

Interessengruppe **„Gesund Leben“**



MERKBLATT

<https://gesundleben.org> 4 / 96

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNGEN UND HEILKRISEN

Quellen: ISBN 3-926453-31-1 Dr. John H. Tilden **Mit Toxämie fangen alle Krankheiten an**
ISBN 3-926453-36-2 Dr. Bob Owen **Roy geheilt von Aids** (Krankengeschichte)
ISBN 3-926453-30-3 Studienbriefe für Gesundheitspraktiker No. 21 und 24
ISBN 3-926453-03-6 M.u.H. Diamond **Fit fürs Leben** Band 1 und Band 2
ISBN 3-926453-11-7 Dr. H.M. Shelton **Richtige Ernährung mit natürlicher**

Nahrung

ISBN 3-905158-10-8 Christian Opitz **Fit und Gesund mit lebenden**

Makromoleküle

ISBN 3-926453-59-1 Dr. Bob Owen **Das Krebstagebuch der Aerztin Anne Rush**

Warum wollen wir uns mit diesem Thema befassen? Wir alle haben uns von klein auf mit Essen und mit Nahrung befasst. Die Beziehung zum Essen ist so vielfältig wie es die Menschen selber sind. Nahrungsaufnahme hat mit Geborgenheit mit alten eingeübten Ritualen, Meinungen und Einstellungen zu tun. Die viele Werbung für irgendwelche Esswaren rund um uns herum bewirkt eine Meinungsmache die mit Wahrheit, Objektivität und Tatsachen nur herzlich wenig zu tun hat.

Die echten Bedürfnisse für unsere Versorgung mit Nährstoffen und Vitalstoffen werden weitgehendst ausser acht gelassen.

Die Werbung hämmert Tag täglich auf unser Bewusstsein und unserer gesunde Menschenverstand ein. Jener gesunde Menschenverstand der für unseren Ur-Ur-Vorfahren wohl das einzige verlässliche Hilfsmittel im Ueberlebenskampf war, verkümmert kläglich.

Den Beweis das diese Einschätzung der Realität entspricht, erhalten wir durch die unermesslich grosse Wissenschaftsgläubigkeit und der überall zur Schau getragenen **Lämmer-Mentalität**. (d.h. ich bin dumm, - nur was die Fachleute behaupten und die grosse Masse tut, das ist richtig, eigene Meinungsfindung ist arrogant und falsch)

Obwohl unser Tisch immer reicher gedeckt ist, nehmen die sogenannten Zivilisationskrankheiten stetig zu!

Die lapidare Antwort der „Sachverständigen“ auf all die vielen Fragen lautet:“ Wir benötigen dringend noch mehr Forschungsgelder um der Sache auf den Grund zu gehen und um Medikamente und Impfungen gegen all die Übel zu entwickeln“!

In der freien Wildbahn weiss jedes Tier welche Nahrung ihm am bekömmlichsten ist und stellt sich darauf ein. Nur der Mensch hat leider diese Instinkte fast gänzlich verloren.

Erfreulicherweise suchen aber nun viele Menschen, neue Wege in ihrer Ernährung, weil sie all diese Zusammenhänge erahnen oder erkannt haben. Weil sie durch Krankheiten geplagt werden und schon viele Behandlungen ohne wirklichen Erfolg über sich ergehen liessen und nicht mehr so weiter machen wollen!

Eine Umstellung der Ernährung die eine bessere Gesundheit garantieren soll, muss in erster Linie mehr Vitalstoffe und weniger verarbeitete Nahrung beinhalten.

Wer nicht bereit ist von der heute allgemein üblichen, minderwertigen, zerkochten, mit tierischen Eiweissen und Fetten überhäuftten Fabrik-, und anderen Fast-Food-Nahrung weg zu einer vitalstoffreichen, naturbelassenen Sonnen-Nahrung zu gehen, muss leiden!

