

Liste für ein gesundes Leben, Stand 22.5.18

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, fluoriert, 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: Brennessel, 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 mitverwenden. Dazu siehe auch grüne Smoothies.

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 Klebeeiweiß (Gluten) reagieren. Dieses ist leider auch insbesondere in Vollkorngetreide enthalten. Deshalb empfehlen immer mehr Ernährungsexperten, weniger davon zu essen, bzw. wenn, dann das volle Korn und nicht das verarbeitete zu essen. Auch gibt es Demeter-oder andern Biologisch arbeitende Landwirte, die eigenes Getreide oder auch Urgetreide selber züchten. Das ist sehr zu empfehlen. Glutenfreies Getreide wie Hirse, Quinoa, Buchweizen, Amaranth ist i.d.R. besser verträglich als das Glutenhaltige. Dieses ist wegen seinem 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)

Über die Giftigkeit von Zucker Die große Zuckerlüge auf Arte

<https://www.youtube.com/watch?v=9A0kZAdE8H0>

Alternativen: 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: kokusöl

Gute Fette in Maßen: Butter, besser Ghee (gereinigte Butter), Kokosöl, in Maßen Sahne, saure Sahne

Problem: **Übersäuerung:**

Basische Lebensmittel essen: Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte

Entsäuern: basisches Fußbad von Jentschura, Gerstengras

Vor dem Entsäuern sollte der Darm geleert und gereinigt werden. Sehr empfehlenswert, das e-book übers Fasten von Rene Gräber

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 Neuform Reformhäusern sind alle Neuform-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)

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)

© Hildegard Klein. www.yoga-heil-coaching-kreuzau.de

Hiermit bestätige ich, dass ich die diese Liste so oft wie nötig auf Aktualität und neue Erkenntnisse überprüfe/aktualisiere. Alles was hier steht nehme/kenne ich selber/habe ich aus verlässlicher Quelle erfahren. Ich freue mich sehr über Feedback und Neuigkeiten unter liste@yoga-heil-coaching-kreuzau.de