



20 Gesundheitstipps zur Erlangung bester Gesundheit

- Trinken Sie reines Wasser. Faustregel: 10 Gläser Wasser über den Tag verteilt. Ihr Körper besteht zu 85 % aus Wasser
- Frische Säfte sind der schnellste und natürlichste Weg, gesundes und kraftvolles Blut aufzubauen. Verwenden Sie frisch ausgepresste Säfte, hergestellt aus gesundem Obst oder Gemüse, das heißt, es muss einwandfrei sein. Frei sein von Schimmelpilzen, chemischen Konservierungsstoffen, Druckstellen, verfaulten Stellen, es darf nicht überlagert und muss ungespritzt sein.
- Essen Sie viel Rohkost. Leben Sie soweit wie möglich vegetarisch. (Fisch, Fleisch nur 1-2 wöchentlich)
- Atmen Sie tiefer ein. Jede einzelne Zelle Ihres Organismus benötigt Sauerstoff. Waldspaziergänge geben Ihnen nicht nur viel Sauerstoff, sondern wirken gleichzeitig auch sehr entspannend.
- Viel Bewegung, besonders Dehnen und Strecken hält Sie beweglich. Machen Sie es in Ihrem Leben zu einer Gewohnheit, machen Sie es regelmäßig.
- Wasser (Hydro)-Therapie ist der schnellste, stärkste und wirksamste Weg Ihren Blut- und lymphatischen Kreislauf zu kräftigen. Duschen Sie abwechselnd mit heißem und kaltem Wasser.
- Kleidung aus Naturstoffen ist atmungsaktiv. Tragen Sie deshalb Baumwolle, Wolle, Leinen, Seide und andere natürliche Faserstoffe, Ihre Haut muss atmen können.
- Geben Sie den natürlichen Kosmetikprodukten den Vorrang. Verwenden Sie für Ihren Körper und im Haushalt nur natürlich reinigende Produkte oder sonst keine. Der Organismus kann weder innerlich noch äußerlich mit chemischen Stoffen umgehen. Bei Daueranwendungen führen sie unweigerlich zur Gesundheitsschädigung.
- Lassen Sie sich nicht von den Medien durch Werbungen und Katastrophenberichte beeinflussen. Schalten Sie den Fernsehapparat einfach ab.
- Trennen Sie sich von unnötigem Ballast. Sie können sich sicher von ein Drittel Ihres Besitzes befreien. Es ist eines der mächtigsten heilkräftigen Werkzeuge.
- Lieben Sie das Leben, lieben Sie sich und lieben Sie andere.
- Wenn Sie seelische Probleme haben, dann sprechen Sie darüber. Alles kann mit Kommunikation gelöst werden.
- Seien Sie stets hilfsbereit. Helfen Sie jeden Tag jemandem und Sie fühlen sich viel froher.
- Lachen Sie mehr. Lachen gibt Ihnen zusätzlich Energie. Lächeln Sie, auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist. A good laugh a day keeps the doctors away.
- Make love, not war.
- Hören Sie auf sich selbst. Lassen Sie neben Ihrem Verstand Ihr Bauchgefühl sprechen. Seien Sie Ihr eigener Ratgeber, vertrauen Sie auf Ihre eigene Kraft.
- Üben Sie Geduld und Toleranz.
- Planen Sie Ihre Freizeit genauso ein wie Ihre Geschäftstermine.
- Denken Sie in Frieden und Harmonie, so bleiben Sie entspannt.
- Alte Gewohnheiten, alte Verhaltensweisen lassen sich nicht auf die Schnelle verändern. Versuchen Sie es, haben Sie Geduld mit sich und auch den anderen. Sie schaffen alles, wenn Sie es wirklich wollen.

Halten Sie die 20 Empfehlungen soweit wie möglich ein. Ihr Körper dankt es Ihnen mit einem gesunden Herz- und Kreislaufsystem, mit einem gesunden Organismus. Auch Ihr Verhältnis zu Ihren Mitmenschen verändert sich positiver. Hinter einem angeblich arroganten oder angeberischen Verhalten ist nur ein unglücklicher Mensch mit einem schwachen Selbstwertgefühl. Bedenken Sie stets, ohne unsere Mitmenschen wären wir ein Nichts, denn ohne Kommunikationsmöglichkeit verlieren wir unsere Persönlichkeitsstruktur. In diesem alten Sprichwort finden wir viel Weisheit:



20 Gesundheitstipps zur Erlangung bester Gesundheit

„Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füge keinem anderen zu.“

Konfuzius

Zusammengefasst

Jahrtausendlang wurden unser Stoffwechsel sowie unsere Lebensweise durch unsere Vorfahren geprägt.

- ✓ Vervollkommen Sie Ihre Ernährung mit gesundem (einwandfreiem) frischem Obst und Gemüse (ca.60%). 5 Mahlzeiten, angereichert mit 5x frischem Obst und Gemüse - auch Frischkostsalate sind empfehlenswert.
- ✓ Essen Sie nur mäßig Eiweiß tierischer Herkunft (ca.10% und nur 30% Fett), verwenden Sie auch naturreine Pflanzenöle.
- ✓ Regelmäßige Bewegung ist lebensnotwendig, z.B. Spaziergänge , Rad fahren, Schwimmen
- ✓ Sorgen Sie für Ihr seelisches Gleichgewicht, was ist für Sie wichtig?
- ✓ Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Wir Menschen sind von Geburt an auf der Suche nach Liebe und Zuwendung. Geben wir sie uns auch selbst und unseren Mitmenschen?
- ✓ Machen Sie sich frei von zu viel Giften in Form von Alkohol und Zigaretten.
- ✓ Kontrollieren Sie in Lebensmitteln, in Kosmetika, im Haushalt und in der Ernährung die chemischen Zusätze und vermeiden Sie diese weitgehend.
- ✓ Beachten Sie die Einhaltung unserer Lebensrhythmen und die damit notwendigen Maßnahmen zum Schutz unserer Umwelt. Nur so wird es möglich sein, für unsere Nachkommen eine noch funktionierende Lebensweise zu erhalten.
- ✓ Auf meiner Internetseite finden Sie viele interessante Hinweise, die für ein gesundes, glückliches Leben sehr hilfreich sein können. Bei Fragen stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

In Anlehnung an:

Dr. Schulzes „Gesundheit und Heilen mit gesundem Menschenverstand“,
 Dr. Hulda Clarks „Heilung ist möglich“,
 Prof. Dr. Matthias und Vera Birkenbihls „Kommunikationstraining“,
 „Fragetechnik... schnell trainiert“, „Rhetorik“ und „Train The Trainer“
 und nicht zuletzt in Anlehnung an Dalei Lamas „Der Weg zum Glück“
 Ruediger Dahlke „Krankheit als Sprache der Seele“

„There is no way to happiness. Happiness is the way.“ Buddha

Es gibt keinen Weg zum Glück. Das Glück ist der Weg.

Dalei Lama selbst sagte: „Wir sind auf der Welt um glücklich zu sein“