzellan verbracht werden.
- Bleiben Sie aktiv, und treiben Sie täglich etwas Sport. Aber überanstrengen Sie sich nicht, und tun Sie bei der körperlichen Bewegung nicht mehr als Sie gewohnt sind. Hochwirksam im Ergebnis, aber außerordentlich angenehm in der Anwendung ist die tägliche Fitness Übung auf dem **BelliSwing**, einem superweichen Trampolin. Bereits ein 5 min.- Training entspricht einer Sauerstoffaufnahme, die nach einem 3.000 m Lauf gemessen wird. Schon zehn Minuten täglich reichen aus, um die Körperkondition zu verbessern. Zudem hat es Antistress-Charakter, d.h. es entstresst in körperlichem wie in seelischem Sinne. Und es macht Spaß!
- Vermeiden Sie Stress. Bemühen Sie sich um eine Arbeit die Ihnen zusagt, und führen Sie ein harmonisches Familienleben. Entspannungsübungen und Meditation können den angesammelten Seelenmüll entsorgen. Moderne, und wissenschaftlich fundierte Methoden der geistigen Heilung wie authentisches Reiki und Quantenheilung können helfen, die inneren Saboteure zu finden und auch zu transformieren.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie und Ihre Familie im Krankheitsfall bestens versorgt werden. Es ist wichtig, alternative Heilmethoden nutzen zu können. Beginnen Sie umgehend, sich darüber zu informieren.

Das Wichtigste an diesen Vorschlägen ist die Ergänzung des Speisezettels durch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie zu sich zu nehmen ist nicht lästig und teuer. Und es ist höchst wichtig, daß man es täglich tut. Dabei sollten die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen täglichen Mindestmengen als absolutes Minimum betrachtet werden. Geben Sie Ihrem Körper die nötige Kraft, mit der heutigen Umweltsituation klar zu kommen. Er wird es Ihnen mit Lebensfreude danken!

Ich wünsche Ihnen eine gesund-vitale Zeit.

Frank Sehr