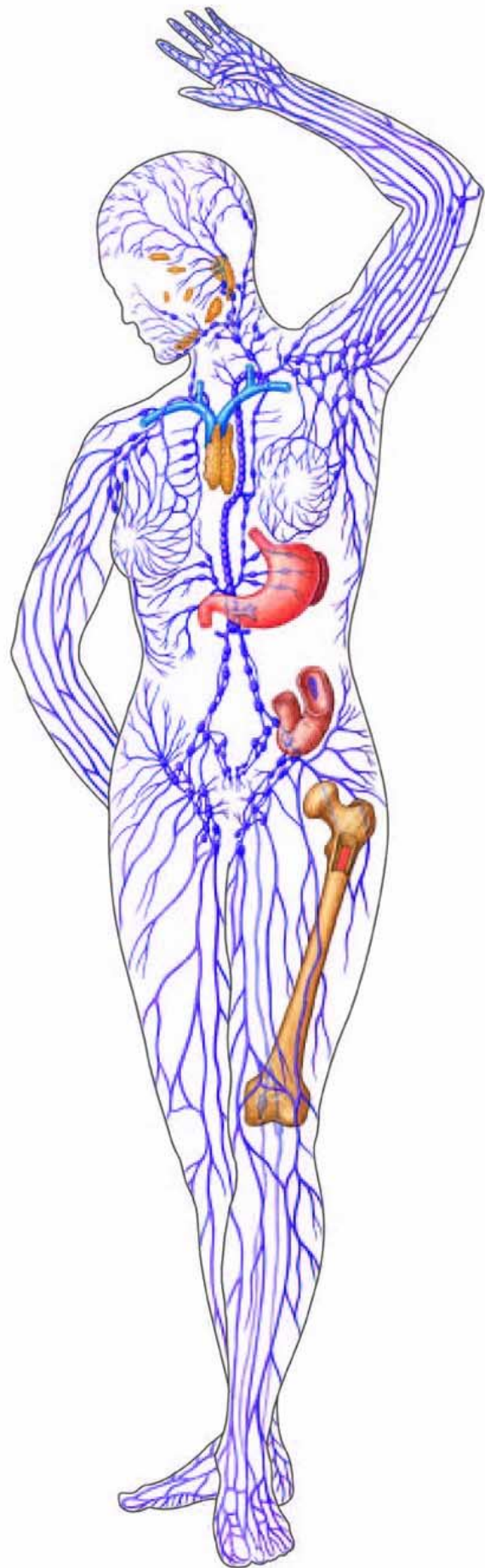


Neo Health - Das Wesen der Gesundheit

Ein neues Paradigma in der
ganzheitlichen Sicht des Menschen

Von Keith Armour McFarlane



**„Das Wesentliche des wahren Heilens
Ist nicht die Behandlung der Krankheit,
sondern das Wiederherstellen der Gesundheit.“**

Keith McFarlane

Hinweis:

Dieses Buch beabsichtigt in keinster Weise eine Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker zu ersetzen.

Dieses Buch wurde mit der einzigen Absicht zusammengestellt, dem Leser Informationen zugänglich zu machen die, nach Meinung des Autors, den Leser in die Lage versetzen bewußtere Entscheidungen in Bezug auf die eigene Gesundheit zu treffen.

Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung welcher Art auch immer für Schäden, die aus der Benutzung oder der nicht Benutzung von Informationen oder Empfehlungen in diesem Buch entstanden sind.

© 2005 bei Keith McFarlane. Alle Rechte sind vorbehalten.

(ISBN 0-620-35090-3)

Inhalt

Einführung	5
WIE ARBEITET DER MENSCHLICHE KÖRPER?	7
Der elektrische Körper	7
Es ist in den Zellen	7
Schalte dich selbst ein	8
Das Gleichgewicht halten	10
Den 'Saft' aufdrehen	12
Erreiche den Zustand!	13
Blutprotein	15
Kein Sauerstoff	16
Breche das Gesetz!	18
Die Lymphe	19
Wiederholung	22
Deine Bedürfnisse	25
LET'S DO IT!	26
Atme!	26
Beginne ... zu hüpfen!	28
Streiche es heraus!	29
Laßt uns noch einmal wiederholen	29
Der Plan	30
Es gibt noch mehr ...	31
Wasser, Wasser überall ...	32
Fühlst du dich ausgetrocknet?	33
Für jeden Tag	36
Saubermachen	36
Gib mir zu essen ...	37
Eine letzte Bemerkung	40
Empfohlene Literatur:	41

„Der Arzt der Zukunft wird keine Medikamente mehr verabreichen.
Statt dessen wird er den Patienten
in die Pflege der menschlichen Verfassung,
in Diät und in die Ursachen und die Vermeidung von Krankheit
einführen und darüber unterrichten.“

Thomas Edison

Einführung

Für viele Leute ist Gesundheit eine verwirrende Angelegenheit. Es gibt so viele verschiedene Meinungen, Diäten und Methoden; so daß nach einer Weile der Gedanke an sie schon dazu führt sich unwohl zu fühlen.

Wenn du im Moment Schwierigkeiten mit deiner Gesundheit hast, entweder bei dir selber oder bei jemandem der dir nahe steht, so ist das wichtigste was du tun kannst herauszufinden was wirklich in deinem Körper vor sich geht. Finde heraus wie dein Körper arbeitet und warum er es nicht tut. Was auch immer die Umstände sind, finde heraus wie du deinen Körper pflegen und nähren kannst und finde die Ursache und das Heilmittel der Krankheit.

Unglücklicherweise war diese Information sehr speziell, außerordentlich komplex und meist nicht öffentlich zugänglich, bis jetzt.

Verstehen ist der Schlüssel zum Erfolg. Durch das Verstehen hast du Wahlmöglichkeiten und bist in der Lage selber einen Plan für deine Handlungen zu entwerfen. Durch das Verstehen begibst du dich wieder auf den Fahrersitz und bist in der Lage die Verantwortung für die Heilung deines Körpers und deines Lebens zu übernehmen.

Für die meisten ist der menschliche Körper ein Wunder der Schöpfung und viel zu komplex um von normalen Menschen verstanden zu werden. Unser Körper ist möglicherweise das größte Mysterium, daß es noch zu lösen gilt. Wir haben Systeme, Organe, Prozesse, Teile und 'andere' zahllose Merkmale und Eigenschaften die Anlass zum Entstehen immer neuer Wissenschaften geben und doch scheinen wir nicht zu verstehen wie oder warum das alles funktioniert.

Normalerweise fahren wir unbedacht fort, bis etwas kaputt geht und suchen dann nach der Hilfe eines 'Profis'. Unglücklicherweise kann sogar der 'Profi' (Schulmedizin oder

alternative Medizin) uns nicht garantieren, daß wir wieder die völlige Gesundheit erlangen nach der wir suchen. Wenn wir altern wird es für uns immer schwieriger unsere lang verlorenen jugendliche Lebenskraft und Vitalität zu erreichen.

Wenn wir mit einer Krise in unserer Gesundheit konfrontiert werden fühlen wir uns sehr oft verwundbarer und sind gezwungen uns 'zwangsläufigen' vorbestimmten Entscheidungen zu fügen. Dies ist Teil des Lebensprozesses, eine der Gewißeiten des Lebens.

Uns wird erzählt, daß wir für 3 Wochen ohne Nahrung, für 3 Tage ohne Wasser und für nur 3 Minuten ohne Sauerstoff überleben können und doch wissen wir nicht warum wir nach 3 Minuten ohne Sauerstoff sterben.

Vor kurzem aber hat die wissenschaftliche, wie auch die medizinische Forschung herausgefunden, was die wahren Gründe sind, warum wir Sauerstoff benötigen.

Durch diese unglaubliche Forschung können wir nun die zugrundeliegende Ursache für jegliche physische Degeneration verstehen und auch was unsere Körper benötigen damit sie frei von Schmerzen und Krankheit leben.

Die wahre Formel für den Prozess des Lebens und des Sterbens ist jetzt bekannt!

Um diese Formel zu verstehen müssen wir uns geradewegs zurück zu den Grundlagen begeben.

Wie arbeitet der menschliche Körper?

Der elektrische Körper

1962 wurde es wissenschaftlich bekanntgegeben, daß der Prozess des Lebens, in allen Lebensformen, elektrische Felder erzeugt.

In anderen Worten, unsere Körper sind elektrisch.

Alles was im menschlichen Körper vor sich geht ist elektrisch.

Die Augen sehen mit Hilfe von Elektrizität, das Gehirn denkt mit Hilfe von Elektrizität, Muskeln arbeiten mit Hilfe von Elektrizität, die Bauchspeicheldrüse erzeugt mit Hilfe von Elektrizität Insulin und so weiter und so fort.

