

Was Sie immer schon ... wissen müssen

Hier nur ein Auszug von diesem ALLGEMEINEN WISSEN:

Sex:

Niemand spricht darüber; manche machen es halt sogar nur zur so genannten Arterhaltung...

Ist der sexuelle Akt wirklich so wichtig?

Wenn ich dementsprechend „gut“ aufgeklärt bin und eine/einen Partnerin/er mir zugeteilt wurde oder auch ausgesucht habe, kann ich alles überall und immer und vor allem in jedem Alter und natürlich auch im fortgeschrittenen Alter ab 80 oder 100 jederzeit diesen Akt der Zuneigung machen!

Durch eine afrikanische Menschlichkeit erfuhr ich:

Wir dürfen immer und überall „eine besondere Reise“ machen

Ich meine sie gehört dazu wenn „das“ beidseitigen Nutzen & Zuneigung dient!

Bücher darüber gibt es viele...

Jod:

Wenn Sie dieser Lüge noch immer ausgeliefert sind, führt Sie das selbst unverantwortlich zu Ihrer Krankheit, die Sie sich selbst aussuchen. Die einzige Lösung – Sie verwenden nur mehr Natursalz, und vergewissern Sie sich, ob es wirklich aus der Natur kommt. Unter dem Motto: „Natursalz“.

Fluor:

Meine Generation wurde als Kleinkind bereits mit Fluortabletten vergiftet, die direkt zu Zahnschäden, Zahnveränderungen, Zahnfleischwund, Zahnausfall führte. Fluor ist das Hauptabfallprodukt der Metallerzeugung und ist das beste Rattengift. Jede Ratte stirbt, nur der Mensch nicht! Meine Empfehlung: Zahnpasten ohne Fluor; wenn Sie nicht weiter wissen, ich weiß weiter.

Bevor ich jetzt weiter über wichtige Datsachen erzähle:

Das wichtigste:

Das Kauen aller unsere Nahrungsmittel und unser berühmtes Gewissen:

Egal ob tot oder gerade noch lebendig oder tiefgefroren oder so:

Nehmen Sie sich erstens viel Zeit für jeden Konsumationsvorgang!

Mit gutem Gewissen und ausreichendem Kauen:

Das Motto darf lauten:

Festes so lange kauen bis es weich oder flüssig und umgekehrt!

Alles muss mehr eingespeichelt werden!
Wie das Ölziehen im Mund

Das beste Basenpulver derzeit:

Nehmen Sie eine ganze Salatgurke und scharben sie ganz fein; es geht auch im Notfall der Mixer; drücken Sie dieses Endprodukt dann durch ein Tuch und diesen erzielten Saft speicheln Sie dann jeden Tag ein so lange Sie wollen; den Rest führen Sie dann dem guten Biomüll zu!

Vegetarier:

Jeder ist selbst schuld! Ich bin der Überzeugung, dass wir von überall Nahrung aufnehmen dürfen, mit Maß und Ziel. Ich war ein ewiger Fleischfresser; das hat mir eine Zeit lang sehr gut getan, bis ich gewisse Erscheinungen erleben durfte. Seither reduziere ich meinen Fleischkonsum, aber ich werde nie auf Fleisch verzichten...

Fleisch essen:

Ja – vertrauen Sie Ihrem Fleischhauer, woher das Fleisch kommt. Sie werden sicher Ihren Bauernmarkt oder Ihren Fleischhauer haben, dann können Sie beruhigt jeden Tag an Fleisch denken, aber nicht jeden Tag essen. Ich warne vor so genanntem Biofleisch (Pute, Hendl ...), wenn ich nicht weiß, woher es wirklich kommt. Es sollte ausgereiftes Fleisch und gut „abgelegt sein! Junges Fleisch wie Kalb oder Kitz usw. sei abgeraten!