Wir tragen die Verantwortung für unser Leben selber! Dies unabhängig davon ob wir es wahrhaben wollen oder nicht! Leider vertreten auch alle mir bekannten Präventivmediziner und auch die Repräsentanten des Bundesamtes für das Gesundheitswesen in Bern, eine unobjektive und eine den Bedürfnissen der Lebensmittelindustrie angepasste Linie. Diese Haltung geht nur auf Kosten der Gesundheit der Bevölkerung und lässt die Krankenkassenprämien alljährlich massiv ansteigen!

***Eine Umstellung auf Vollwert-, Sonnenkost oder gar Rohkost hingegen, zeigt innerhalb kurzer Zeit wesentliche Besserung des Gesundheitszustandes!
Je höher der vitalstoffreiche Anteil ist, um so schneller!***

Wie packe ich eine Ernährungs-umstellung an und mit welchen Schwerpunkten ?

Die 6 Elemente:

- **Bedarf erkennen durch Wissen**
- **Wie-Plan entwerfen**
- **einen guten Zeitplan aufstellen**
- **Mass mit gesundem Menschenverstand**
- **Die Massnahmen dem Umfeld angepasst**
- **Ausdauer um durchzuhalten**

Das aller Wichtigste bei einer Umstellung von „gut bürgerlicher Küche“ auf lebendige, vitalstoffreiche, qualitativ hochwertige Nahrung ist:

- **Das Kennenlernen der Zusammenhänge und Abläufe im Körper**
- **Das Wie und Weshalb bei Reaktionen**
- **Das Verstehen der Hochs und Tiefs**

die sich unweigerlich einstellen!

Unser Körperbewusstsein ist jämmerlich verkümmert und betäubt durch unsere Art in dieser Zivilisation zu leben! (Es gibt gute Sachbücher als Helfer, siehe oben)

Für die Umstellung ist es unabdingbar, dass jeder seinen eigenen Zeitplan festlegt und alle Veränderungen im Einklang mit dem gesunden Menschenverstand durchführt. Die nächsten Mitmenschen im Alltag (Partner, Kinder usw.) müssen einkalkuliert werden. Wenn das Umfeld es nicht anders zulässt, ist eine geringe Umstellung in die positive Richtung wertvoller, als eine einschneidende mit Konflikten. Also, ans Ziel in kleinen Schritten ist auch eine Lösung! Aufbau von Gesundheit benötigt Ausdauer! Wir haben der Krankheit auch Jahre, wenn nicht Jahrzehnte Vorschub geleistet durch Fehlverhalten und Fehlernährung. Einen Anteil haben wir auch schon von unseren Eltern vererbt bekommen. Es ist nicht zu erwarten, dass diese Fehler einfach in ein paar Tagen oder Wochen zu reparieren sind!

(Es ist auch nach Monaten und Jahren noch mit einzelnen, aber eher schwachen Ausscheidungssymptomen zu rechnen.)

Wer diese Fakten vernachlässigt, gefährdet die Möglichkeit auf Erfolg und behindert sich selber!

Zurück bleibt Enttäuschung und Ablehnung.(ent - täuschen sagt ja, eine Täuschung ist weg!)

Beim Scheitern ist nicht der Weg oder die Methode falsch, sondern die Grundvoraussetzungen für das Gelingen waren schlecht! Die Einheit im Alltag, das „selber dahinter stehen können“, umfassende Information angepasst in Art und Menge. sowie der richtige Zeitplan und die nötige Ausdauer sind entscheidende Erfolgsfaktoren !

Methoden der Umstellung

Wird die Umstellung bei älteren Menschen oder solchen die eine sehr grosse Toxizität aufweisen zu schnell vollzogen, reagiert der Körper zu stark. Diese starke Reaktion kann im allerschlimmsten Fall sogar zu einer Entgleisung des Stoffwechsels führen. Dadurch tritt eine lebensbedrohliche Situation ein. Geht jemand jedoch nach den genannten 6 Punkten vor, so ist das Risiko minimiert!