Woher kommt diese Elektrizität?

Welcher Teil des Körpers ist in der Lage Elektrizität zu erzeugen?

Und wie macht er das?

Die Antworten auf diese Fragen sind der Schlüssel, um herauszufinden wie dein Körper wirklich funktioniert.

Es ist in den Zellen

Dein Körper besteht aus 100 Trillionen Zellen.

Aus diesen Zellen besteht jedes Organ, jede Drüse, jeder Knochen, jeder Muskel, jedes Gewebe und jegliche Flüssigkeit in deinem Körper.

Wenn dein Körper Anzeichen von Schmerz, Degeneration, Unwohlsein oder Krankheit an irgendeiner Stelle zeigt, dann ist nicht dieser Teil oder dieses System betroffen, sondern es sind die Zellen in diesem Teil oder System die betroffen sind.

Daher ist es wichtig für die Gesundheit, daß du verstehst wie Zellen funktionieren.

Erinnere dich, daß die Lebensprozesse im Körper elektrische Felder erzeugen.

Jeder Lebensprozess findet in den Zellen statt. Daher müssen Zellen die elektrischen Felder erzeugen.

Dies bedeutet, daß jede deiner Zellen wie eine kleine Batterie ist.



Es sind deine Zellen, die dein elektrisches Energiepotential erzeugen.

Damit die Teile und Systeme deines Körpers einwandfrei funktionieren müssen sie viel Energie erzeugen.

Daher muß jede Batterie ihre subtile elektrische Energie dem Organ, der Drüse, dem Knochen, dem Muskel, dem Gewebe oder der Flüssigkeit zu Verfügung stellen von dem es Teil ist, damit du dich der einwandfreien Funktion und der vollkommenen Gesundheit erfreust.

Wenn irgendein Teil deines Körpers Anzeichen von Energieverlust oder Verfall zeigt, bedeutet dies, daß deine Batterien fast leer sind.

Deine Energie geht zur Neige!

Die Ursache für jeglichen Verlust an Energie, für Schmerz, Degeneration, Unwohlsein und Krankheit und sogar für den Tod ist schlicht und einfach ein Verlust an Schwingung.

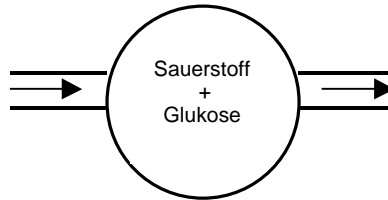
Um deine Batterien wieder aufzuladen und den Stand deiner Energie aufzufüllen musst du verstehen, wie diese ein elektrisches Potential erzeugen.

Schalte dich selbst ein

Jede Zelle in deinem Körper ist mit einem Blutkapillargefäß und einem Lymphkapillargefäß ausgestattet. Die Blutgefäße liefern die 'Lebensmittel' zu deiner Zelle und sorgen für die

optimale Ernährung, während das Lymphgefäß den 'Abwasch' macht und die Giftstoffe und Ansammlungen in den Zellen entfernt.

Deine Zellen benötigen zwei Zutaten um dein elektrisches Potential zu erzeugen - Sauerstoff und Glukose.



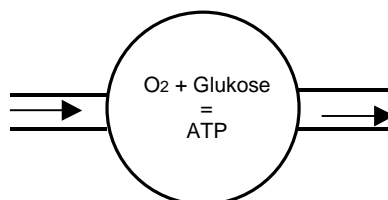
Sauerstoff ist das wichtigste 'Nahrungsmittel', daß dein Körper benötigt.

Du kannst 3 Wochen ohne Nahrung, 3 Tage ohne Wasser aber nur 3 Minuten ohne Sauerstoff überleben.

Warum also ist Sauerstoff so wichtig?

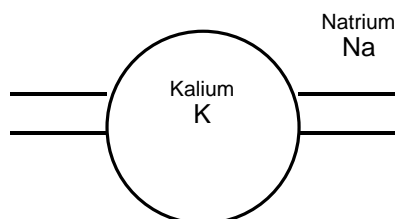
Warum sterben wir ohne Sauerstoff?

Sauerstoff wird von jeder Zelle benötigt um Glukose in lebenswichtigen Zellbrennstoff oder Energie umzuwandeln, auch bekannt als Adenosine Triphosphat oder ATP.

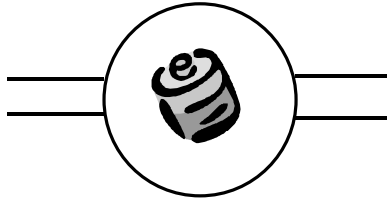


ATP ist die Energie, die deine Zellen benötigen um ein sehr empfindliches Gleichgewicht von Mineralien in und außerhalb deiner Zellen zu bewahren.

Der Stand des Kaliums muß innerhalb deiner Zelle höher sein, während der Stand des Natriums außerhalb deiner Zellen höher sein muß.



Es ist dieses **empfindliche Gleichgewicht der Mineralien**, welches das elektrische Potential deiner Zellen entstehen lässt.



Wenn dieses empfindliche Gleichgewicht der Mineralien auf irgendeine Weise geändert wird, wirst du das Energiepotential deiner Zellen verlieren.

Damit deine Zellen ihr volles Energiepotential erzeugen können, benötigen sie die maximale Anreicherung mit Sauerstoff, müssen Glukose in ATP umwandeln und das empfindliche Gleichgewicht der Mineralien halten.

Wie benutzen deine Zellen ATP um dieses lebenswichtige Gleichgewicht zu halten?

Das Gleichgewicht halten

70% deines Körpers bestehen aus Wasser.

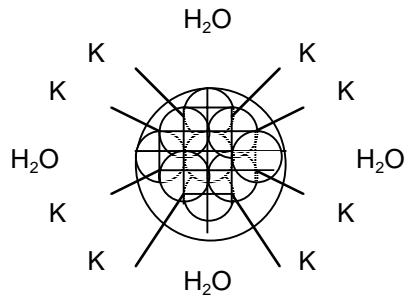
Die Zellen deines Körpers bestehen zum größten Teil aus Wasser.

Allerdings sind sie keine kleinen 'mit Wasser gefüllten Säckchen'. Du kannst aus gesunden Zelle kein Wasser herausdrücken.

Im gesunden oder lebenden Zustand beinhalten deine Zellen Protein, Lipide (fettähnliche Stoffe), Kalium und Wasser in einer sehr speziellen Zusammensetzung.

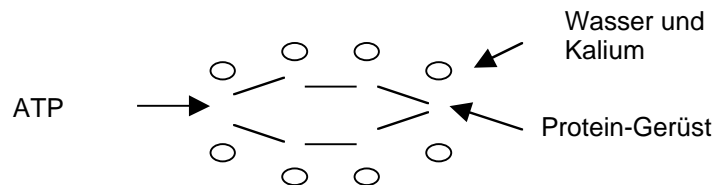
Die Moleküle schweben nicht frei im Wasser, sondern formen einen festen Körper, einem Gelee sehr ähnlich.

Die Hauptstruktur oder das skelettartige Gerüst einer Zelle ist aus Protein gemacht. ATP lädt dieses Gerüst energetisch auf, wodurch es sich bevorzugt mit Kalium-Ionen statt mit Natrium-Ionen verbindet. Dieses energetisierte Gerüst bringt das Wasser um das Gerüst dazu sich zu strukturieren bzw. zu Schichten, daraus entsteht der gelee-artige Zustand.



In einem einfachen Vergleich würde man von der Protein-Struktur als eiserne Nägel und von den Wassermolekülen und Kalium-Ionen als Eisenspäne denken.

Wenn ein elektrischer Strom (ATP) durch die Nägel (Protein-Gerüst) geführt wird, ordnet sich die Eisenspäne (Wasser und Kalium) um die Nägel herum.



Solange deine Zellen über ATP verfügen wird das zelluläre Protein-Gerüst Kalium den Vorzug geben und deine Zellen werden im gelee-artigen Zustand bleiben.

In diesem gelee-artigen, Lebenszustand, verfügen deine Zellen über ihr volles elektrisches Potential.

Jede Zelle ist eigentlich eine elektrische Maschine.

Aber wie erzeugt sie nun Elektrizität?

Den 'Saft' aufdrehen

Jeder Lebensprozess in deinem Körper findet im Wasser statt.

Es gibt in deinem Körper zwei Orte, an denen Unmengen von Wasser vorhanden ist, der eine ist im Inneren deiner Zellen, der andere außerhalb von ihnen.