Fisch essen:

Vertrauen Sie dem Verkäufer – über Meeresfische wird sehr viel erzählt, zu hoher Quecksilberanteil ... wir wissen, dass viele Meeresfische mehr Plastik in sich tragen, als erlaubt ist. Auch bei manchen Süßwasserfischen sollte man Vorsicht walten lassen.
Vertrauen Sie

Milch trinken:

Ich habe ein Jahrzehnt lang einen Lungenfacharzt begleiten dürfen, der mir damals schon erklärt hat, Kuhmilch, weißes Mehl zu vermeiden. Mittlerweile hat sich herausgestellt, dass unser menschlicher Organismus die veränderte Kuhmilch und auch das weiße Mehl nicht verträgt. Die echte Kuhmilch vom Bauern, die er mit etwas Wasser verfeinert, die nur leicht überkocht ist, die ist für uns verträglich. Es sollte die wirkliche Rohmilch sein!

Light-Produkte:

Alle Light-Produkte und Fett- oder Zuckerreduzierte Produkte bringen unser Darmgleichgewicht total aus dem Gleichgewicht. Mein Slogan ist:

Light-Produkte bringen uns leichter um! Jedes Light-Produkt!

Omega-3, Omega-6:

Ich bin ein geborener Südsteirer und bin mit dem Original-Kernöl aufgewachsen. Ich esse keinen Salat ohne Kernöl. Derzeit werden Öle wie Leinsamen-Öl, Raps-Öl und natürlich kalt gepresstes Olivenöl forciert. Die Hysterie der Omega3-Fettsäuren kann ich nicht halten,

allerdings verwende ich, seit dem ich das weiß, eben diese oben genannten Öle zum Kochen, Frittieren und für Salate.

Süßigkeiten essen:

Das versüßt das Leben und meine Langeweile. Mit Maß und Ziel – das ist immer besser als es mir zu verbieten!

Was macht dick:

Angst, Frust, schlechtes Gewissen, Ungeliebtheit, Medien, Diätitis.

Lösung: Liebe! Zu sich selbst! Wer bin ich? Versüßungen gab es immer schon – keiner ist davon dick geworden!

Ein uralter Spruch „wenn es dir schlecht geht, iss was Süßes“ ...

Bierbauch:

Ich bin das lebende Beispiel! Darf ich wieder einmal ehrlich sein? Ich trinke sehr gerne Bier und meine Figur hat sich nicht verändert. Ich habe immer ein Gewicht zwischen 67 und 69 Kilo; der Bierbauch ist nur eine saublöde Ausrede, denn die meisten, die mehr Kilo haben als ich, essen aufgrund des Bierkonsums einfach mehr! Entschuldigung – sie fressen mehr!

Essen oder fressen:

Im Laufe eines 70-jährigen Lebens wurde festgestellt, dass wir 40.000 kg an Nahrung in unseren Körper hineinwerfen und 70.000 l Flüssigkeit trinken. Und das muss der Körper verwerten dürfen! Mit oder ohne Bewegung! Meine Empfehlung: wie viel Zeit haben Sie dafür? Denn, wenn ich esse, dann esse ich – in aller Ruhe, mit Liebe, mit Zeit und Gelassenheit, mit gutem Gewissen.

Rauchen:

Rauchen führt zu Lungenkrebs – stimmt sicher nicht! Außer Sie rauchen 100 pro Stunde, aber da bleibt glaube ich für nichts mehr Zeit! Wir kennen viele Beispiele von Übergewichtigen, die aufgehört haben zum Rauchen und nicht abgenommen, sondern zugenommen haben – und umgekehrt – alles ist möglich. Rauchen ist nur Genuss; wenn ich Zeit für eine Zigarette habe, kann es förderlich für den Stressabbau sein.

Kleidung:

Wir wollen und müssen alles kaschieren, das geht am einfachsten über die Kleidung. Zu enge und zu hohe Schuhe, zu enge Shirts, Maßanzug, Krawatte, ... nur um dem Ideal zu entsprechen. Wo führt das hin? Enge im Hals, Brust, Bauch, Taille, Füße. Perfekte Voraussetzungen, um Gesundheit überhaupt nicht leben zu dürfen.

Ausnahme: Krampfader-Geschwader im hochextremen Bereich; dann dürfen oder müssen Sie leider schon Strümpfe tragen; aber wenn, dann bitte nur bis zur Taille und nicht bis zur Kniekehle, denn dann wird alles noch schlimmer und Sie werden ein ewiger Patient der Therapie bleiben.

