

Liste für ein gesundes Leben, Stand 28.12.18

Warum diese Liste? In 2015 erkrankte eine Nachbarin schwer an Krebs. Gleichzeitig erkrankten 6 von 11 Personen ihres Bekanntenkreises auch an Krebs, warum? Schon immer wollte ich mein Wissen weitergeben, nun nehme ich dieses Ereignis zum Anlass endlich zu beginnen.

Was in die Liste kommt: alles was gesund hält; Tipps von Menschen, die wieder gesund geworden sind, bzw. sich selber von schweren Krankheiten geheilt haben. Buchtipps zur Krebstherapie und zum Heilen von chronischen Krankheiten. Alles wird nur in Stichworten genannt, ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Anregungen/Neuigkeiten/Feedback sind erwünscht.

Wasser, Getränke: Chlorhaltig, fluodiert, Arzneimittelreste, phosphathaltig und sonstige Zusätze; Alternativen: Ayurvedawasser, Granderwasser, Umkehrosmose, energetisiertes Wasser grundsätzlich sollte nur gereinigtes und energetisiertes Wasser getrunken werden ungesunde Getränke, weil sauer: Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Aufbewahrung von Wasser: in nicht PET-haltigen Plastikflaschen. Besser: Glasflaschen

Wildkräuter werden dadurch, dass unsere Nahrungsmittel immer weniger Vitamine und Mineralstoffe enthalten immer wichtiger: Brennnessel, Löwenzahn, Brombeerblätter, Himbeerblätter. Durch Beigabe von Wildkräutern zum Salat, zum Obst kannst Du Deine Vitamin- und Mineralstoffdepots wieder auffüllen. Mit einem Hochleistungsmixer kannst Du auch Stiele und Schalen mit verwenden. Dazu siehe auch grüne Smoothies. Was ganz besonders gutes: morgens frisches Gras auspressen (mit einem slow-juicer, ein Schnapsglas voll), gibt Dir einen Energie-Kick für den Tag (z.B. bei Saftgrass.de bestellen).

Impfungen: lass Dich nicht Impfen, da Aluminium, Quecksilber, Formaldehyd und Körperfremdes Eiweiß dort enthalten sind. Solltest Du Dich gerade geimpft haben lassen, mach eine Entgiftung mit Schwermetallausleitung. Lass Dich nicht mit Impfungen unter Druck setzen. Wem von uns die alle die Masern hatten, haben sie geschadet?

Lebensmittel (auf nachhaltige Erzeugung achten: aus biologischem Anbau, kurze Transportwege, faire Arbeitslöhne): Warum Bio? Weniger/keine Pestizide (Pestizide, Herbizide,..., z.B. Roundup (Glyphosathaltig von Monsanto)), mehr Nährstoffe, insbesondere mehr Vitamine und Mineralstoffe, mehr Antioxidantien, keine Genmanipulation, (nur Chemtrails...),

Mehl: Weißmehl: macht unruhig, es fehlen Nährstoffe, enthält Pflanzenschutzmittel. Empfehlenswert: Vollkornmehl aus kontrolliertem biologischen Anbau Dinkelmehl, Roggenmehl, Gerste) Leider ist die Veredelung insbesondere von Weizen, aber auch von anderen Getreidesorten so weit fortgeschritten, dass immer mehr Menschen mit Unverträglichkeitsreaktionen auf das Immer mehr darin enthaltene Klebeiwweiß (Gluten) reagieren. Dieses ist leider auch insbesondere in Vollkorngetreide enthalten. Deshalb empfehlen immer mehr Ernährungsexperten, weniger davon zu essen, Auch gibt es Demeter-oder andern Biologisch arbeitende Landwirte, die eigenes Getreide oder auch Urgetreide selber züchten. Das ist zu empfehlen. Glutenfreies Getreide wie Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amaranth sind i.d.R. besser verträglich als Glutenhaltige. Diese sind wegen ihrem hohen Nährstoffgehalt besonders wichtig für vegetarier/veganer.

Zucker: ist chemisch behandelt, entzieht dem Körper Mineralstoffe und Vitamine, macht sehr unruhig, macht süchtig. Kann Kopfschmerzen, Fettleibigkeit, Zivilisationskrankheiten verursachen. Xylit (Birkenzucker, wie Zucker dosieren), Stevia, in Maßen: Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup u.a. natürliche Süßungsmittel. Kein Aspartam (künstliches Süßungsmittel, Gesundheitsschädlich)

Fette, Öle: beigefügte Fette (Vorsicht versteckte Fette, z. B. Transfette) Alternativen: kaltgepresste Öle: z.B. Olivenöl, Leinöl, sehr gut: Kokosöl, Ghee (gereinigte Butter),

Problem: **Übersäuerung, dagegen:** Basische Lebensmittel essen: Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte Entsäuern: basisches Fußbad von Jentschura, Gerstengras, Dinkelgras und Raygras frisch auspressen.

Vor dem Entsäuern sollte der Darm geleert und gereinigt werden. Sehr empfehlenswert, das e-book übers Fasten von Rene Gräber (statt Bittersalz Cassia fistula verwenden). Noch besser ist eine Leber- Gallenblasen und Darmreinigung nach Florian Sauer, s. unter Nakurapie.de.

Wenn keine oder zu wenig Zeit zum Fasten ist: Colon-Hydrotherapie beim Heilpraktiker machen, oder für Yogaschüler: sich an mich wenden, es gibt eine Yogamethode, mit der man, wenn man geübt ist, den Darm in 3 Std. leer bekommt und anschließend weiter Essen kann.

Sehr gute **Nahrungsergänzung** (auch hier immer auf Bioqualität, Schadstoffbelastung und Herkunft achten): Gerstengraß (3x1 Teel. Pro Tag), Chiasamen (15 gramm pro Tag (Höchstmenge 2 Eßl. Pro Tag), mit warmem oder kaltem Wasser übergießen und Quellen lassen), wurde von Ökotest auf Schadstoffe getestet, Werte beachten. In Neufarm Reformhäusern sind alle Neufarm-Produkte auf Schadstoffe getestet. Gogibeeren, Erdmandeln. Veganer sollten B-Vitamine (müssen Vit. B12), wenn sie nicht genügend Wildkräuter essen, zusätzlich zuführen. Außerdem sorgt ausreichend Vit D (viele Menschen haben hier einen Mangel) für mehr Kraft, Wohlbefinden und Gesundheit.

Kleidung (auf nachhaltige Erzeugung achten: auf Erzeugnisse aus kontrolliert biologischem Anbau achten, kurze Transportwege, faire Arbeitslöhne). Weitere Informationen: Umweltinstitut München e.V.

Krebs und chronische Krankheiten heilen:

Standardwerk: Ty Bollinger, Krebs verstehen und natürlich heilen (enthält alle bekannten Heilmethoden), die Gerson-Therapie, die Bücher von Galina Schatalova: wir fressen uns zu Tode und Heilkräftige Ernährung.

Heilen durch das Lösen von Konflikten: Infos dazu unter „die 5 biologischen Naturgesetze“ bei Youtube und Buch: Alexa Mohl, Krebs: schreibt wie sie sich wiederholt von div. Krebskrankheiten befreit hat.

Christiane Beerlandt: der Schlüssel zur Selbstbefreiung (psychologisch-esoterische Sichtweise)