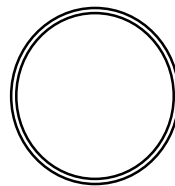
ATP bewahrt das Wasser im Inneren deiner Zellen, in einer Form von Gelee, während das Wasser außerhalb deiner Zellen durch Salz gehalten wird.

In jedem Lebensprozess verlässt Wasser den Blutstrom um lebenswichtige Nährstoffe an die Zellen zu liefern.

Dieses Wasser ist reich an mineralischen Ionen, welche kleine geladene Teilchen sind, die man als kleine elektrische treibenden Kräfte ansehen kann.

Dieses Wasser bewegt sich dann durch die Zellmembran in die Zelle.

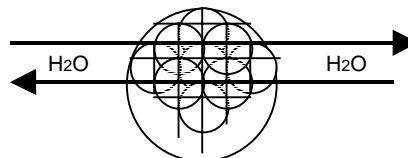
Jede Zelle hat eine aus zwei Schichten bestehende Membran.



Diese zwei Schichten sind voneinander getrennt und der Raum zwischen ihnen wird als ein kleiner 'Wasserweg' für die Aktivitäten der Enzyme genutzt. Enzyme sind zuständig für jegliche Zellaktivität und sie leiten alle Lebensprozesse.

In der Zellmembran sind kleine Proteinpumpen. Diese Pumpen kontrollieren die Bewegung der Ionen der Mineralien in die Zelle und aus ihr heraus.

Wenn sich Wasser durch die Zellmembran bewegt, erzeugt die Bewegung der Ionen Elektrizität.



Diese 'hydroelektrische' Kraft ist die subtile elektrische Energie, welche durch die Lebensprozesse erzeugt, die Kraft für jede Zelle und jeden Teil deines Körpers bereitstellt, damit dieser einwandfrei funktioniert.

So lange deine Zellen in einem gelee-artigen Lebenszustand sind, fließt Wasser durch die Zellen und die Pumpen erzeugen Elektrizität.

Wenn du das ATP deiner Zellen verlierst, wird der Lebenszustand verändert und deine Zellen verlieren ihre gelee-artige Form.

Wenn dies passiert, verliert die Zelle Wasser und die 'Wasserwege' in der Zellmembran trocknen aus. Ohne die 'Wasserwege' reduziert sich die Aktivität der Enzyme und die Pumpen schalten sich ab.

Die Zelle verliert ihre Anziehung für Kalium, Natrium baut sich in der Zelle auf und das empfindliche Gleichgewicht der Mineralien ist gestört.

Ist der gelee-artige Lebenszustand verändert, verlieren die Zellen ihr elektrisches Potential und du bist nicht länger fähig 'hydroelektrische' Kraft zu erzeugen.

Kurz gesagt: Deine Batterien schalten sich ab.

Daher ist es absolut wichtig, daß deine Zellen ATP erzeugen um das erforderliche Gleichgewicht der Mineralien und den gelee-artigen Zustand zu halten.

In diesem gelee-artigen Lebenszustand sind deine Zellen lebendig und funktionieren einwandfrei.

Um ATP zu erzeugen, müssen deine Zellen die optimale Menge an Sauerstoff erhalten.

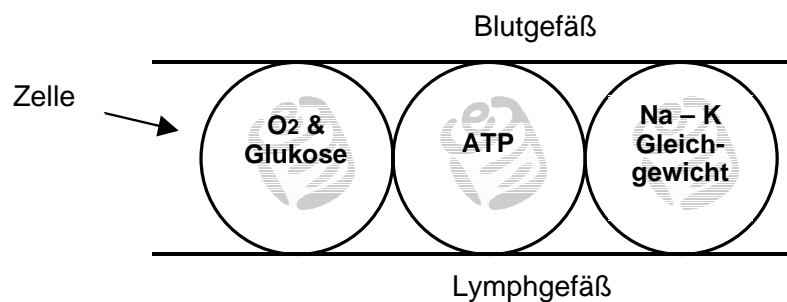
Um dies zu tun, müssen sie in einem sehr bestimmten Zustand sein.

Erreiche den Zustand!

1961 beschrieb Dr. Arthur C. Guyton den Zustand der notwendig ist, damit die Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt werden.

Damit die Zellen in einem gelee-artigen Lebenszustand sind, müssen sie sich in einem 'Trockenzustand' befinden.

Im Trockenzustand wird die Zelle von einem winzigen Blutgefäß und einem winzigen Lymphgefäß 'zusammengepackt' und es gibt nur genug Flüssigkeit um die Zwischenräume zwischen den Zellen zu füllen und nicht mehr.



Im Trockenzustand erhalten die Zellen eine optimale Sauerstoffversorgung, erzeugen ausreichend ATP und bewahren das lebenswichtige Gleichgewicht der Mineralien, das benötigt wird um dein volles elektrisches Potential zu erzeugen.

Der Lebenszustand deiner Zellen wird durch den Trockenzustand gesichert.

In diesem lebendigen, trockenen Zustand kann kein Verlust an Energie, keine Schmerzen oder Verfall, kein Unwohlsein und keine Krankheit auftreten.

In anderen Worten, du erfreust dich perfekter Gesundheit!

Wenn der Trockenzustand auf irgendeine Art und Weise geändert wird, verlieren deine Zellen ihr Energiepotential und 'schalten' sich schließlich ab.

Dies wird dann als ein Verlust von Energie, als Schmerz, als Anzeichen des Unwohlseins und des Verfalls, als Krankheit und letztendlich als Tod erfahren.

Die wichtigste Frage, die du stellen kannst ist: „Was ändert den Trockenzustand?“

Blutprotein

Im Blutstrom gibt es Blutproteine.

Blutproteine sind dafür zuständig das Wasser im Blutstrom zu halten und das Volumen des Blutes zu bewahren.

91% deines Blutes sind Wasser.

In einem gewissen Umfang sichert das Blutprotein auch den Blutdruck im Blutstrom.

1930 stellte Dr. Cecil K. Drinker, Harvard Medical School, die Behauptung auf, daß Blutprotein praktisch überall aus dem Blutstrom sickert.

1948 bewies Dr. H. S. Mayerson, Tulane School of Medicine, indem er Blutprotein mit radioaktivem Jod versah, daß es tatsächlich aus dem Blutstrom sickert.

Tatsächlich fand er heraus, daß in einer 24 Stunden Periode die unglaubliche Menge von 50% des Blutproteins aus den Blutgefäßen sickern kann.

1961 fand Dr. Arthur C. Guyton, Mississippi School of Medicine, heraus, daß der einzige Weg das Blutprotein wieder in den Blutstrom zurückzubringen das lymphatische System ist.

In seinem 'Textbuch der medizinischen Physiologie' schrieb er:

„Die Rückgewinnung dieses Blutproteins aus den Zwischenräumen durch das lymphatische System ist eine absolut lebenswichtige Funktion, ohne sie würden wir innerhalb von 24 Stunden sterben.“

Wenn 50% deines Blutproteins in einem Zeitraum von 24 Stunden verloren geht und du in 24 Stunden sterben kannst, wenn du dieses Blutprotein nicht zurückgewinnst, dann **muß** deine offensichtliche Frage lauten ...

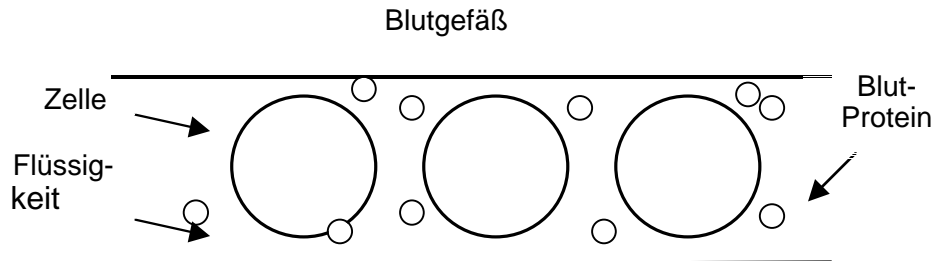
„Was passiert wenn ich nicht **alles** Blutprotein zurückgewinne?“

Was passiert wenn etwas von dem Blutprotein zurückgelassen wird oder zwischen den Zellen stecken bleibt?

Blutprotein hält Wasser im Blutstrom, was bedeutet, daß Blutprotein, das in den Zwischenräumen der Zellen bleibt, auch Flüssigkeit hält.

Diese Ansammlung von Wasser wird zu einer Veränderung des so benötigten Trockenzustandes führen.

Dies können wir als den 'Naßzustand' bezeichnen.