Hacken-/Stöckelschuhe sind erlaubt, für ein oder zwei Stunden, denn länger halten Sie sie nicht aus. Die Deformierung Ihrer Füße ist vorprogrammiert; nur die Deformierung der Füße ist schon vorher passiert – die Schuhe sind nur vielleicht zu 7,5% zuständig (weltweit);

Sollen Männer Frauenkleider tragen? Oder – so wie es ist – die Frauen Männerkleidung?

Bequemlichkeit ist erlaubt – auch in der Frisur; die Mode zwingt uns und gibt uns wirklich vor, das und das zu tragen, teilweise so eng, dass alles gezeigt werden musste; dann wurde die

Mode wieder weiter, um alles zu verbergen. Wir sind zu blöd um zu erkennen, was uns gut tut.

Als Mann darf ich eines sagen – in den 50iger Jahren konnte man sehen, wer Linksträger oder Rechtsträger war – so wurden auch die Hosen geschnitten. Und heute sieht man alles, weil es zu eng getragen wird. Jeder Mann und jede Frau zwängt sich in ihre Hosen und beengt somit die Beweglichkeit von sich selbst. Die Mode diktiert, was jede und jeder zu tragen hat. Wann werden Weiber endlich zu Männern? ... Wer regiert was wer wann wie und wo anzieht und wie man sich verhält? Wer diktiert in der Gesellschaft erfolgreich „gesund“ (schön) zu sein? Jeder zweite Promi gibt es zu, nicht in der Öffentlichkeit seine Privatsphäre Preis geben zu wollen. Weil sie genau wissen, sie spielen nur eine Rolle in der Öffentlichkeit, die sie nach außen aber schützen wollen.

Model:

100% unserer Jugendlichen leben nach den Vorbildern unserer Medien. Du musst so aussehen wie ... (Casting-Shows, MP3, Video-Games, Pop-Stars ...).

Folge: schenkst du mir zum Geburtstag eine Brust-OP?

Oder harmloser: schminken wie die Mama!

Wo bleibt die Natürlichkeit?

Welche Medikamente nimmt meine Mutter, mein Papa. Nach außen hin muss ich perfekt aussehen, wo bleibt hier die Natürlichkeit? Niemand kann sich mehr natürlich entwickeln – Leistungsdruck von Eltern, Kindergarten, Volksschule, Hauptschule, Mittelschule ... und auf der anderen Seite – wo bleibt der Mensch?

Viele sagen sich – ich bleibe nur Mensch, bleibe arbeitslos, ich werde ja eh unterstützt.

Wer hält diesen Druck aus? Als 2-, 3-, 4-Jähriger – du wirst in eine Maschinerie des Erfolges hinein geworfen, des Erfolges, des Schön-Aussehens, obwohl viele sagen, Ausbildung sei wichtig!

Welche Ausbildung?

Sie können mir eines glauben: Ausbildung ist gut – aber heute ist sie katastrophal, weil es nur mehr um ein Leistungsprinzip geht.

Wie kann jemand entscheiden über ein Kind – du wirst das nie erreichen!? Warum sind unsere Kinder alle zu dick?

Ich glaube, das habe ich vorhin schon erklärt. Woher kommen die Krankheiten? Habe ich auch schon vorher erklärt!

Aus welchen Zwängen dürfen wir uns lösen?

- 1. aus meinen eigenen!**
- 2. aus den meiner Eltern**
- 3. aus den meiner Umwelt**
- 4. kann ich zurückfinden zu meiner eigenen Wirklichkeit?**

Normalerweise beende ich hier meine Antworten, denn dafür gibt es genügend gute Literatur.

Denn wir sind uns selbst nicht bewusst, wer wir sind, welche Fähigkeiten wir selbst haben aber nicht erkennen, leben oder ausleben dürfen. Denn Sie müssen wirken auf die anderen, aufgrund Ihres Aussehens, Kleidung;

die Blue Jean gibt es seit mehr als 100 Jahren; leider aufgrund der Bequemlichkeit ziehen beide Geschlechter Hosen – Blue Jeans – vor. und es ist schon wieder modern alles mit Jeans zu tragen!