Zum Einstieg eignen sich Fruchttage, z.B. einmal pro Woche. Später einzelne Fastentage mit frischen Säften. Die Nahrung wird angereichert mit wertvollem, nach Möglichkeit rohem, Gemüse in Form von Salaten oder nur leicht gedünstet. (Dampfaufsatz)

Einer der wichtigsten Schritte ist die Reduktion des tierischen Eiweisses und dessen Ersatz durch z.B. Nüsse und Avocados.

Gute Erfahrungen wurden auch mit Trennkostregeln nach Diamond gemacht! (Kohlenhydrate und Eiweiss in getrennten Mahlzeiten)

Durch Selbstbeobachtung der Körperreaktionen (von Vorteil ein Protokoll führen) kann der Zeitplan gestrafft oder verzögert werden. Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse!

Welche Reaktionen sind zu erwarten?

Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Durchfall, Gewichtsverlust, Frösteln. Dies sind die hauptsächlichen Symptome die bei Reinigungskrisen auftreten.

Die meisten Menschen, die ihre Ernährung umstellen und ihre Gesundheit verbessern, verspüren eines oder mehrere der genannten Symptome. Je nach der bisherigen Gesundheit und Lebensweise können diese Symptome leicht oder schwer sein, sie können kurze oder längere Zeit anhalten und zeitweilig oder immer wieder auftreten. Wenn man sich an eine optimale Ernährung hält, verbessert sich die Gesundheit und alle Symptome verschwinden allmählich.

Werden diese Symptome mit Medikamenten unterdrückt, (dies ist heute die allgemein übliche Behandlungsart) stellt der Körper seine positive Arbeit (Heilkrise) ein, da er sich mit diesen Giften (bis zu 10 verschiedene pro Medikament) auseinandersetzen muss.

Der uninformierte Patient und der normale Schulmediziner glaubt dann, das Medikament habe gegen die Krankheit geholfen!

Die Symptombdauer lässt sich durch Fasten (oder einfach verminderte Nahrungsaufnahme) und Ruhe zeitlich verkürzen. All zu heftige Symptome (bei starker Toxämie oder älteren Menschen) können mit z.B. Essen von gedämpftem Gemüse in der Intensität abgremst werden. Dadurch verlängert sich aber natürliche die Dauer. Sonne und frische Luft unterstützen die Entgiftung ebenfalls. Auch körperliche Bewegung ist hilfreich, wenn es die Kraft erlaubt. Schlaf und Stressfreiheit sind unbedingt notwendig.

Was kann mit Ernährungsumstellung erreicht werden?

Das herkömmliche Verständnis von Krankheit ist jenes, dass dies eine „Heimsuchung von Bakterien“ sei und schicksalhaft geschehe.

Dieses Verständnis wird durch das Geschehen in der freien Natur widerlegt. In der Natur ist Gesundheit der Normalfall und die Krankheit die Ausnahme! Wäre dies nicht so, hätten unsere Urahnen nicht überlebt und folgerdessen gäbe es uns auch nicht!

Der Körper verfügt über ein Selbstheilungssystem das jeder Zeit Reparaturen durchführt, Vergiftungen verhindert, Angriffe abwehrt und Verletzungen heilt. Es wird als Immunsystem (Abwehrsystem) bezeichnet.

Es gibt jedoch nicht ein System, sondern der ganze menschliche Körper ist von hochintelligenten, autonomen Regelsystemen mit den vielfältigsten Aufgaben durchsetzt! Es ist eine grenzenlose Anmassung von uns Menschen, wenn wir uns einbilden auch nur den kleinsten Teil dieser Regelkreise erkannt und erforscht zu haben!

Ist es denn überhaupt notwendig diese Regelkreise zu erforschen?

Ein klares NEIN ist die Antwort!

Wir müssen nur begreifen welche Aktivitäten, oder welche von uns steuerbaren Einflüsse sich negativ auf das einwandfreie Arbeiten dieser Systeme auswirken! Haben wir dies erkannt und diese positiv verändert, so steigt automatisch die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit unseres Körpers! Dies ist durch Tausende von Menschen am eigenen Körper erfahren worden!

Mechanismen und Regelkreise programmierte Abläufe im Körper!