Von daher können wir schließen, daß Lymphgefäße was den Trockenzustand ändern kann - **eingeschlossenes Blutprotein** ist.

Im Naßzustand existiert eine Ansammlung von Blutprotein und Flüssigkeit um die Zelle herum, so daß diese nicht länger von den Gefäßen dicht eingepackt ist.

Dies bedeutet, daß die Zellen nicht mehr über eine optimale Nahrungsversorgung verfügen. Sie bekommen nicht mehr ihre lebenswichtigen Nährstoffe und noch wichtiger: sie werden nicht mehr mit Sauerstoff versorgt.

Kein Sauerstoff

In dem Augenblick, in dem der Trockenzustand geändert wird, bekommen deine Zellen nicht mehr die optimale Menge an Sauerstoff und ohne Sauerstoff wird ihre Fähigkeit die optimale Menge an ATP zu erzeugen beeinträchtigt.

Mit Sauerstoff wird 1 Molekül Glukose zu 36 Molekülen ATP. Ohne Sauerstoff wird 1 Molekül Glukose zu 2 Molekülen ATP.

Deine Zellen müssen Energie erzeugen. Sie benötigen ATP um das lebenswichtige Gleichgewicht der Mineralien für deine Lebensprozesse zu erhalten.

Sie werden mehr Zucker fordern!

Wenn aber ATP ohne Sauerstoff erzeugt wird entsteht Milchsäure und dadurch erhöht sich der Säuregehalt der Zellen und der Verfallsprozess beginnt.

Ohne Sauerstoff beginnt die Glukose zu gären.

Wenn der Trockenzustand geändert wird, sammelt sich gärende Glukose mit eingeschlossenem Blutprotein und einem Überschuss an Flüssigkeit und wird schleimig.

Die stellt eine optimalen Nährboden für Bakterien, Viren und Parasiten dar, die in einer Umgebung gedeihen, die kaum Sauerstoff enthält und reich an gärender Glukose ist.

Chinesische Ärzte wissen: „Ein Moskito erzeugt keinen Tümpel stehenden Wassers - er wird angezogen von einem Tümpel stehenden Wassers.“

In einer solchen Umgebung ist der optimale Nährboden für Infektionen und Krankheiten gegeben.

Nobel-Preis Gewinner Otto Warburg entdeckte, daß wenn er gesunden Zellen den Sauerstoff entzog, diese krebsartig wurden. Er bemerkte auch, daß gesunde Zellen ihren Energiebedarf durch die Sauerstoffversorgung deckt, während Krebszellen ihren Energiebedarf zum größten Teil durch Gärung decken.

Dadurch entsteht ein völlig neues Bild des Krebs. So gesehen sind Krebszellen vor allem Zellen mit einem Sauerstoffmangel.

Wenn deine Zellen nicht in der Lage sind die optimale Menge an ATP zu erzeugen, werden sie nicht das empfindliche Gleichgewicht der Mineralien bewahren können, die notwendig sind um das elektrische Potential deiner Zellen zu erzeugen.

In diesem Szenario verlieren deine Zellen ihr Potential, erschöpfen sich und 'schalten' sich schließlich ab.

Wenn sich die Zellen deiner Augen 'abschalten', wird deine Sehkraft versagen.

Wenn sich die Zellen deiner Bauchspeicheldrüse 'abschalten', bekommst du Diabetis.

Wenn sich die Zellen deines Immunsystems 'abschalten', wirst du anfällig für mögliche Infektionen.

Jedes medizinisch diagnostizierte 'Etikett', ob chronisch oder akut, ist nur ein Anzeichen dafür an welcher Stelle deine Zellen sich 'abgeschaltet' haben.

Wenn dein Körper nicht über die volle Kraft verfügt, wirst du keine perfekte Gesundheit haben und du wirst nicht gemäß deines optimalen Energiepotentials funktionieren.

Breche das Gesetz!

Warum kann das lymphatische System nicht das gesamte verlorene Blutprotein zurückgewinnen?

Der einzige Grund warum irgendein Teil deines Körpers nur eingeschränkt funktioniert ist der, daß er nicht in der Lage ist deinen Anforderungen hinsichtlich der Energie nachzukommen.

Dies geschieht nur wenn du die natürlichen Gesetze der Gesundheit brichst.

Die natürlichen Gesetze der Gesundheit sind:

- Widerspreche nicht, streite dich nicht und kämpfe nicht
- Schade deinem Körper nicht
- Jeder muß arbeiten

In anderen Worten:

- Setze dich keinem Stress aus
- Nähre deinen Körper
- Nutze deinen Körper gemäß seinen Möglichkeiten

Einfach gesagt, sind dies die Gesetze für das physische, emotionale, mentale und ernährungsbedingte Wohlergehen.

Wenn du diese Regeln befolgst, wird dein Körper den Trockenzustand bewahren und du wirst dich in optimaler Gesundheit befinden.

Irgendeines dieser Gesetze zu brechen, bedeutet eine erhöhte Arbeitslast für deine Zellen, weil du mehr Energie verlangst um mit der gegebenen Situation fertig zu werden. Das

Ergebnis ist eine Ausweitung der Blutgefäße, ein erhöhter Verlust an Bluprotein und ein schwacher lymphatischer Kreislauf.

Ein erhöhter Verlust von Blutprotein verringert die Effizienz deines Kreislaufsystems und erhöht die Ansammlungen zwischen den Zellen.

Dies erzeugt den 'Naßzustand', die 'Nahrungsmittel' werden nicht mehr geliefert, den Zellen werden lebenswichtige Zutaten vorenthalten. Unfähig die ausreichende Menge an Energie zu erzeugen, beginnen sie sich 'abzuschalten'.

Die ersten Anzeichen, daß du deinen Trockenzustand geändert hast, sind Durst, Schmerz und ein Verlust an Energie.

Durch den Verlust an Energie und die Zunahme an Ansammlungen zwischen den Zellen wird das lymphatische System träge.

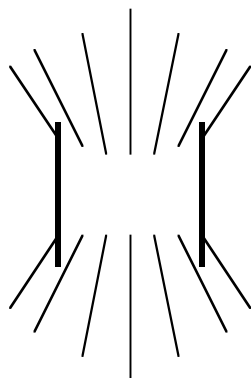
Wenn eingeschlossenes Blutprotein, das von den Zellen erzeugt Energiefeld verringert, haftet dieses aneinander und bildet einen Haufen, was es sehr schwierig für das lymphatische System macht diese zu entfernen. Allerdings entdeckte Professor Friedrich M. Plog, Max Planck Institut, daß Elektrizität das Aneinanderhaften des eingeschlossenen Blutproteins auflöst und sie damit dem lymphatischen System dessen Zurückgewinnung ermöglicht.

Der einzige Weg auf dem dein Körper 'verlorenes' Blutprotein zurückgewinnen kann, ist durch das lymphatische System.

Um eine perfekte Gesundheit zu bewahren musst du wissen wie dein lymphatisches System arbeitet.

Die Lymphe

Die einfachste Analogie zu deinem lymphatischem System ist ein Baum.



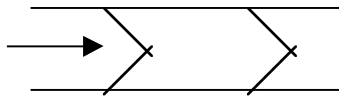
Die Zweige gehen hoch zum Kopf.

Der Stamm liegt in der Brust.

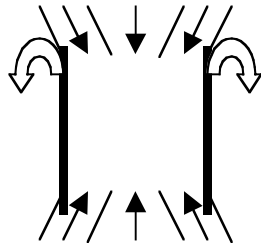
Die Wurzeln gehen hinunter zu den Füßen.

Das lymphatische System ist das Reinigungssystem des Körpers, welches Sorge trägt, daß sich keine Ansammlungen zwischen den Zellen bilden und bewahrt dadurch den 'Trockenzustand'.

Die Lymphgefäße verfügen über eine Art Ventile bzw Klappen, die sich nur in eine Richtung öffnen und dadurch verhindern, daß die Lympflüssigkeit in die entgegengesetzte Richtung fließt.



Die Lympflüssigkeit fließt durch unseren Körper von den um die Zellen gelegenen Kapillargefäßen in größere Gefäße, von dort in Knotenpunkte und schließlich in Kanäle, die die Lympflüssigkeit wiederum dem Blutstrom zuführen.



Die Kanäle führen die Lympflüssigkeit im unteren Teil des Halses wieder zurück in den Blutstrom.

Das lymphatische System sorgt nicht nur für die Wiedergewinnung des verlorenen Blutproteins, es entfernt auch beschädigte und verbrauchte Zellen, Abfallprodukte des Stoffwechsels und auch Zellgifte.

Diese werden in den Knotenpunkten neutralisiert bevor die Lympflüssigkeit wieder in den Blutstrom geleitet wird.

