

Im Gesundheitswesen zählen grosse Unterschiede.

Wir denken Dinge zu Ende, die andere nicht zu Ende denken wollen oder nicht über das notwendige Wissen verfügen.

Es bringt mein Blut zum Kochen, wenn ich lese, wo sich heute Leidende, die versuchen, ihre Gesundheit zu verbessern, kostenlos informieren. Im Internet, auf youtube, Instagram, Facebook, Twitter, Influencern u.a. Nirgendwo findet man mehr Dilettanten als auf diesen Seiten mit widersprüchlichen Aussagen. Dann werden Bücher mit reisserischen Titeln empfohlen, die man für ein paar Euro kaufen kann. Doch diese Behauptungen haben keinen Wert, sie sind weder wissenschaftlich belegt, noch auf konkreten Erfahrungen aufgebaut.

Grösste Verwirrung und Unsicherheit entsteht, wenn man schlechten Quellen vertraut. Die Anbieter verdienen viel Geld damit.

Gibt es tatsächlich einen natürlichen Weg, um die Genesung von Krankheit (egal welche) zu beschleunigen und komplett gesund zu werden? Die freie, unabhängige Wissenschaft sagt dazu eindeutig JA dazu.

In der Hierarchie der wissenschaftlichen Beweise kommen die aussagekräftigsten Schlussfolgerungen aus systematischen Übersichtsarbeiten und Metaanalysen, randomisierten kontrollierten Studien und grossen prospektiven Bevölkerungsstudien.

Und eines hat die Wissenschaft endgültig festgestellt? Zu einem guten Lebensstil mit allem, was dazu gehört (also nicht nur die Ernährung), ist die Ernährung, das Wichtigste in unserem Leben. Ballaststoffe sind für die menschliche Gesundheit von grossem Nutzen. Doch all diese Studien bringen wenig bis nichts, wenn die langjährige Erfahrung mit leidenden Menschen fehlt und somit nicht berücksichtigt werden.

Ballaststoffe, also Fasern, in unserer Ernährung können unterschiedlich aussehen und unterschiedlich in unserem Körper wirken, positiv, aber auch negativ. Es gibt

viele Nuancen und Variationen darin.

Zum Beispiel werden immer wieder Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Kidneybohnen, Schwarze Bohnen, Sojabohnen...) als sehr gesund betrachtet. Die ältesten Menschen leben anscheinend nur von Hülsenfrüchten. Überall lesen Sie das auf Gesundheitsseiten. Doch Hülsenfrüchte können sehr starke Blähungen, egal wie man sie zubereitet, verursachen, sie können verstopfen, wenn man nicht genügend trinkt. Wenn man jedoch viel trinkt, kann der Magen nicht korrekt verdauen. Zudem fördern Hülsenfrüchte Entzündungen.

Was nun? Alle Heilpraktiker, alternativ denkende Ärzte, Gesundheitsgurus, Internetseite und Bücher verkaufen Ihnen eine Darmsanierung mit Detoxpulver, eventuell Einläufe, Nahrungsergänzungsmittel, Akupunktur, für teures Geld, über Monate und Jahre. Doch so kann sich der Darm nicht sanieren oder reinigen. Die zusätzlich eingenommenen Probiotika haben ebenfalls keinen Nutzen, wie es so blumig in der TV-Werbung vermittelt wird.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können geheilt werden, jedoch wird Ihr Körper Ihnen schlussendlich klipp und klar mitteilen, ob er Ihr Essen überhaupt gut und gesund findet. Auch hier ist es ratsam zu wissen, warum Ihr Körper gegen gewisse Lebensmittel rebelliert.

Vergessen Sie die Streitereien und Ernährungskriege auf Internetplattformen, suchen Sie echtes, erfahrenes Wissen und nicht kostenlose Hirnspinnereien von Mächtgern-Gesundheits- und/oder Ernährungsberatern.

Welche Ernährung soll nun gesund sein? Keto, Paleo, Atkins, FodMap, Clean Eating, Vegetarisch, Vegan? Die einfache Antwort lautet: Nichts davon.

Liegt das gesundheitliche Problem in Ihren Genen? Nein, natürlich nicht. Das ist nur Geschwätz. Wenn die ganze Familie krank ist, hat das nichts mit den Genen zu tun, sondern mit dem gleichen ungesunden Lebensstil.

Wer Ihnen nur Sellerie- oder andere Säfte und unzählige

Nahrungsergänzungsmittel als Heilung verspricht, hat von Tuten und Blasen keine Ahnung. So gäbe es unzählige weitere Beispiele. Wir staunen täglich mehrmals, was leidende Menschen ihrem nach Hilfe schreienden, von der Schulmedizin komplett ruinierten und hoch vergifteten Körper, noch alles zumuten wollen.

Auch das ist wichtig zu wissen: Mainstream-Wissenschaft, die vor allem in Mainstream-Medien (Zeitungen, Zeitschriften, Magazinen, TV, Radio und Internet, ja sogar in Büchern) publiziert werden, ist eine Fake-Wissenschaft. Jährlich werden mehrere Hundert Peer-Review-Studien zurückgezogen, weil sie «manipuliert» wurden. Sie wurden für ihre falschen Aussagen gut bezahlt.

Wer Therapien, alternative und/oder medizinische Behandlungen annimmt und innert einem Monat keine Verbesserung sieht oder spürt, hat sich wohl falsch entschieden. Nach zehn Tagen sollten erste positive Veränderungen spürbar sein. Einige brauchen eventuell etwas länger, da ihre Körper massiv durch Medikamente vergiftet und/oder durch Operationen verstümmelt wurde. Wenn Sie an einer Lösung, die Ihnen tatsächlich hilft, schmerzfrei und gesund zu werden, interessiert sind und auch selbst **dementsprechend handeln wollen**, lassen Sie sich von uns helfen.

Unsere Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramme setzen sich so zusammen:

70 % Wissenschaft, 30 % Erfahrung. Die Erfahrung ist jedoch zu 100 % wichtig.

Anmerkung: Für Klienten, die sich durch die wissenschaftlichen Arbeiten durchkämpfen wollen, geben wir gerne die Quellen an. Durchkämpfen? Ja, es ist ein Kampf. Es sind so viele Arbeiten und ständig gibt es Unmengen an neuen Arbeiten.