Wann darf ein junges Mädchen erstmals ein Kleid oder Minirock anziehen, sofern die Figur passt! Werfen Sie einmal so nebenbei einen Augenblick auf die Frisuren! Ist es wirklich die Bequemlichkeit der Männer und Frauen kurze und ganz kurze Haare zu tragen. Wie ist es bei den Frauen. Wer trägt noch lange Haare ganz offen? Wenn ja, dann hinten zugebunden? Welches Vorurteil spielt hier eine Rolle?

Hexe, Bequemlichkeit, Einfachheit, vorteilhaft – manchmal, wie z.B. im Sport. Wohin führt das noch? Einschränkungen überall! Kleider machen Menschen! Wenn ich im Trainingsanzug einkaufen gehe – allerdings ein Neuwertiger, bepflocht mit irgendeiner Firma – schauen die Passanten vielleicht auch. Wenn ich stattlich, sprich mit Hose und modernem Hemd einkaufen gehe, oder vielleicht mit einem Anzug, dann schauen sie erst recht!

Und wie ist es bei der Frau? Jean und Leiberl? Oder doch mit einem Mini und einem topgestylten Top und offener Frisur? Wie ist die Wirkung der Passanten und der Verkäuferin oder Verkäufer? Oder sie kommt mit einem Dirndlkleid mit offenherzigem Ausschnitt?

Da bin ich jetzt bei einem sehr heiklen Thema? Denn ein Großteil meiner Kunden weiblicher Natur tragen immer noch – und vor allem teilweise 24 Stunden lang – ihren heiß geliebten unentbehrlichen Büstenhalter. Meine Lieben, sind Sie mir nicht böse, aber ich werde Ihnen jetzt in 3 kurzen Sätzen – hoffe ich, dass das, was Sie da noch tragen, der Rest Ihrer ursprünglichen Ritterrüstung ist. Die schönste Aktion war vor kurzem der Push-up-BH.

Was macht ein Push-up?

Jede Beraterin wird Ihnen erklären, dass sie besser aussehen und deswegen kaufen Sie ihn! Denken Sie dabei an die Männer oder an sich selbst? Wenn das zweite stimmt, habe ich nichts dagegen, nur kennen Sie die Folgen?

Es ist leider ein Überbleibsel aus dem frühzeitigen Mittelalter – es ist ein Korsett, das Ihrer Gesundheit massiv schadet. Nicht nur die Enttäuschung der Männer ist eine sehr kritische Geschichte, sondern Ihr Brustgewebe wird geschwächt, und somit auch Ihr Selbstvertrauen! Nachdem das biologische Alter weiter geht, wird Ihr Gewebe immer schwächer, das ja durch das Tragen von Push-ups oder normalem Bhs unterstützt werden sollte; Ihr Brustgewebe „beginnt zu fallen“, sie wissen selber, je älter Sie werden, desto „größer“ werden Ihre Brüste (Hängebrüste).

Warum erzähle ich Ihnen das? Aus rein gesundheitlichen Gründen – die **Träger** des Büstenhalters können dazu beitragen, dass Sie leichter Oberarm-, Unterarm- und Fingerprobleme bekommen, bis hin zum Karpaltunnelsyndrom, da die wichtigen Meridiane wie z.B. Lunge, Dickdarm, Herz, negativ beeinflusst werden.

Die Folge kann sein, dass Ihre Finger früher einschlafen oder langsam gefühllos werden. Der **Verschluss** hinten am Rücken übt permanenten Druck auf den 7. oder 8. Brustwirbel aus, der diese Wirbeln möglicherweise zu Gleitwirbeln macht oder zur Versteifung führt. Somit verursacht er weitere Blockaden Richtung Lendenwirbel.