Im Gegensatz zum Blutstrom verfügt das lymphatische System über keine spezielle Pumpe, welche die Lymphflüssigkeit am fließen hält. Statt dessen baut es auf 2 sehr wirkungsvollen Pumpfunktionen auf, um die Zirkulation zu gewährleisten.

Die erste ist ein Pumpvorgang durch die Muskulatur und das Skelett.

Einfach gesagt, jedesmal wenn du deinen Körper bewegst, wird durch das Zusammendrücken deines Gewebes die Lymphflüssigkeit von einer Kammer durch das nur in eine Richtung funktionierende Ventile bzw. Klappe in die nächste Kammer gepresst.

Ist die Lymphflüssigkeit ersteinmal in den Knotenpunkten gereinigt worden, fließt sie durch die Kanäle im unteren Teil des Halses zurück in den Blutstrom.

Die Kanäle sind die größten Lymphgefäße in deinem Körper. Das Hauptlymphgefäß ist der Thorax-Kanal, welcher ungefähr die Größe eines Strohhalmes hat und sich auf der linken Seite deines Brustkorbs befindet. Dieser Kanal ist für die linke Seite deines Oberkörpers (Kopf, Nacken, Arm und Brustkorb) sowie für den gesamten Unterkörper zuständig.

Der rechte lymphatische Kanal ist kleiner, etwa 2 cm lang, und ist auf der rechten Seite des Brustkorbs zu finden. Dieser Kanal sorgt für die rechte Seite deines Oberkörpers.

Unglücklicherweise ist der Pumpvorgang von Muskeln und Skelett, im Gegensatz zur Überzeugung vieler, nicht wirkungsvoll genug um die Lymphflüssigkeit von den Kanälen in den Blutstrom zurück zu pumpen. Du musst deine zweite Pumpfunktion benutzen.

Dies ist eine Thorax-Pumpe.

Das bedeutet, daß jedesmal wenn du tief atmest, sich dein Brustkorb ausdehnt und die Lymphflüssigkeit aus den Kanälen zurück in den Blutstrom gepumpt wird.

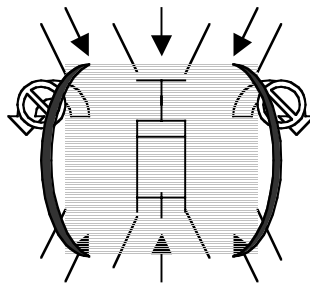
Diese Aktion der zweiten Pumpe ist **absolut lebenswichtig**.

Ohne sie stagniert der Fluß der Lymphflüssigkeit in deinem gesamten Körper.

Es ist eine traurige Tatsache aber niemand atmet effizient!

Jeder bewegt seinen Körper zu einem gewissen Grad, aber nur wenige Leute atmen tief.

Dies bedeutet, daß obwohl du die Ansammlungen um deine Zellen herum entfernst, du diese nicht wirksam durch die Kanäle auflöst und wieder dem Blutstrom zuführst. Stell dir vor du füllst eine Spritze, aber du leerst sie nie.



Wenn die Lymphflüssigkeit sich in deinem Körper ansammelt, werden deine Lymphgefäße träge und voll, deine Knotenpunkte werden überarbeitet und du verlierst die Fähigkeit deine Lymphflüssigkeit zu reinigen.

Schließlich stagniert dein lymphatisches System, die Lymphflüssigkeit wird toxisch und sickert an vielen Stellen aus.

Dein lymphatisches System ist Teil deines Immunsystems.

Wenn du nicht mehr in der Lage bist toxische Stoffe, Gifte und fremde Substanzen zu neutralisieren, wird dein Immunsystem gefährdet und anfällig für entsprechende Infektionen.

Die häufigsten Anzeichen dafür, daß deine Lymphgefäße aufgestaut sind, stellen die Verstopfung der Nebenhöhlen, post nasales Tropfen, ein schmerzender Hals, Erkältungen, Grippe und Hautausschlag dar.

Vor allem durch schlechte Angewohnheiten bezüglich des Atmens beginnen die Lymphgefäße im Körper Ansammlungen zu bilden.

Du bewegst deine Lymphflüssigkeit durch die Aktivität deiner Muskeln und deines Skeletts, aber du setzt sie nicht frei, weil du nicht tief genug atmest.

Wiederholung

- Jede Zelle deines Körpers ist ein elektrischer Generator.

- Um elektrische Energie zu erzeugen, muß jede Zelle in einem gelee-artigen Lebenszustand sein.
- Zellen benötigen Sauerstoff, um aus Glukose ATP zu erzeugen.
- ATP ist der Kraftstoff der Zellen, durch den diese den gelee-artigen Lebenszustand und das empfindliche Gleichgewicht der Mineralien in und um die Zellen herum halten.
- Es ist dieses empfindliche Gleichgewicht der Mineralien, daß die Möglichkeit für das elektrische Potential gibt.
- Um Sauerstoff zu erhalten und gesund zu bleiben, müssen die Zellen im Trockenzustand sein.
- Eingeschlossenes Blutprotein zieht Wasser aus dem Blutstrom und verändert so den Trockenzustand.
- Die Reinen Gesetze der Gesundheit zu brechen, vermehrt eingeschlossenes Blutprotein.
- Eingeschlossenes Blutprotein verringert das Energiefeld, was zu einer Zusammenballung des Blutproteins führt.
- Zusammengeballtes Blutprotein ist für das lymphatische System sehr schwierig zurückzugewinnen.
- Wenn der Trockenzustand verändert wird, ändert sich der gelee-artige Lebenszustand der Zellen und diese verlieren ihr elektrisches Potential.
- Der Grund für all den Verlust von Energie, die Schmerzen, den Verfall, das Unwohlsein, Krankheit und letztendlich für den Tod, ist ein und dasselbe Ding - **eingeschlossenes Blutprotein**, welches den Trockenzustand ändert, die Energie der Zellen verringert und die Zellen schließlich 'abschaltet'.

Die **Formel für das Leben** kann folgendermaßen geschrieben werden:

Kein eingeschlossenes Blutprotein = Trockenzustand = Volle Leistung = Gesundheit
 (kein EBP = TZ = EE [elektrische Energie] = Leben)

Umgekehrt kann die **Formel für den Tod** so geschrieben werden:

Eingeschlossenes Blutprotein = Naßzustand = Keine Energie = Krankheit
(EBP = NZ = keine EE [elektrische Energie] = Tod)

Um das volle elektrische Potential zu sichern und sich völliger Gesundheit zu erfreuen, müssen deine Zellen über Sauerstoff verfügen um Glukose in ATP umzuwandeln. Dies sichert den gelee-artigen Lebenszustand und die optimale elektrische Energie deiner Zellen, was wiederum jedem Teil deines Körpers die Kraft gibt um perfekt zu funktionieren.

Einfach gesagt: Sauerstoff = ATP = elektrische Energie = Kraft

Wenn deine Zellen kein ATP haben, wird es ihnen an Sauerstoff und an Energie mangeln. Dies geschieht vor allem wegen einem schwachen lymphatischen Kreislauf.

Jede Art von Verfall und jegliche der Menschheit bekannte Krankheit wird einfach durch Mangel an Energie verursacht.

Deine Bedürfnisse

In jeder Gesundheitskrise müssen 3 Prinzipien beachtet werden, um das elektrische Potential schnell wieder herzustellen.

Diese sind:

- **Energie** - Du benötigst Energie um die Strukturierung der Zellen wieder in Gang zu setzen, um das Blutprotein wieder in den Ursprungszustand zu bringen und die Lymphgefäße an der entsprechenden Stelle zu bewegen.
- **Lymphgefäße** - Du benötigst eine Entwässerung deiner Lymphgefäße an der entsprechenden Stelle und im ganzen Körper, vor allem in den Kanälen.
- **Sauerstoff** - Du benötigst Sauerstoff um das ATP in den Zellen wiederherzustellen und den gelee-artigen Lebenszustand der Zellen wieder 'einzuschalten'.

Behandlungsmethoden, die sich allein auf die Energie oder den Sauerstoff oder die Entwässerung der Lymphgefäße konzentrieren funktionieren wunderbar ... bis zu einem gewissen Punkt. Allerdings scheitern sie wenn es um eine vollständige Rückkehr zur Gesundheit geht, weil sie sich nicht um das eingeschlossene Blutprotein kümmern.

Durch Sauerstoff-Therapie wird den entsprechenden Zellen, wenn sich diese im Naßzustand befinden, nicht notwendigerweise Sauerstoff zugeführt.

