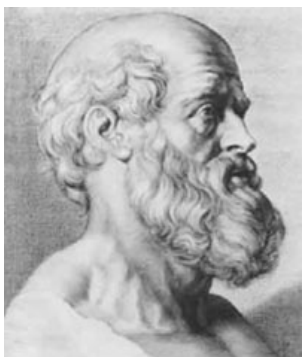


„Die Menschen werden krank, weil sie aus Torheit alles tun, um nicht gesund zu bleiben.“
(Hippokrates, Urvater der modernen Medizin, 4. Jh. v. Chr.)



Gesund sein ist kein Zufall

JEDER Mensch kann gesund sein und es auch bleiben! Der Spruch von Hippokrates oben sagt im Grunde alles aus. Es ist in den meisten Fällen unser eigenes, langfristiges Handeln, das uns in die Krankheit treibt.

Wir haben Krankheit inzwischen als selbstverständlich akzeptiert und schauen nur noch darauf, Symptome beseitigen, anstatt direkt an die Wurzeln zu gehen. Wer gesund ist, der hat es weitgehend in seiner Hand, dass es so bleibt. Wer bereits krank ist, der hat große Chancen auf Besserung.



www.gesundsein-ist-kein-zufall.de

„Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.“
(Hippokrates)

Auf Krankheit programmiert

Es ist viele Jahre her. Mir fiel auf, dass eine Kollegin, sie war damals Anfang dreißig, sehr häufig Ärzte aufsuchte oder krankgeschrieben war. So fragte ich sie:

„Sag mal, bist du irgendwie krank? Ich frage das, weil du so oft beim Doktor bist.“

Fast wörtlich antwortete sie: „Oft? Wieso? Ich habe nichts Spezielles. Weißt du, wenn man über dreißig ist, dann kommen die Krankheiten, das lässt sich doch gar nicht vermeiden, das ist doch ganz normal!“

Das sagte sie mir, einem fast zehn Jahre Älteren, der Arztpraxen meist nur von außen kannte. Für mich war es normal, *nicht* krank zu sein!

Ich erwiderte nichts weiter, aber innerlich war ich schockiert. Mir war es bis dahin noch nie so richtig bewusst geworden, wie selbstverständlich wir Krankheit akzeptiert haben. In unserer Gesellschaft ist es ganz normal, regelmäßig krank zu sein, Medikamente zu schlucken und Ärzte aufzusuchen. „Das ist halt so“, ist unsere weitverbreitete Meinung.

Es ist klar, wenn du einen Unfall hattest oder verletzt bist, dann brauchst

du einen Arzt. Ein gebrochener Knochen zum Beispiel soll schließlich wieder anständig zusammenwachsen.

Alarmierend allerdings ist die Selbstverständlichkeit, mit der wir Krankheit als solches hinnehmen und überhaupt nicht weiter darüber nachdenken.

Hypertonie (Bluthochdruck) wird heute als unangenehme körperliche Störung empfunden, aber nicht als schwere, chronische Krankheit, die es in Wirklichkeit ist. Adipositas (Fettleibigkeit) ist bei uns allgegenwärtig. Na und?!

Krebs, Schlaganfall, Herzinfarkt, das ist alles schlimm, aber was können wir schon dagegen machen? „Hoffentlich trifft es mich nicht!“, lautet unser gängiger Verdrängungsmechanismus.

Meine Geschichte, ein Zeugnis für Gesundheit

Ich selbst bin inzwischen über 50 Jahre alt und war seit dem Jahr 2000 gerade vier mal krank. Es waren grippale Infekte mit Fieber, die nicht sehr lange andauerten und die ich ohne Arzt und Medikamente kurieren konnte, lediglich mit etwas Bettruhe.

Um mir meine gute Gesundheit selbst zu bestätigen, ließ ich vor einigen Jahren meine Blutwerte bestimmen. Ergebnis: Bestens!

Einen Arzt suchte ich den letzten Jahren lediglich auf für Gesundheitsbescheinigungen für eine

private Krankenversicherung beziehungsweise einen Arbeitgeber und wegen einer Fast-Blutvergiftung, nachdem ich intensive Bekanntschaft mit Katzenkrallen geschlossen hatte.

Woher kommt meine Gesundheit? Inzwischen kenne ich die Zusammenhänge sehr genau. Eine Bekannte von mir, sie ist promovierte Biochemikerin, hat mir in vielen, oft langen und interessanten Gesprächen die Abläufe innerhalb unseres menschlichen Körpers sehr genau erklärt.

Natürlich habe ich eine gute genetische Disposition, keine Frage. Sie bildet die Grundlage meiner Gesundheit. Aber wer ein schlechtes Haus auf ein noch so solides Fundament baut, dessen Haus wird trotzdem schnell marode.

Ein gesund machender Lebensstil

Ich bin auf dem Land groß geworden und mein Vater ist ein absoluter Garten-Freak. Was er an Menge, Vielfalt und Qualität her bringt, lässt sich nur in Superlativen beschreiben. Entsprechend stopfte ich als Kind alles in mich hinein, was der Garten jeweils hervorbrachte.

