



Die 5x2 wichtigsten Gesundheitsregeln

für ein langes, schönes
und gesundes Leben

Jörg Berchem, Heilpraktiker

Dieses elektronische Dokument wird Ihnen zum Geschenk gemacht durch

www.Lebensfuelle.net

Das Leben ist eine Fülle von Möglichkeiten.



Es ist ausschließlich zum privaten Gebrauch und zur unveränderten kostenlosen Weitergabe bestimmt.

© 2008 by Jörg Berchem

Die 5×2 Gesundheitsregeln

Die moderne Medizin und Lebensweise hat es geschafft, die zeitliche Lebenserwartung zu steigern, aber nicht die Gesundheit und Lebensfreude zu verbessern. Es besteht ein wahrer Dschungel an Gesundheitstipps. Die meisten sind sehr kompliziert und wollen Ihnen in Wirklichkeit nur etwas verkaufen. Diese kleine Anleitung möchte Ihnen helfen, sich darauf zu besinnen, dass jeder für sein Leben und seine Gesundheit selbst verantwortlich ist und dass nur Sie selbst etwas für Ihre Gesundheit tun können — ganz einfach und ganz kostenfrei.

Wenn Sie sich an die Empfehlungen halten, kann dies Ihr Leben nicht nur verlängern, es wird Ihr Leben mit einem besseren Lebensgefühl, mit Gesundheit und Fitness bereichern und Ihnen ermöglichen, Ihre Berufung auf Erden zu vollenden.

Mit 5×2 besten Wünschen,
Dr. phil. Jörg Berchem
Heilpraktiker

Ernährung

- Essen: Du bist, was Du isst. Vergessen Sie alle Diäten und komplizierten Ernährungsvorschriften. Vergessen Sie alle Kräuterpillen, Wässerchen und Pülverchen, die Ihnen einen Jungbrunnen versprechen. — Essen Sie vitalstoffreiche, lebendige Nahrung mit wenig Kohlenhydraten (Zucker) aber vielen guten Fetten, Wildkräutern und Beeren. Viel Rohkost; ansonsten immer garen statt kochen. Meiden Sie synthetische Nahrungsergänzungen, Gentechnik und Lebensmittelzusätze. — SO NATÜRLICH WIE MÖGLICH.
- Trinken: Pro Kilogramm Körpergewicht sollten Sie mindestens 30 Milliliter möglichst kohlenstoffarmes mineralstoffarmes Wasser trinken. Koffein und Alkohol sollen nur in geringen Mengen und niemals regelmäßig getrunken werden. — Bedenken Sie, dass Sie zu 3/4 aus Wasser bestehen, Gehirnzellen sogar noch deutlich mehr. Ihr Gehirn lässt Sie noch mit 75 Chinesisch lernen, aber nur wenn die Zellen bis dahin nicht ausgetrocknet sind! So manch einer würde aus dem Pflegebett wieder aufstehen oder käme erst gar nicht hinein, wenn diese einfachste alle einfachen Regeln beherzigt werden würde. Gutes Wasser ist Lebensmittel und Heilmittel zugleich.

Bewegung

- Alles ist Bewegung und Bewegung ist alles. Sorgen Sie für ausreichende körperliche Bewegung. Nutzen Sie einen Schrittzähler, um sich zu überprüfen. Sie sollten jeden Tag im Durchschnitt mindestens sechstausend Meter auf Ihren Beinen zurücklegen. Eine aufrechte aber entspannte Körperhaltung ist Ausdruck Ihres positiven Selbstempfindens und sorgt dafür, dass Sie beweglich bleiben. Trainieren Sie Ihre körperlichen Fähigkeiten mit Spaß und Freude. Strecken und dehnen Sie sich, nehmen Sie den Raum ein, den Sie brauchen.
- Atmung: Sauerstoff ist die wichtigste Nahrung. Sie halten vier Wochen ohne feste Nahrung durch, vier Tage ohne Wasser, aber keine vier Minuten ohne Sauerstoff. Achten Sie auf ausreichendes Ausatmen: es entgiftet den Organismus und schafft Raum für den lebensspendenden Sauerstoff. Trainieren Sie sich die Vollaumung an, um die ganze Lungenkapazität zu nutzen: Dabei füllen sich die Lungenflügel vom Bauchraum angefangen bis in die Lungenspitzen hinter den Schlüsselbeinen.

Regeneration

- Entgiftung: Der Mensch ist heute zahlreichen Belastungen ausgesetzt, auf die er durch die Evolution nicht ausreichend vorbereitet ist. Eine jährliche oder regelmäßige Ausleitung von Schlacken und Belastungen durch Gifte, Parasiten und Medikamente/Impfungen sorgt dafür, dass diese Belastungen sich nicht zu krankmachenden Organbelastungen und degenerativen Prozessen anhäufen. Eine Reinigungskur für Leber, Nieren, Darm und Lymphe im Frühjahr und/oder Herbst sorgt für die Entlastung und Regeneration der inneren Organe.
- Rhythmus: Alles in der Natur hat seinen eigenen Rhythmus. Auch unser Leben weist Rhythmen auf: 7-Jahres-Zyklen, Wechselzeiten, wie Pubertät und Wechseljahre, Zeiten der Anspannung und Entspannung, Wachen und Schlafen. Zeiten der Muße sind genauso wichtig wie Zeiten der Anstrengung und Leistung. Achten Sie auf ausreichend Schlaf. Wenn Sie sich wecken lassen müssen, haben Sie nicht ausgeschlafen! Betreiben Sie ein individuelles Stressmanagement, das Ihnen ein Gegengewicht zu allen Belastungen schafft, und Ihnen eine Quelle der Lebensenergie erschließt.