Die Entwässerung der Lymphgefäße führt nicht notwendigerweise zu einer Entfernung des zusammengeballten Blutproteins und bringt Sauerstoff zu den Zellen.

Eine Therapie bezüglich der Energie bewegt nicht notwendigerweise die Lymphgefäße des gesamten Körpers oder vermehrt den Sauerstoff in den Zellen.

Um das Potential der Zellen schnellstmöglich wieder herzustellen müssen alle drei Prinzipien beachtet werden. Zusammengeballtes Blutprotein muß wieder durch Energie voneinander getrennt werden, der lymphatische Kreislauf muß verstärkt und die Menge des Sauerstoffs stark erhöht werden.

Kurz gesagt, es muß der gelee-artige Lebenszustand, der Trockenzustand wiederhergestellt werden.

Es folgen 3 weitere Notwendigkeiten, die es zu beachten gilt, um dein vollständiges Energiepotential und deine Gesundheit zu sichern.

Dies sind:

- **Wasser**
- **Reinigung des Körpers**
- **Ernährung**

Let's do it!

Es gibt drei einfache Wege um deine 3 Prinzipien zu beachten.

1. Atmen
2. Hüpfen
3. Streicheln

Atme!

Wie du weißt, führt nur die tiefe Atmung dazu, daß du in der Lage bist die Lymphflüssigkeit aus den Kanälen in den Blutstrom zu führen.

Es ist absolut lebenswichtig, daß du beginnst die tiefe Atmung zu üben.

Der einfachste Rhythmus für tiefe Atmung ist:

... EIN und bis 7 zählen ...

... HALTEN und bis 1 zählen ...

... AUS und bis 7 zählen ...

... HALTEN und bis 1 zählen ...

Übe dies für eine Dauer von 10 Atemzügen, mindestens 10 mal am Tag.

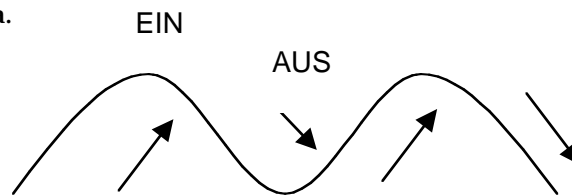
Tiefe Atmung intensiviert nicht nur den Fluß der Lymphflüssigkeit, dadurch wird auch sichergestellt, daß du soviel Sauerstoff wie möglich in deine Lungen bekommst. Die Menge des Blutes, daß durch deine Lungen fließt erhöht sich in dem Maß wie du deine Lungen mit Sauerstoff füllst. Eine flache Atmung nutzt nur ein Drittel der Kapazität deiner Lungen und versorgt nur etwa ein Zehntel eines Liters Blut pro Minute mit Sauerstoff. Tiefe Atmung,

daß heisst die Nutzung der vollen Kapazität deiner Lungen, versorgt 1,5 Liter Blut pro Minute mit Sauerstoff.

Um die Fähigkeit deiner Zellen, den eingeatmeten Sauerstoff zu nutzen, zu erhöhen benötigst du Energie. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, daß energetisierte Luft von den Zellen besser angenommen wird.

Indem du deine Atmung bewußt verbindest, EIN folgt dem AUS, AUS folgt dem EIN, EIN folgt dem AUS, ziehst du einen stetigen Fluß an natürlicher Energie aus der Luft.

Diesen nennt man Prana.



Bewußt verbundene Atmung ist die natürlichste und wirkungsvollste Art und Weise um eine stetige Versorgung deines Körpers mit Sauerstoff und Energie über das Atmen zu gewährleisten. Es ist so, als ob du buchstäblich an die Natur angeschlossen wärst.

Energie erhöht nicht nur die Aufnahme des Sauerstoffs, sie bewegt auch die Lymphgefäße. In Verbindung mit dem erwiesenen Wirken der Thorax-Pumpe auf die lymphatischen Kanäle, wird die Atmung zum natürlichsten Weg um deinen Körper mit Sauerstoff zu versorgen **und** deine Lymphgefäße zu bewegen.

Indem du die wissenschaftliche Erkenntnis nutzt, daß die Energie dem Gedanken folgt, bist du in der Lage die Energie deines Atems auf mentale Weise an jede Stelle deines Körpers zu führen.

Indem du dir vorstellst, daß du in die Stelle 'einatmest', die Symptome aufzeigt, wird die Energie deiner gedanklichen Absicht folgen und die Ansammlungen des Bluproteins wieder auflösen und deine Lymphgefäße bewegen.

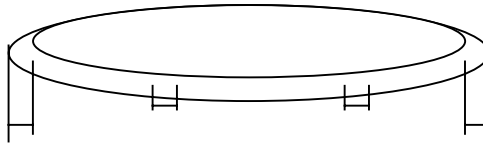
Durch die tiefe Atmung bist du auch in der Lage **alle** deine 3 grundlegenden Bedürfnisse deines Körpers zu erfüllen:

- Sauerstoff
- Energie
- Bewegung der Lymphgefäße

Beginne ... zu hüpfen!

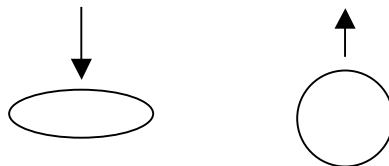
Jedes Kind, daß gehen lernt ... möchte hüpfen!

Eines der besten käuflichen Hilfsmittel für deine Gesundheit ist ein Mini-Trampolin, auch bekannt als 'Lymphasizer'.



Mit dem richtigen Verständnis genutzt, kannst du alle deine grundlegenden Bedürfnisse damit decken. Halte beide Füße auf der Matte, während du sanft auf und ab hüpfst. Jede einzelne Bewegung steigert den Fluß deiner Lymphflüssigkeit entscheidend.

Jedesmal wenn du dich abwärts bewegst, werden deine Zellen zusammengedrückt. Jedesmal wenn du dich aufwärts bewegst, entspannen sie sich. Dies erhöht den Fluß deiner Lymphgefäße durch die Ventilkappen in Richtung Kanäle.



Füge noch die tiefe Atmung hinzu, um deine Sauerstoffversorgung zu erhöhen und du verfügst über eine sehr wirkungsvolle Technik.

Alles was du brauchst, um die Bedürfnisse der 3 Prinzipien zu erfüllen, ist Energie.

Wenn du dich durch das Magnetfeld der Erde auf und ab bewegst, wandelst du dein Hüpfen in elektrische Energie um.

Diese 'Bio-Energie' baut sich in deinem Körper auf. Indem du deinen Geist benutzt kannst du diese 'Bio-Energie' führen, einfach indem du an die entsprechende Stelle, die der Energie bedarf, denkst.

Um dich auf deine Leber zu fokussieren, hüpfst du sanft auf und ab, während du langsam und tief atmest und mental „ ... Leber ... Leber ... Leber“ wiederholst.

Sofort wird die Energie durch deinen Geist zu deiner Leber geführt.

Ansammlungen von Blutprotein lösen sich auf, deine Lymphgefäße bewegen sich, Sauerstoff wird eingeführt und deine Leberzellen 'schalten sich ein'.

Diese Technik kann für jeden Teil deines Körpers wirkungsvoll eingesetzt werden.

Du kannst sogar bestimmte Zellen dadurch behandeln.

Streiche es heraus!

Deine natürlichste Reaktion, wenn es darum geht Schmerz zu lindern, ist nun bekannt als eine der wirkungsvollsten Heilmethoden, die du nutzen kannst.

"When in doubt, stroke it out."

Ein leichtes, schnelles Streichen über die Stelle, die dich beunruhigt, erzeugt elektrische Energie und bewegt deine Lymphgefäße.

Atme tief, während du über die Stelle streichst und du hast eine einfache und höchst wirkungsvolle Methode 'in deiner Hand'.

Du kannst es an einer Stelle, die entsprechende Symptome aufzeigt oder am ganzen Körper nutzen.

Atme einfach tief und gleichmäßig, während du die betroffene Stelle leicht reibst oder darüber streichst.

Dies funktioniert sogar wenn du über eine Stelle reibst, bei der Berührung schmerzhaft ist!

Laßt uns noch einmal wiederholen

Wenn dein Körper Anzeichen von Schmerz zeigt, von Energieverlust oder Verfall, bedeutet dies, daß deine Batterien sich 'abschalten'.

Unsere Formel für die Gesundheit sagt:

Sauerstoff = ATP = elektrische Energie = Kraft

Wenn du in irgendeinem Teil deines Körpers nicht die volle Kraft zur Verfügung hast, bedeutet dies nichts anderes als daß deine Batterien schwächer werden. Du bist nicht in der Lage genug ATP zu erzeugen und du leidest unter Sauerstoffmangel.