Zwischen Sandkasten spielen und Lego bauen knabberte ich Kohlrabis, Karotten, Stachelbeeren, Äpfel, Birnen und was sonst gerade zur Verfügung stand. Reichlich Salate und Gemüse auf unserem Mittagstisch waren

Gang und Gäbe. So wuchs ich auf und dieser Lebensstil prägte auch mein weiteres Leben, im Grunde bis heute.

Inzwischen bin ich Großstädter, aber Hollandtomanen und Kunstdüngersalat meide ich weitgehend. Den fehlenden Garten meines Vaters ersetze ich unter anderem, indem ich mir auf der Fensterbank Sprossen aus verschiedenen Samen selbst ziehe, von denen ich jeweils eine Hand voll über fast jedes Essen streue.

So habe ich mit wenig Aufwand eine Ernährung, die vor Lebenskraft nur so strotzt! Mein Körper dankt es mir mit einer Gesundheit, die ihresgleichen sucht.

Ich bin gesund, weil ich von klein auf das tat, was erst heute wissenschaftlich richtig erforscht und empfohlen wird. Ich hatte das Glück, es in die Wiege gelegt bekommen und intuitiv mein Leben lang mehr oder weniger gelebt zu haben.

Es ist von unbezahlbarem Wert, was meine Eltern mir diesbezüglich mit auf den Lebensweg gegeben haben.

Gesund sein ist kein Zufall

Die westliche Welt wird immer kränker und inzwischen schlagen auch unsere Wissenschaftler und Gesundheitsorganisationen Alarm und weisen auf die extreme Wichtigkeit eines solchen Lebensstils hin.

Die Weltgesundheitsorganisation hat die Aktion „5

am Tag“ ins Leben gerufen. Sie versucht Menschen zu motivieren, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu konsumieren.

In Deutschland stehen hinter dieser Aktion unter anderem das Bundesgesundheitsministerium, die deutsche Ernährungs-gesellschaft, verschiedene Krankenkassen, die deutsche Krebsforschungs-gesellschaft, et cetera. Natürlich unterstützt auch die Obst- und Gemüse-industrie diese Aktion.

Studien von Forschungs-instituten und Universitäten rund um den Globus bestätigen dieses Gesundheitspotential in unserer Ernährung.

Ich habe kürzlich im Vortrag eines Arztes gehört, dass wir nicht bei fünf Portionen am Tag aufhö-ren sollten. Je mehr Obst und Gemüse, desto besser für unsere Gesundheit!

Wenn du so lebst, dann erübrigt sich das Einnehmen von reinen Vitamin-, Mineral- und Vitalstoffpräparaten, die in den meisten Fällen ohnehin ganz oder teilweise auf künstlicher und chemischer Herstellung beruhen.

Die Grenzen des Konsums

Nun hat der Konsum von Obst, Gemüse und Beeren irgendwo seine natürlichen Grenzen: Du kannst nicht mehr als essen! Mit Gewalt hineinstopfen wirst du selbst bei bester Motivation nur eine begrenzte Zeit lang

durchhalten.

Außerdem besteht eine gute Ernährung nicht nur aus „Grünzeug“, sondern aus einer ausgewogenen Mischung von Proteinen (Eiweißen), Kohlenhydraten und hochwertigen Fetten.

Allerdings bremst uns ein wesentlicher Faktor unserer Zivilisation hier mächtig aus: Das Obst und Gemüse in unseren Läden wird meist industriell hoch gepusht. Es ist oft chemisch verseucht, auf schönes Aussehen getrimmt, möglichst schnell gewachsen und normalerweise auch noch unreif geerntet, damit es die Handelskette möglichst lange übersteht.

Die optische Schönheit der Früchte geht meist auf Kosten des Wertes, den das Obst oder Gemüse für unseren Körper noch hat. Der hat nicht nur ein bisschen gelitten, der ist in vielen Fällen fast gar nicht mehr vorhanden. Es ist tatsächlich so krass! Herkunft und Qualität der Früchte sind also von entscheidender Bedeutung.

Die Chance ...

... die wir haben ist klar. Wieder zitiere ich Hippokrates, den Vater der Heilkunde:

„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein“. Mache große Mengen an hochwertigem Obst und Gemüse auf deinem Speiseplan zu deinem Lebensstil!

Ich möchte nochmals nachdrücklich darauf hin-

weisen, dass wir damit unsere Abwehrkräfte nicht nur *etwas* stärken oder unsere Blutwerte *ein bisschen* verbessern. Nein, es ist fundamental entscheidend für nahezu alle Krankheiten heutzutage! Das gilt sowohl für den Bereich der Prophylaxe (Vorbeugung), wie auch für Therapie und Heilung.

