

Gesund bleiben und gesund werden stützt sich schon seit alters her auf drei Beine:

- 1. Ernährung**
- 2. Bewegung**
- 3. Mental-emotionale Pflege**

1. Basishilfe Ernährung

Zur Entzündungs- und Tumorchemmung haben sich folgende Ernährungsmuster bewährt:

Befolgen der mediterranen Kost:

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, etwas Früchte und Fisch essen
3. Wenig Fleisch essen, eher helles als rotes, kein Fertigfleisch, kein Fastfood
4. Eigene Saucen herstellen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürzen und Olivenöl
5. Butter und Rahm meiden
6. Süssigkeiten und Süssgetränke meiden
7. Wenig Alkohol trinken, am ehesten wenig Rotwein

Täglich 2dl bis 4dl Grünsaft:

- Eine Handvoll Salatblätter (Eisbergsalat, Endivie, Lattich, Kopfsalat etc.)
- Eine Handvoll Gemüseblätter (Spinat, Krautstiel, Mangold, Rüblichrut, Chinakohl, Federkohl etc.)
- Eine Handvoll Früchte und Beeren (Apfel, Birne, Orange, Grapefruit, Banane, Himbeere, Brombeere etc.)

Zusammen mit Wasser mixen und einmal täglich vor, zum oder nach dem Essen trinken mit 2 Stunden Abstand zu tierischen Milchprodukten. Tierische Milch und Milchprodukte auf eine Mahlzeit täglich reduzieren. Meiden von Zucker, Alkohol und Kaffee.

2. Basishilfe Bewegung

Zweimal wöchentlich eine Stunde im Wald spazieren ist sehr hilfreich. Einmal täglich 15 Minuten auf dem Mini-Trampolin Bellikon® wippen, so dass der Lymphabfluss angeregt, die Gelenke und der ganze Körper durchbewegt werden.

3. Mental-emotionale Pflege

Beachte, welche Daten Du aufnimmst: die glücklichsten Menschen kümmern sich um sich selber, ihre Familie, ihre Freundinnen und Freunde und deren Freunde und Freundinnen. Und um ihren Lebensraum, ihre Bäume, Pflanzen, Tiere, ihre Erde, ihre Luft, ihr Wasser und ihren Boden.

Alles, was sie nicht beeinflussen können, alle Geschichten, die nicht direkt überprüft werden können, interessieren sie nicht.

Dies hat den enormen Vorteil, das Selbstwertgefühl zu stärken statt zu schwächen, mit Liebe und Vertrauen das Leben zu leben und sich effektiv um das zu kümmern, was uns etwas angeht.

Es tut uns gut, unsere eigene Kraft und Zuständigkeit auszubauen und unsere Abhängigkeiten zu verringern.

Übe Dich in Dankbarkeit gegenüber den Bäumen, den Pflanzen, den Insekten, den Vögeln für ihren Gesang und ihre Schönheit, den Waldtieren, den Raubtieren, den Fischen und Säugetieren im Wasser, dem Licht, dem Wind, den Quellen und der unglaublichen Kraft der Natur und ihrer Selbsteilung, die auch in uns lebt.