Mentalität

- Bedürfnisse: Schulen Sie die Wahrnehmung Ihrer Bedürfnisse und sorgen Sie für deren Erfüllung und Integration in Ihrem Leben: zum Beispiel Hunger und Durst, Anerkennung und Liebe, Ausdruck und Spiritualität, Ästhetik und Freude. Es sollte kein Tag vergehen, an dem Sie nicht von ganzem Herzen gelacht haben. Auch Sexualität ist ein berechtigtes Bedürfnis und eine Lebensenergie — das ganze Leben lang.
- Erkennen, entdecken und entfalten Sie die in Ihnen liegenden Fähigkeiten, und Begabungen. Haben Sie den Mut, über den Sinn und das Ziel IHRES Lebens nachzudenken. Bleiben Sie neugierig und entwicklungsfähig. Nutzen Sie Ihre geistigen Potentiale und formulieren Sie alle Gedanken und Äußerungen positiv.

Bewusstheit

- Harmonie: Suchen Sie den Frieden mit dem Universum und Gott, den Menschen und sich selbst. Nur so können sie dem Leben vertrauen und angstfrei sein. Angst macht unfrei und krank! Akzeptieren Sie Ihr So-Sein ohne wenn und aber. Wie können Sie erwarten, dass andere Sie akzeptieren, wenn Sie es nicht einmal selber tun!?
- Vertrauen: Seien Sie sich der Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst und vertrauen Sie den in jedem Menschen innewohnenden Selbstheilungskräften. Niemand kann heilen, kein Arzt, kein Therapeut, keine Operation und kein Medikament. Jeder Organismus kann sich nur selber heilen. Körper, Seele und Geist verfügen über ein unglaublich starkes Potential der Selbstheilung, das Sie aktivieren und unterstützen können, ggf. unter fachkundiger Anleitung. Der Mensch ist das Produkt einer Jahrmillionen währenden Entwicklung und Anpassung an die Natur und mit allem ausgestattet, was Sie für ein natürliches, einfaches und glückliches Leben brauchen.

Versuchen Sie es:

Leben Sie die nächsten 40 Tage nach neuen lebensbejahenden Gewohnheiten: diese Zeit wird Ihr Schicksal und Ihr Leben zum Positiven wandeln.

1×2 zusätzliche Hinweise

- Alles ist mit allem verbunden. Der Zustand Ihrer Zähne beeinflusst in erheblichem Maße die Gesundheit des gesamten Organismus. Eine amalgamfreie Zahnsanierung ist vielleicht die teuerste Maßnahme für Ihre Gesundheit, aber eine sehr zentrale und effektive. Bitte vergessen Sie nicht, sich vor der Entfernung von Amalgam naturheilkundlich beraten und durch einen Heilpraktiker begleiten zu lassen, damit möglichst wenig von diesem schädlichen Material in den Organismus gelangt.
- Es würde den Umfang dieser Broschüre sprengen, auf alle chemischen und physikalischen Belastungen einzugehen, die unsere Gesundheit gefährden können, wie z.B. geopathische Belastungen, Wohnraumgifte, Elektrosmog oder bedenkliche Substanzen in Kosmetika oder am Arbeitsplatz. Natürlich gilt es, solche Belastungen weitgehend zu vermeiden, aber auch nicht mit übermäßiger Angst auf solche Quellen zu reagieren. Die Beachtung der genannten Empfehlungen führt ja zu einer Verringerung der Gesamtbelastung und macht dadurch den Organismus auch gegenüber solchen Belastungen, auf die nicht im Einzelnen eingegangen wird, unempfindlicher.

P.S.

Diese Empfehlungen sind in erster Linie als Richtlinien zur Gesunderhaltung gedacht. In besonderen Fällen kann es natürlich wichtig sein, eine bestimmte abweichende Ernährungsvorschrift (Diät) einzuhalten oder z.B. die Trinkmenge zu reduzieren. Das Befolgen dieser Empfehlungen ersetzt natürlich nicht in jedem Fall eine notwendige Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Im Zweifelsfall und bei allen gesundheitlichen Fragestellungen sowie bei Fragen zur Durchführung der genannten Empfehlungen, können Sie sich selbstverständlich gerne an mich wenden.

Dr. phil. Jörg Berchem
Heilpraktiker, Humanökologe
Postfach 501706
50977 Köln
Telefon (02236) 599105
www.lebensfuelle.net

Das Denken ist der größte Vorzug,
und die Weisheit besteht darin,
die Wahrheit zu sagen und
nach der Natur zu handeln,
auf sie hinhörend.

Heraklit

www.Lebensfuelle.net

Das Leben ist eine Fülle von Möglichkeiten.