Bist du gesund, dann wärst du töricht, wenn du nicht alles tatest, um es langfristig zu bleiben. Bist du krank, dann wärst du ebenfalls töricht, würdest du nicht diese einfache, aber hochwirksame Form der Krankheitsbekämpfung nutzen

Wie können wir das umsetzen?

Eine einfache Faustregel lautet: Ernähre dich so natürlich und naturbelassen wie möglich. Wie gesagt, ich kaufe keinen Salat oder Tomaten mehr aus Supermärkten.

Entweder es ist gerade Saison in Deutschland und ich bekomme diese Artikel aus dem Garten meines Vaters oder ich behelfe mir anders, zum Beispiel mit verschiedenen selbst gezogenen Sprossen, die überaus bioaktiv sind und mich mit allem versorgen, was der Körper braucht.

Gute, hochwertige Herkunft und Qualität der Produkte sind entscheidend. Du wirst dafür sicherlich etwas mehr bezahlen müssen, aber du erkaufst dir damit bleibende Gesundheit! Und

was Krankheit kostet, das weiß jeder, der betroffen ist.

Reicht das alles aus? - Diese Frage kann ich dir medizinisch nicht abschließend beantworten, aber meine gesundheitliche Verfassung bestätigt es im Grunde.

Nahrungsergänzungsmittel

Ich persönlich bin vom Grundsatz her gegen Nahrungsergänzungsmittel eingestellt. Ich denke, dass die Fülle an meist künstlich hergestellten Vitaminen und Spurenelementen langfristig eher kontraproduktiv auf unseren Organismus wirkt.

Keine Meinung ohne Ausnahmen: Es gibt Kapseln, in denen absolut nichts Künstliches enthalten ist, die lediglich reines, komprimiertes Obst, Gemüse und Beeren enthalten. Zunächst dachte ich: „Wie kann das gehen?“. Also habe ich mich näher damit beschäftigt.

Fazit: Es handelt sich um Früchte aus besonders hochwertigem Anbau, die grundsätzlich reif geerntet und sofort, noch auf den Plantagen besonders schonend verarbeitet werden. Die Kapseln enthalten weitgehend noch alles, was aus diesen Pflanzen für unsere Gesundheit wichtig ist.

Dabei wurde neben dem Wasser auch der Fruchtzucker weitestgehend entzogen, so dass alle Sorten in der Regel sogar für Diabetiker und fructoseintolerante Personen

geeignet sind, so der Hersteller.

Es gibt jeweils eine Obst-, eine Gemüse- und eine Beerenkapsel, die immer eine Mischung aus neun verschiedenen Sorten ihrer Art enthält. Bei regelmäßigem Konsum in der angegebenen Menge verzehren wir auf diese Weise die Inhaltsstoffe von sage und schreibe 27 Portionen hochwertigster Rohkost-Arten. Dagegen wirkt die Aktion „5 am Tag“ wie ein schüchterner Anfang gesunder Ernährung.

Vergegenwärtigen wir uns nochmals die Aussage aus dem Vortrag des Arztes, dass mehr als fünf Portionen täglich ein nahezu linear besseres Ergebnis bringen, dann können wir uns vorstellen, welche durchschlagende Wirkung diese 27 am Tag bringen müssen.

Wie viel Geld tragen wir jährlich in Apotheken, Arztpraxen und Krankenhäuser? Wenn wir nur einen Teil dieser Summen in wirkungsvolle Gesundheitsprophylaxe (Vorbeugung) stecken würden, dann ginge es uns allen langfristig gut! Wie gesagt, es handelt

sich hier nicht nur um Prophylaxe, sondern dieser Lebensstil hilft auch und besonders, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Zivilisationskrankheiten aller Art wurden auf diese Weise enorm gebessert, bis hin zu vollständigen Heilungen. Ein Hoffnungsschimmer für jeden chronisch Kranken!

Wichtig dabei ist: Dieser Lebensstil ersetzt nicht den Arzt, wenn du bereits krank bist. Er wirkt parallel zur medizinischen Therapie und unterstützt sie überaus wirkungsvoll. Rede im Zweifelsfalle mit deinem Arzt!

Es ist verständlich, dass ein Körper, der exakt das bekommt was er von Natur aus braucht, wesentlich schneller heilen muss, als wenn es ihm vorenthalten wird.

Zivilisationskrankheiten entstehen hauptsächlich durch mittel- bis langfristigen Mangel an essentiellen Stoffen, also durch eine meist schleichende Fehlernährung.

Die logische Folge daraus ist, dass diese Krankheiten wieder eingedämmt werden können, wenn dieser Mangel dauerhaft beseitigt wird.

Für ein intensiveres Gespräch über unsere Ernährung und die Wirkung der Juice PLUS+® Kapseln stehe ich dir gerne zur Verfügung. Rufe an oder kontaktiere mich per E-Mail.

Roland Greger
Tel. 0911-71 59 73 52
info@gesundsein-ist-kein-zufall.de
www.gesundsein-ist-kein-zufall.de

„Die Natur kann von keinem belehrt werden. Sie weiß immer das Richtige.“ (Hippokrates)