

Ja, dann können Sie sich glücklich schätzen. Warum? Der Körper teilt Ihnen laufend mit, wenn Sie sich ungesund ernähren, ungesunde Medikamente nehmen, keine oder zu wenig Bewegung haben. Wenn Sie ihn stressen, nicht zu ihm gut schauen und ihn vernachlässigen.

Diese Mitteilung nennen wir Krankheit. Der Körper schreit nach Hilfe und sagt dem Gehirn klar und deutlich: «ich leide extrem».

Das Gehirn, das immer tickt, nicht immer gut, nicht immer perfekt, hat Freude an Genuss, an Süßigkeiten, an Alkohol, an Drogen, an Rauchen, an Röstaromen, an Salz und Pfeffer, an fettreicher ungesunder Ernährung usw., hasst Bewegung, hasst gesunde Ernährung und rennt bei einem Hilfeschrei des Körpers, zum Arzt. Das Gehirn will sofort ein Medikament oder mehrere und lässt sich auf hoch riskante medizinische Behandlungen ein.

Der Körper leidet, er leidet bis er stirbt, oder das Gehirn doch noch aufwacht und beginnt seinen Körper zu verstehen.

Sobald Ihr Gehirn Ihren Körper versteht und dementsprechend handelt, geht es Ihnen gut.