

Jeder zweite Mensch leidet an chronischen Erkrankungen. Der Rest ist immer wieder kränklich. Wir finden heute kaum einen Menschen der absolut gesund ist, auch kein Karies hat. Das hat seine Gründe. Vergleichen wir unser Leben mit wild lebenden Tieren. So sind wir krank und die Tiere gesund. Sie finden kein Tier, das niest, sich ständig schnäuzt oder hustet.

## **Kommen wir zur Sache: Wann können Sie sicher sein, dass Sie sich gesund ernähren?**

Die Erklärung ist ganze einfach, auch wenn Sie staunen oder es nicht glauben.

### **Sie ernähren sich gut und gesund:**

- wenn Sie absolut gesund werden und gesund bleiben bis ins hohe Alter, auch Depressionen gehen komplett zurück, ohne Medikamente.
- wenn Sie nicht mehr niesen, schnäuzen, husteln oder husten müssen. Auch wenn Pollen umherfliegen.
- wenn Sie keinen Augenziger und keinen Ohrenschmalz mehr haben.
- wenn Sie messerscharf denken können, Konzentrationsprobleme spüren Sie nicht mehr.
- wenn Sie keine abnormale Müdigkeit und Trägheit spüren.
- wenn Sie gut schlafen.
- Sie brauchen kaum noch Toilettenpapier.
- Der Stuhl stinkt nicht mehr.
- Sie schwitzen wenig und geruchslos.
- Die Haut wird samtweich, schuppt nicht mehr, Akne, Neurodermitis, Psorioasis u.a. verschwindet für immer. Die Haut bekommt eine natürliche Farbe, leicht bräunlich, ohne dass Sie an die Sonne gehen müssen. Wobei Sonnenlicht wichtig ist. Sonnenbrand entsteht kaum oder gar nicht mehr. Dunkle Leberflecken, rote kleine Flecken oder kleinste Knötchen u.a. gehen langsam zurück oder werden hell.
- Sie fühlen sich gut und mit Bewegung halten Sie sich fit.
- Alle Werte von Laborbefunden werden gut.

- Die Haare fallen nicht mehr aus und werden kaum noch weiss.
- Sie erkälten sich kaum oder gar nicht mehr.
- Viren und Bakterien plagen Sie nicht. Ihr Immunsystem ist stark und funktioniert bestens.
- Im hohen Alter sterben diese Menschen innert wenigen Tagen, wie das früher der Fall war.
- usw. Sie können die Liste selber weiter ergänzen.

**Fazit:** Mit Ernährung und Bewegung gestalten Sie Ihre Gesundheit! Ist Ihr Körper durch Ernährung und chemischen Substanzen vergiftet, übersäuert, verschleimt und verschlackt, braucht er rund zwei Jahre bis er sich erholt hat, **wenn Sie es zulassen.** Sie sehen der Körper kann nicht einfach auf Knopfdruck alles korrigieren, aber er reagiert bereits nach wenigen Tagen positiv und beginnt sich zu freuen, **wenn Sie es zulassen.**