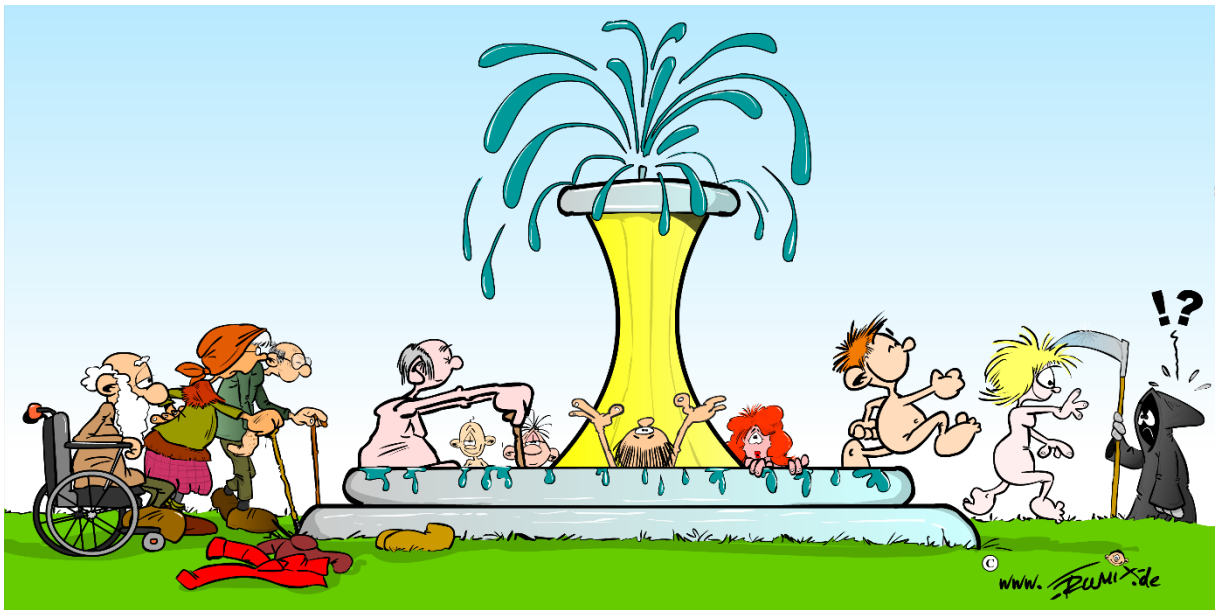


Leseprobe

Endlich entschlüsselt: das Jungbrunnen-Geheimnis



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Regel Nr. 1: Pflege deine Zellen!

Regel Nr. 2: Lerne artgerecht zu leben!6

Regel Nr. 3: Vermeide Energieverluste!

Regel Nr. 4: Überwache deine Zellerneuerungskraft!

Regel Nr. 5: Pflege deine Telomere!

Regel Nr. 6: Pflege deine Zellen!

Regel Nr. 7: Saniere dein Körperklima!

Regel Nr. 8: Booste dein Energieniveau!

Regel Nr. 9: Lerne entspannen, nimm's mit Humor!

Regel Nr. 10: Nutze die schönste Art!

Die 10 Regeln

Gesundheitsregel Nr. 6: Nutze Green Power

Anhänge

Anhang 1: Das Säure-Basen Gleichgewicht

Anhang 2: Annährungswerte Omega 3 : 6

Anhang 3: Rezepte bei Kalkeinlagerungen

Anhang 4: Umweltbelastungen, die zu Krankheiten aller Art führen können

Anhang 5: Angebote

Angebot: Regenerationskennziffer, Telomere Neubildungskraft, Energiezufuhr, Säure-Base, Entzündung, Verkalkung usw.

Angebot: Kommentar, Beurteilung der analysierten Werte, Nahrungsergänzung

Angebot: Metabolic Typing, die individuell artgerechte Ernährung

Angebot: Aktivbild

Angebot: MindLink

Angebot: Banerji

Vorwort

Der Traum vom Jungbrunnen ist wohl so alt wie die Menschheit. Auf der einen Seite des Brunnens steigt man - mühselig, ungelinkig, alt, verschrumpelt - hinein. Man taucht kurz unter um dann auf der anderen Seite des Brunnens wieder herauszusteigen: mit jugendlichen Elan, voller Spannkraft, Vitalität und Lebensfreude. Natürlich auch völlig schmerz- und sorgenfrei.

Utopie?

Nein, keineswegs.

Es gibt viele Expertenstimmen, die uns erklären, dass unser menschlicher Organismus auf eine Lebensdauer von 100 bis 120 Jahre ausgelegt ist; und das bei voller jugendlicher Spannkraft und ohne Rheuma, Arthritis, Fibromyalgie, Diabetes, Herz-Kreislaufprobleme, Krampfadern, Tinnitus, Heuschnupfen, Krebs usw.

Zwar ist die durchschnittliche Lebenserwartung in der Vergangenheit gestiegen, aber von 100 bis 120 Jahren sind wir noch weit entfernt.

Und von jugendlicher Spannkraft, Vitalität und Schmerzfreiheit noch viel, viel weiter. Die Alters-Realität ist vielmehr erschreckend: Unbeweglichkeit, Gebrechlichkeit, unsägliche Qualen und Schmerzen, Gedächtnisverlust, Diabetes, Krebs.