Dies heißt, daß dein lymphatisches System sich nicht mit dem Verlust von Blutprotein auseinandersetzt. Du mußt deine Lymphgefäße bewegen.

Die einfachste Art und Weise deine Lymphgefäße zu bewegen ist:

- Tiefe und gleichmäßige Atmung
- Hüpfen auf einen Mini-Trampolin
- Das Streichen über bestimmte Stellen deines Körpers

Diese einfachen Techniken müssen sorgfältig und ausdauernd ausgeführt werden, um eine schnelle und beständige Änderung wiederherzustellen.

Jedesmal wenn du die Ansammlungen zwischen deinen Zellen geklärt und den Trockenzustand wiederhergestellt hast, ist es bei innerem Stress oder der Ansammlung von toxischen Stoffen möglich, wieder in den Naßzustand zurückzukehren. Dies kann innerhalb von 5 Minuten passieren.

Damit dein Schnellheilungsverfahren wirkungsvoll ist benötigst du einen 5-Tages Plan.

Der Plan

Tag 1: Führe für 30 Sekunden eine Technik aus, alle 3 bis 5 Minuten für die erste Stunde, danach alle 15 Minuten für den Rest des Tages

Tag 2: Führe alle 30 Minuten eine Technik aus

Tag 3: Führe jede Stunde eine Technik aus

Tag 4: Führe alle 2 Stunden eine Technik aus

Tag 5: Führe 3 bis 5 mal am Tag eine Technik aus

Fahre danach fort, zur Aufrechterhaltung deiner Gesundheit, irgendeine dieser Techniken 3 bis 5 mal am Tag durchzuführen.

Um einen chronischen Zustand zu behandeln, mußt du den Plan entsprechend ändern, um die notwendigen Prinzipien durchgehend zu erfüllen. Es ist vielleicht notwendig ein Team aus Freunden und Familie zusammenzubringen, die bei den Techniken helfen. In einigen Fällen wurde das darüber streichen rund um die Uhr ausgeführt, um zu raschen Ergebnissen zu führen.

Es gibt noch mehr ...

Die wichtigste Ursache jeglichen physischen Verfalls in deinem Körper ist der Verlust an Zellenergie.

Deine Batterien 'schalten sich ab'.

Dies geschieht wegen der Änderung des gelee-artigen Lebenszustandes im Inneren deiner Zellen und des lebenswichtigen Trockenzustandes um deine Zellen herum. Dies geschieht wegen des eingeschlossenen Blutproteins.

Um die Gesundheit in deinem Körper wiederherzustellen, bedarf es 3 wesentlicher Dinge:

- Du brauchst Sauerstoff -
um Glukose in ATP umzuwandeln
- Du brauchst Energie -
um Ansammlungen von eingeschlossenem Blutprotein aufzulösen

und vor allem

- Du mußt deine Lymphflüssigkeit zum Fließen bringen -
um das verlorenen Blutprotein zurückzugewinnen und den aufgestauten Zellabfall zu klären

Von diesem Erstzustand des eingeschlossenen Blutproteins ausgehend, können noch Zweit- und Drittzustände entstehen, welche dann zur Entwicklung von Symptomen im Körper führen.

Um mit diesen Zuständen zu arbeiten, gibt es drei andere wesentliche Dinge, die beachtet werden müssen.

Diese sind:

- **Hydratisierung**
- **Innere Reinigung des Körpers**
- **Ausreichende Versorgung mit Nährstoffen**

Ohne diese wirst du nicht in der Lage sein, deine Gesundheit und Vitalität wiederherzustellen und deinen lebenswichtigen Trockenzustand zu bewahren.

Wasser, Wasser überall ...

Das wichtigste Symptom, dessen du dir bewußt sein mußt, ist Dehydrierung.

Nach dem Sauerstoff ist das Wasser für den Körper am wichtigsten.

Eine Zelle besteht zum größten Teil aus Wasser. Dadurch erhält sie den gelee-artigen Lebenszustand. Jeder Körper begann in Form einer Zelle. Als diese Zelle anfang sich zu multiplizieren entstanden neue Zellen, die Wasser benötigten.

Dieses Wasser wurde durch den Körper der Mutter zur Verfügung gestellt. Es ist lebenswichtig, daß der wachsende Fötus ausreichend Wasser für die Bedürfnisse seiner Zellen erhält. Jede werdende Mutter muß genug Wasser trinken, um nicht nur ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, sondern auch die des heranwachsenden Kindes. Wenn die Mutter dehydriert ist, werden die Bedürfnisse des Kindes bezüglich Wasser nicht erfüllt werden können. Dies kann zu schlecht geformten Zellen mit ungenügender Aktivierung der DNA führen und Schwierigkeiten bei der Geburt verursachen.

Morgentliches Unwohlsein kann durch eine Dehydrierung der Mutter entstehen, weil das heranwachsende Kind bevorzugt mit Wasser versorgt wird.

Wenn das ATP der Zellen aufgebraucht ist, verliert das Wasser seinen gelee-artigen Zustand und sickert aus der Zelle.

Jeder Lebensprozess in deinem Körper benötigt Wasser.

Wasser ist die Hauptquelle für Zellenergie. Diese Energie wird für jegliche Aktivität der Zellen gebraucht.

Wenn nicht genügend Wasser da ist, um die Energie für die Aktivität der Zellen zu erzeugen, werden deine Zellen ihr eigenes ATP nutzen um deine lebenswichtigen Prozesse aufrechtzuerhalten.

Dies führt uns an den Anfang zurück.

Ohne ATP wird dein gelee-artiger Lebenszustand geändert, du verlierst dein elektrisches Potential und deine Batterien beginnen sich 'abzuschalten'.

Wenn deine Batterien sich 'abschalten' tritt Wasser aus deinen Zellen aus. Das ist die Hauptursache für die Dehydrierung deines Körpers.

Fühlst du dich ausgetrocknet?

Wenn nicht genügend Wasser durch deine Zellen fließt, erhöht sich der Säuregehalt der Zellen, die Aktivität der Enzyme wird gehemmt und die Kommunikation der Nerven verschlechtert sich. Deine Zellen werden wie kleine Rosinen und dein Körper antwortet mit einem Management-Programm gegen Austrocknung.

Es ist lebenswichtig, daß deine Zellen in einem lebendigen Zustand sind. Dein Körper wird nun Schritte unternehmen, die den Wassergehalt um deine Zellen herum erhöhen, damit genug Druck erzeugt wird um das Wasser wieder in die Zellen zu pressen. Dies nennt man umgekehrte Osmose.

Um das Wasser zu konservieren und zu rationieren, setzt der Körper **Histamine** frei, welche die Aktivität der Zellen hemmen und das Wasser im Gewebe halten. **Vasopressin** wird freigesetzt um die Blutgefäße zu verengen und das Wasser in den wichtigsten Organen in deinem Körper zu rationieren. **Renin-Angiotensin** wird freigesetzt um die Kapillargefäße zusammenzuziehen und die Absorbtion von mehr Salz zu fördern, damit Wasser zurückgehalten wird.

Wenn sich Wasser um die Zellen herum aufstaut, wird Druck auf die Blutgefäße ausgeübt und der Blutdruck wird in Mitleidenschaft gezogen.

Damit das Zusammenfallen der Zellen wegen des Wasserverlustes vermieden wird, benutzt dein Körper Ton-ähnliche Cholesterin-Bausteine um die Zellmembran zu verstärken und weiteren Verlust von Wasser zu verhindern. Dies schränkt den 'Wasserweg' in der Zellmembran ein, hemmt die optimale Aktivität der Enzyme und reduziert die Versorgung mit lebenswichtigen Zell-'Nahrungsmitteln'. Cholesterin wird auch benutzt um Risse in den Blutgefäßen zu reparieren, die durch den zu hohen Säuregehalt und die Dehydrierung entstanden sind.

Davon ausgehend sind asthmatische Zustände, allergische Reaktionen, schwacher Kreislauf, Unterversorgung mit Nährstoffen, genauso wie hoher Blutdruck und eine schlechte Verfassung des Herzens vorhersagbar.

Dehydrierung und eine reduzierte Aktivität der Enzyme führt zu einem erhöhten Säuregehalt in den Zellen.

Wenn dies geschieht, werden essentielle Aminosäuren als Antioxydationsmittel eingesetzt, weil Wasser fehlt um freie Radikale und Zellgifte zu entfernen.

Dies führt zu einer Schädigung der DNA.

Die DNA ist die Blaupause für die Gesundheit deiner Zellen. Aufgrund eines schlechten Protein Stoffwechsel und aufgebrauchten Aminosäure-Vorräten, kann die DNA nicht mehr repariert werden.