Was passiert wenn wir die Qualität der Nahrung entscheidend verbessern? Es ereignen sich bemerkenswerte Dinge in Körper und Geist. Wer dies vorurteilsfrei genauer beobachtet, entdeckt die erstaunliche Intelligenz die in jeder Körperzelle und die Weisheit, die in der Gesamtkoordination unserer Körperfunktionen liegt!

Ist die Qualität der Nahrung, die man dem Körper zuführt höher als die Qualität der Gewebe im Körper, so schafft dieser sofort durch Abbau von altem schlechtem Gewebe Platz und baut mit dem neuen besseren „Baumaterial“ besseres, gesünderes Gewebe auf.

Dies ist der Plan der Natur und der Evolution.

Krankheiten sind Ausscheidungsversuche, also „Gesundheitskrisen“ auf dem Weg zu mehr Gesundheit.

Natürlich glaubt die Mehrheit der Bevölkerung diese Aussage sei Quatsch!? Die Denkweise die auf der alten Bakterientheorie basiert ist immer noch, trotz zichfach widerlegt, die heute gültige Lehrmeinung (besser Leer-Meinung) in der Schulmedizin. Auch Ärzte die dies bezweifeln werden nur belächelt, wenn sie jedoch danach Behandeln sogar behindert. (Dr.Brucker) Verweilen wir noch kurz bei diesen Zusammenhängen: Weshalb gibt es leichte, chronische, aber auch tödliche Krankheiten? Das kann doch nichts mit „mehr Gesundheit“ zu tun haben?! Dies ist nur auf den ersten Blick so unverständlich! Dr. Tilden spricht von Toxämie (Vergiftungszustand in den

Körperflüssigkeiten), von Immuntolleranz und von verschiedenen sich folgenden Krankheitsstadien, die jeder Patient in seiner Krankheitsgeschichte aufweist!

Diese 7 Krankheitsstadien sind:

Der Grundgedanke ist, dass durch mangelhafte Ausscheidung von Abfall-, und Abbauprodukten im Körper Ansammlungen entstehen und mit zunehmendem Mass Irritationen und letztendlich Krankheiten auslösen. Je höher der Verschmutzungsgrad ansteigt ohne behoben zu werden, um so schwerere Heilkrisen (sprich Krankheiten) treten auf.

Stadium 1	ENTKRÄFTUNG	Die Energiefelder des Körpers sind gestört.
Stadium 2	TOXÄMIE, TOXIKOSE	Vergiftung von Blut und Gewebe steigt.
Stadium 3	IRRITATION	Schlecht-,und Fehl-funktionen treten bei Organen auf.
Stadium 4	ENTZÜNDUNGEN	Der Körper versucht durch Fieber und Entzündungen Herr der Lage zu werden.
Ab hier bleiben irreversible Schäden zurück !		
Stadium 5	VEREITERUNGEN	Es kommt zu Gewebszerstörungen.
Stadium 6	VERHÄRTUNGEN	Der Körper versucht Töxämie-Stoffe in Tumoren abzukapseln um zu überleben!
Stadium 7	KREBS	Im „Zellstaat“ Körper herrscht ein Informationschaos!

Diese Darstellung für den Krankheitsverlauf kann angezweifelt und verworfen werden wenn jemand sie nicht wahrhaben will! Tatsache ist, dass bei näherem Betrachten von Leidensgeschichten kranker Menschen, genau diese Stationen an den Tag treten! Probieren Sie es selber aus und fragen Sie bei kranken Menschen nach, wie sich die Krankheitsbilder im Laufe der Zeit verändert und entwickelt haben!

Stellen wir unsere Ernährung um und versuchen wir unserem Körper das zu geben was er braucht, nämlich eine naturbelassene wertvolle Nahrung, so erreichen wir bis zum 4.Stadium eine Genesung und danach in vielen Fällen eine massive Linderung.

Wir sind aufgerufen unsere Lebensweise zu überdenken und unserem Körper etwas Gutes „anzutun“ durch qualitativ gute Nahrung.

Er belohnt es uns durch bessere Gesundheit und höhere Leistungsfähigkeit!

OH