Müssen all diese Alters-Probleme und –Leiden sein? Muss Krankheit sein? Nein.

Ist jugendliche Spannkraft, ist physische und psychische Vitalität bis zum Todestag möglich? Ja.

Ich zeige dir hier den Schlüssel hin zu deiner persönlichen Jugendlichkeit.

Und, ganz wichtig, ich unterstütze dich beim Umsetzen.

Ja, ich helfe dir bis du deine Krankheit überwunden hast und bis dein Organismus stark und fit ist für ein langes, beschwerdefreies Leben.

Regel Nr. 1: Pflege deine Zellen!

Gegenüber materiellen Dingen haben wir Menschen einen riesengrossen Vorteil: Wir sind nicht einfach einmal hergestellt und bleiben dann unverändert bestehen, nein, wir erneuern uns laufend. Unsere Zellen, Organe, Knochen regenerieren, werden neu aufgebaut. Bei der Haut sieht man das am deutlichsten: Eine Schürf- oder Schnittwunden bleibt nicht einfach offen, der Organismus erneuert die defekte Haut und stellt die glatte, reine Hautoberfläche wieder her.

Zellerneuerung bzw. Regeneration nennt man das; ein natürlicher Prozess.

Erneuert sich der Organismus komplett? Früher dachte man, der ganze Körper unterliege einem sieben-Jahres-Rhythmus. In dieser Zeit werde er vollständig neu. Mittlerweile weiss man, dass die Haut, die Magen-Darm-Schleimhaut, die Lungenbläschen, die Blutplättchen dafür nur wenige Tage benötigen, Organzellen wie z.B. Leberzellen etwa ein Jahr und die Knochen bis zu 10 Jahren. Es gibt auch Zellen, die sich kaum erneuern, denken wir nur an Nervenzellen die unsere Informationen speichern. Die möchten wir gerne ein ganzes Leben behalten.

Die gute Nachricht ist: Wir müssen uns um den Zellerneuerungs-Prozess nicht kümmern, unser Organismus spult den mit höchster Präzision nach dem uralten eingespeicherten Masterplan ab.

Die schlechte Nachricht ist: Der Masterplan kann gestört oder dessen Ausführung verunmöglicht werden. Alkohol und Zucker beispielsweise belasten die Leber derart, dass sie alle Hände voll zu tun hat und den Masterplan nicht oder kaum mehr ausführen kann. Leberzirrhose nennen das die Ärzte (knotig verändertes, kaum mehr durchblutetes Zellgewebe).

Und es gibt noch eine schlechte Nachricht: Der Masterplan hat Engpässe, so z.B. die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren. Stimmt das Hormongleichgewicht speziell in dieser Zeit nicht, kommt es nicht nur zu den bekannten Wechseljahres-Problemen, auch der Masterplan funktioniert kaum mehr.

Und damit sind wir beim Kernpunkt der Alterung: Wir altern nur dann, wenn der Zellerneuerungsprozess nicht reibungslos abläuft. So lange er völlig störungsfrei läuft, altern wir nicht. Unglaublich, nicht wahr.

Aber es ist wahr und deshalb sage ich es nochmals: So lange der Zellerneuerungsprozess energiegeladen abläuft, altern wir nicht.

Und damit bist nun du gefragt: Wenn du nicht altern möchtest, wenn du dir deine Jugendlichkeit und geistige Spannkraft erhalten möchtest, dann solltest du dein Leben so einrichten, dass dein Organismus den im Hintergrund laufenden Masterplan reibungslos abspulen kann.

Alles was du dabei selbst tun musst, erkläre ich dir in den nächsten Kapiteln.

Was höre ich? Ob du das wohl schaffst? Klar schaffst du das, denn wenn ich es als sehr kränkliches und anfälliges Kind geschafft habe, dann du auch.

Also: los geht's!

Regel Nr. 2: Lerne artgerecht zu leben!

Vieles was wir im Alltag tun ist alles andere als artgerecht. Das muss ich dir gar nicht erst sagen, das weißt du ohnehin.

Und ja, ich höre genau wie du sagst: Woher soll ich denn die Zeit für Sport nehmen, wie soll ich mich gesund ernähren, wenn ich nur Junk Food kaufen kann? Kommt dazu, dass die Umwelt belastet ist, die Mitmenschen voller Hektik, Stress, Hass und Geldgier stecken.

Ja, das alles mag stimmen.

Und doch gibt es einen Weg.

Und der ist gar nicht so schwierig. Du musst nur lernen umzudenken und du musst etwas Konsequenz aufbringen. Vieles (um nicht zu sagen praktisch alles) was wir hören, lesen und sehen ist Fake-News. Nun ja, vielleicht nicht direkt Fake, aber geschönt, verändert und vor allem auf das eine wichtige Ziel unserer Zeit ausgerichtet; Geld, Geld Geld. Wohin man auch blickt, es geht immer nur darum dir etwas anzudrehen.

Du glaubst mir nicht? Du denkst doch hoffentlich nicht im Ernst, dass Werbesprüche wie z.B. „Man gönnt sich ja sonst nichts“ oder „Geiz ist geil“ oder „Apfelsaft ist gesund“ usw., dass all das Geschwafel der Werbung über Gesundheit, dass das wahr ist und zu einem artgerechten Leben führt.

Ja, du hast recht, ich sollte „artgerecht“ definieren: Artgerecht heisst die Organe, das Gedächtnis, den