In diesem Zustand werden die Zellen geschädigt und beginnen in schnellem Maße zu wachsen. Dies führt zu unnatürlichem oder tumorartigem Wuchs.

Hormone, Enzyme und Anti-Körper bestehen aus Protein.

Ohne die nötigen Aminosäure-Reserven, durch Dehydrierung, DNA-Schädigung und trägen Fluß der Lympflüssigkeit, ist auch die Produktion der Anti-Körper und die Funktion des Immunsystems eingeschränkt.

Dies führt zu einem Immunschwäche-Syndrom.

Es ist deswegen lebenswichtig, den 'gelee-artigen' Zustand deiner Zellen wiederherzustellen.

Um dies zu tun benötigst du ATP und Wasser.

Für jeden Tag

Für jedes Kilogramm Körpergewicht mußt du 30 ml Wasser trinken.

Das bedeutet, daß du jeden Tag 8 bis 12 Gläser mit Wasser trinken mußt.

Die besten Zeiten um Wasser zu trinken sind:

- Als erstes am Morgen, um den Verlust an Wasser während des Schlafens und den während des morgentlichen Ganges auf die Toilette auszugleichen
- 30 Minuten vor jeder Mahlzeit, für den Verdauungsprozeß
- 2 Stunden nach jeder Mahlzeit, um den Verlust an Wasser auszugleichen und um unverdaute Nahrung aus dem Verdauungstrakt zu spülen
- Am Nachmittag, um den Verlust an Wasser durch das Arbeiten auszugleichen
- Zu jeder Zeit, in der du physisch, emotional oder mental gestresst bist und zusätzliche Energie verbrauchst

Entsprechende Versorgung mit Wasser unterstützt auch die Entfernung von Giftstoffen, die in den Blutstrom zurückgeführt werden, wenn der Fluß in deinen Lymphgefäßen wiederhergestellt ist.

Merke dir: Für jedes Glas Tee, Kaffee, Soft Drink oder Alkohol, mußt du ein Glas Wasser trinken!

Saubermachen

Ist dein lymphatisches System ersteinmal wiederhergestellt, werden Giftstoffe in deinen Blutstrom zurückgeführt, die aus deinem Körper entfernt werden müssen.

Es ist von höchster Wichtigkeit, daß deine inneren Organe gereinigt werden, damit diese mit der Freisetzung zusätzlicher Abfallstoffe zurechtkommen.

Die Reinigung der inneren Organe **muß** beinhalten:

- deinen Dickdarm,

- Parasiten,
- Ablagerungen von Metallen,
- deine Nieren,
- deine Leber.

Dein Dickdarm ist dein Abwasserkanal für die Entsorgung von Abfall aus deinem Körper.

Obwohl es wichtig ist deinen ganzen Körper rein zu halten, ist dies die wichtigste Reinigung, die es zu tun gilt.

Demzufolge ist es unumgänglich deine Leber rein zu halten, damit diese die Giftstoffe aus deinem Blutstrom reinigen kann.

Es gibt einige Wege, um deine inneren Organe zu reinigen. Dies muß mindestens zweimal im Jahr durchgeführt werden.

Im Falle von chronischen Krankheitszuständen ist es lebenswichtig, daß alle deine wichtigsten Organe reingehalten werden. Befolge immer professionellen Rat, wenn du die Reinigungen zu Hause durchführst.

Schließlich brauchst du die richtige Art von Nahrung, wenn du die Gesundheit deines Körpers wiederherstellen möchtest.

Gib mir zu essen ...

Du bist was du ißt.

Es gibt 3 Arten von Nahrung:

- Mentale Nahrung
- Emotionale Nahrung
- Physische Nahrung

Um sich bester Gesundheit zu erfreuen, mußst du mit der höchsten Qualität von jeder dieser Arten von Nahrung 'gesättigt' sein.

Die beste mentale Nahrung ist Optimismus und positives Denken. Erfülle dich mit Zuversicht.

Du weißt was zu tun ist.

Nun umgib dich mit denen, die dich unterstützen und motivieren werden.

Laß das Opferbewußtsein los und werde zum Meister.

Erschaffe deine Realität und entscheide dich gesund zu sein. Sieh dich selbst als gesund. Erfülle deinen Geist mit nützlichen, gesunden Gedanken.

Die beste emotionale Nahrung, die du haben kannst ist reine Liebe - liebe deinen Körper, erkenne an, wie unglaublich er ist und wie unglaublich du bist.

Erkenne jeden Moment deines Lebens an und lebe ihn vollkommen aus, ehre und schätze jeden Augenblick mit all deinem Herzen, deiner Seele, deinem Geist und all deiner Kraft. Laß deine Erwartungen los und erinnere dich, daß du, um zu lieben, deine Angst loslassen muß.

Entscheide dich dafür gesund zu sein, liebe die Gesundheit in jeder deiner Zellen. Dadurch wirst du die reine und einfache Liebe des Lebens selbst erfahren.

Gesundheit bedeutet Leben!

Liebe also das Leben, liebe dich selbst und liebe deinen Nächsten. Vergib denen, die deine Erwartungen nicht erfüllen. Vergib dir selbst und laß die Vergangenheit gehen. Sie ist vorbei. Der einzige Einfluß, den diese in deinem Leben hat, ist die Aufmerksamkeit, die du ihr weiterhin gibst.

Einige Prinzipien die es zu beachten gilt:

- Nur für heute, Sorge dich nicht, habe Vertrauen
- Nur für heute, ärgere dich nicht, sei in Frieden
- Nimm nie etwas persönlich
- Stelle nie Vermutungen auf
- Sei dankbar für den vielen Segen
- Zeige Freundlichkeit und Mitgefühl dir selbst und anderen gegenüber
- Tue immer dein Bestes
- Stehe zu deinem Wort

Wenn du deinen emotionalen und mentalen Körper mit solch erlesener Nahrung versorgst, Sorge dafür, daß dies auch mit deinem physischen Körper geschieht.

Deine optimalen physischen Nährstoffe sind:

- Sauerstoff
- Wasser
- Enzyme
- Mineralien
- Vitamine
- Essentielle Fettsäuren
- Aminosäuren

Der einfachste Weg dies alles zu bekommen, ist tief und regelmäßig zu atmen, frisches und reines Wasser zu trinken, frisches Obst und Gemüse guter Qualität, Sprossen, Körner und Leinsamenöl zu dir zu nehmen.

Vermeide alle Nahrungsmittel, die weiterverarbeitet, raffiniert, gefroren, mit künstlichem Geschmack angereichert, haltbar gemacht oder mit Farbstoffen versehen wurden, sowie Nahrung mit zusätzlichem Salz oder Zucker.

Aufgrund der Auszehrung der Böden ist es vielleicht notwendig, deine Diät mit zusätzlichen Nährstoffen zu unterstützen. Kaufe immer die beste Qualität, die du dir erlauben kannst. Du suchst nach Qualität, nicht nach Quantität.

Reduziere die Vielfalt der Nahrung, die du bei jeder Mahlzeit zu dir nimmst. Das wird die Verdauung und Aufnahme deiner Nahrung verbessern. Merke dir, daß Mäßigkeit der Schlüssel ist. Die meisten Leute essen 5 mal so viel, wie ihr Körper benötigt.

Esse um zu leben und lebe nicht um zu essen.

Eine letzte Bemerkung

Sorge dafür, daß du genug Erholung, Entspannung, körperliche Übung und Sonnenschein hast.

Und mehr als alles andere ...

Erfreue dich des Lebens!

After all, that's why we call it living!

Here's to you in good health!



Empfohlene Literatur:

"Introduction to the Science of Lymphology"

Stephen E. West (www.zerodisease.com)

"Association Induction Hypothesis"

Gilbert Ling (www.gilbertling.org)

"Water for health, for healing, for life"

F. Batmanghelidj (www.cwatercure.com)

"The 'H' Factor"

Patrick Holford & Dr. James Braly

"What really causes AIDS"

Harold Foster (www.healsa.co.za)

Für mehr Information in Bezug auf Programme zur Reinigung, Ernährungspläne und andere Neo Health Beschreibungen: <www.healsa.co.za>.

Übersetzung: U. Walter

Diese deutsche Fassung wurde im Rahmen des Retreats „The Path of the True Initiate“ mit Keith McFarlane im August 2005 in Assisi erstellt. Wir möchten an dieser Stelle allen Teilnehmern danken, da die deutsche Übersetzung dadurch erst ermöglicht wurde.

Keith McFarlane, MA'al B. Rutkowski