Meiner Meinung nach – der wichtigste Grund warum Sie keinen BH mehr in Ihrer **Freizeit** tragen sollten – ist der, dass Ihr Brustgewebe durch die **Körbchen** sich noch mehr abschwächt, und sich langsam mit Lymphflüssigkeit füllt. Sie werden über die Jahre größer und schwerer! Gleichzeitig führt das **zur Verkürzung und Versteifung Ihrer Brustmuskulatur**. Wenn Sie Sport treiben, tragen Sie einen Sport-BH ohne Druckstellen, aber ich empfehle Ihnen in Ihrer Freizeit keines dieser Gerüste zu tragen! Denn ich kenne viele

Mütter und Großmütter, die bei mir zur Behandlung waren, die bereits Zentimetertiefe Einkerbungen zwischen Nacken und Schulter hatten. Bei sehr großen Brüsten, wo sogar eine

Verkleinerung angedacht wurde, konnte dieser kleine Hilfeschrei von mir helfen. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich sehe das aus rein therapeutischer Sicht und Hilfe für Sie! Probieren Sie es einfach für einige Tage...

Zwecks Beengung vielleicht noch ein Hinweis – Schuhe!
Kennen Sie den besten Schuh?

Barfuss! Allerdings auf weichem Untergrund, Grass, weicher Erde oder feinem Sand!
Aus Trainingszwecken sollten Sie auch öfters mal auf holprigen Wegen, steinigen Pfaden wandern; an Flussufern entlang, über Stock und Stein!

Wie viele Mahlzeiten pro Tag:

Sie sollten nie Hunger haben! Ich bin ein Mensch, der „spät“ aufsteht und lange auf ist. Wenn ich spät am Abend etwas esse, dann brauche ich in der Früh weniger zu essen. Wenn Sie immer noch an den Humbug glauben, ab 16.00 Uhr, wenn es dunkel wird, nichts mehr essen zu dürfen, dann glauben Sie daran. Nur Sie sind sicher am falschen Weg. Meinen Verdauungstrakt darf ich jeden Tag jederzeit benutzen, denn er arbeitet sowieso 24 Stunden. Wenn Sie das nicht glauben, nehmen Sie einmal irgendwelche Körner, sei es Sesam, sei es Maiskeim, nicht gemahlen, nicht gedrückt, nicht gequetscht. Konsumieren Sie diese mit Reis oder Suppe oder ähnlichem und achten Sie darauf, wann diese Körner Ihren Körper wieder verlassen. Wenn Sie sie nicht mehr finden, müssen Sie vielleicht 2 oder 3 Tage oder eine Woche warten! Oder probieren Sie so wie ich – ein Gulasch mit einer Semmel und ein Bier dazu – am Abend, dann habe ich am nächsten Tag einen dunkleren Stuhl – ganz normal! Nur die Frage ist, wie oft darf ich Stuhl haben pro Tag, wie oft darf ich urinieren? Haben Sie schon einmal Bedenken gehabt, wenn der Urin in der Früh sehr farbenprächtig ist? Was sagt Ihnen das? Ihre Antwort? Meine Antwort: Sie entgiften gerade! – sehr dunkel, nach einer gewissen Zeit ist der Urin wieder glasklar – es wurde also entgiftet. Also beobachten Sie bitte Ihren Urin und Ihren Stuhl jeden Tag, wenn Sie wollen. Wenn Sie allerdings bei jedem Schluck Wasser aufs WC laufen, müssen Sie beginnen Ihre Blase und Ihre Nieren zu trainieren! Wie?

Beckenbodentraining & wiederum meine Darmübung!

Essen und trinken Sie zwei Tage normal und dann einmal extrem anders (wie im Urlaub) und dann beobachten Sie Ihren Urin und den Stuhl wann sich beide zu verändern beginnen. Das kann einige Stunden später sein oder auch erst Tage später! Manche von Ihnen merken niemals Unterschiede! Viel zu viele Erdenbürger nehmen einfach Abführmittel oder ähnliches zur Unterstützung und können daher keine Unterschiede feststellen!

Fangen Sie an, Ihren Körper selbst kennen zu lernen! Haben Sie Vertrauen zu Ihrem Körper – er zeigt Ihnen alles selbst! Wenn Sie einmal verstopft sind oder „Durchfall“ haben, lassen Sie es zu und überlegen was in Ihrem Körper gerade passiert!

Unter dem Motto: „wer rülpsst und pfoazt, braucht keinen Arzt“.

**Wenn Sie mehr wissen
wollen
fragen Sie Ihren
Körper, Geist & Seele,
sie beraten Sie
gerne,
immer & richtig**