

Die neuen täglichen Lebensgewohnheiten und Anleitungen

- eine Std. im strammen Schrittempo spazieren gehen (nicht vergessen: Sonnenenergie tanken): in die Natur ohne Abgase! Und immer tief durchatmen! Ebenfalls schwimmen gehen: sehr gesund für Herz und Lunge!
- Ausreichend schlafen, 6 – 8 Stunden benötigt der Durchschnittsmensch; spätestens zwischen 22 und 23 Uhr schlafen gehen
- mindestens ½ Liter Sojamilch mit (oder ohne) Kalzium aus Meeresalgen trinken, auch Hafer- und Reismilch (Firma Natumi). Günstige Lieferanten:
 - a) Plus: BioBio Soja-Reis-Drink, Zutaten: Wasser, 12 % Sojabohnen* und 9 % Reis
 - b) Aldi (hier Nord): Bio-Soja-Reis-Drink Prima Bio von ENV Lebensmittel GmbH in 53775 Eitorf, Zutaten: Wasser, 5,3 % Sojabohnen*, 5 % Reis* und Calciumcarbonat und Meersalz

* = aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft / ökologischen Anbau
- viel Obst + Gemüse; Frühstück sollte reichlich sein (Hauptmahlzeit) und Mittagessen ein bisschen weniger und Abendessen soll nur noch leichte Kost haben!
- frisches, lebendiges Wasser trinken (Leitungswasser abgekocht, nach dem Abkühlen nach Wunsch noch/nur filtern): vor dem Frühstück 2 Tassen (á 250 ml), nach dem Frühstück bis zum Mittag 2 Tassen, am späten Nachmittag und am frühen Abend ebenfalls immer 2 Tassen
- nur noch mehr Meersalz verwenden, andere Salze (außer Steinsalz, früheres Meersalz) schädlich! Ebenfalls nicht verwenden: Kakaoprodukte (Schokolade etc.) außer Carob (Frucht des Johannisbrotbaumes), Schwarzer und Grüner Tee (bei Früchtetee darauf achten, dass keine Schwarztee beigemischt wurde!), grundsätzlich keinen Kaffee außer Gerstenkaffee (Malz-); stark reduzieren (gegen null): das Essen von Eiern!
- Reduzierung von Zucker gegen null, als Ersatz natürlichen **Imker-Honig** mit dem Imkerzeichen verwenden oder Voll- (Roh-)rohrzucker!
- regelmäßig essen: am Morgen + am Mittag + am Abend (hier spätestens zwischen 18 bis 19 Uhr essen!)
- Einschlafschwierigkeiten: Wasseranwendungen von Sebastian Kneipp und zwar nur Kaltwasseranwendungen KALT! D. h., den Oberkörper kalte abwischen, nicht abtrocknen, Körper in Tuch oder Handtuch einwickeln und sofort ins Bett und dick einwickeln! Ein erholsamer Schlaf sollte folgen.
- Verzicht von Hart- und Schimmelkäse! Oder auch vollständiger Verzicht aus Käse!
- Reduzierung und Einschränkung von Fleisch- und Fischwaren. **Grundsätzlich:**

Verzicht auf **Schweinefleisch!** Und **Kuhmilch und Zucker** zusammen eingenommen = Gift (enormer Anstieg des Blutzuckerspiegels! Ebenfalls sollte der Verzehr von Milchprodukten absolut minimiert werden – Tendenz auch hier gegen null!

- Ausweitung der Esswaren auf Getreideprodukte + Hülsenfrüchte + Obst + Gemüse
- Salz sparsam benutzen, da die Tendenz eher umgekehrt ist (schädigt den Körper bei Versalzung)
- Margarine nicht verwenden (Chemie trotz pflanzlich), lieber Butter, aber auch hier: Bedarf einschränken; Butter nie zum Kochen nehmen, Hitze verändert die Substanz in negative Bestandteile! Wenn irgendwie möglich: vollständiger Verzicht!
- mehrmals am Tag Zimmer lüften – alle ein bis zwei Stunden: Frischluft! Vorsicht: kein Durchzug!
- Verwendung von Weizen- und Roggenvollkornmehl, Dinkel-, Gerste-, Hafer-, Maismehl (weißes Maismehl empfehlenswert besonders allerdings Dinkelmehl)
- Reduzierung gegen null bei der Verwendung von Cola-Getränken, Limonade mit Fruchtgeschmack
- Reduzierung/Vermeidung von lauten Geräuschen/Lärm: Belastung für das Ohr und für das Gemüt (Stressauslöser: Stress ist **der** Auslöser von Krankheiten beim Menschen!)
- Vermeidung: Einnahme von Aspirin-Tabletten: kann Blutungen an der Magenwandoberfläche hervorrufen
- Reduzierung von Alkoholprodukten gegen null jeglicher Art sprich **kein Alkoholkonsum wie auch kein Zigarettenkonsum**: Einnahme von rotem Traubensaft sehr empfehlenswert, z. B.: Schäfer und Sohn in 55578 St. Johann: www.just-in-wine.de
- Reduzierung bei der Verwendung von Fetten sehr wichtig! Hochwertiges Olivenöl verwenden, z. B. aus Kreta! (Probe: einen Teelöffel Olivenöl einnehmen. Das Öl muss sanft im Mund sein und angenehm zu schlucken sein – darf keinen Reiz im Hals verursachen!)
- bei Gemüsebrühwürfel und anderen Lebensmittelzusammensetzungen nicht das Nervengift: Mononatriumglutamat verwenden (Geschmacksverstärker = wird sehr oft in Knabbersachen und als Gewürzersatz bei Nüssen und anderen Speisen verwendet)!