

Hier ein Auszug für eine Woche Behandlung

- 06:00 1 Glas Wasser
- 06:30 1 Glas Wasser mit den Saft einer 1/2 Zitrone
- 06:45 1 Glas Fruchtsaft mit 3 Spirulina, 3 Rotklee Kapseln, danach Holzkohle/Heilerdepackung auf der Brust
- 07:00 Atemübungen, ca. 10 min
- 07:30 Frühstück mit Früchten, auch z.B. Pollen, Nüsse, Mandeln, Carob, Walnüsse, usw.
- 09:00 1 Glas Wasser mit 1/2 Teelöffel Heilerde
- 10:00 1 Glas Wasser mit 2 EL Prosilan
- 10:10 Sonnenbad, ca. 20-40 min
- 10:30 1 Stunde Bewegung im Garten
- 11:00 1 Glas Wasser mit 1 gehäuften Esslöffel Holzkohle
- 11:30 Schwitzbad für den Oberkörper, von 15 min, anschließend mind. 1/2 Std. ruhen
- 12:45 1 Glas Gemüsesaft mit 3 Spirulina, 3 Rot Klee Kapseln, 1 Vit. B Komplex
- 13:30 Mittagessen: Rohkostplatte, z.B. unbedingt Knoblauch, auch Keimlinge, Mandeln, usw.
- 15:15 PH-Fußbad, 1 Std.
- 17:00 Spaziergang
- 18:00 Salzabreibung
- 18:30 1 Glas Wasser mit 1 gestrichenen Teelöffel Basosan
- 19:00 1 Glas Gemüsesaft mit 3 Spirulina, 3 Rot Klee Kapseln
- 19:30 Abendandacht, danach Einlauf mit basischem Wasser
- 20:30 1 Glas Wasser mit 1 gehäuften Esslöffel Holzkohle
- 20:45 Holzkohle/Heilerdepackung über den ganzen Bauchbereich
- 21:00 Bettruhe

Gottes Plan für Gesundheit und Wohlergehen

"Krankheit ist die Anstrengung der Natur, das System von Umständen zu befreien, welche durch Missachtung der Gesundheitsgesetze hervorgerufen werden. Im Fall von Krankheit sollte die Ursache festgestellt werden. Ungesunde Verhältnisse sollten beseitigt und falsche Gewohnheiten korrigiert werden. So kann der Natur in ihrer Anstrengung, Unreinheiten auszuscheiden und im System richtige Bedingungen wieder herzustellen, geholfen werden "
(E.G. White: "Ministry of Healing", S. 127)

"Reine Luft, Sonnenschein, Enthaltbarkeit, Ruhe, Bewegung, gute Nahrung, Wasser, Vertrauen in göttliche Macht - dies sind die wahren Heilmittel. Jeder Mensch sollte Kenntnis der natürlichen Heilmittel haben und wie sie anzuwenden sind. Es ist grundlegend, die Prinzipien im Zusammenhang mit der Krankenpflege zu verstehen, sowie eine praktische Schulung zu haben, welche uns befähigt, diese Kenntnisse richtig anzuwenden. Die Benützung natürlicher Heilmittel fordert eine Menge an Sorgfalt und Anstrengung, welche die meisten nicht bereit sind zu geben. Der Naturprozess der Heilung und des Aufbaus ist schrittweise und dem Ungeduldigen scheint er langsam. Das Aufgeben von schädlichen Gewohnheiten verlangt Opfer. Letztendlich jedoch wird sich herausstellen, dass die Natur, wenn sie nicht behindert wird, Ihre Arbeit gut und weise verrichtet. Jene, welche sich zum Gehorsam den Naturgesetzen gegenüber durchringen, werden die Belohnung eines gesunden Körpers und eines gesunden Geistes ernten." (E.G. White: "Ministry of Healing", S. 127)

1. Gottvertrauen:

Ein anhaltender Glaube in einen liebenden Gott wird dir helfen zur Ruhe zu kommen. Lege dein Leben in seine Hände. Er hat alle Vorkehrungen getroffen, um jede Sünde zu vergeben und jeden Sünder von allen vergangenen Verfehlungen zu reinigen. Frage Ihn. Er verspricht, all die geistigen Aufzeichnungen der Sünden im Herzen, welche uns verführen, die Liebe zur Sünde, auszutilgen.

Er hat sich in der Bibel offenbart, um uns vor dem Sündigen zu bewahren und uns zu helfen, aus Liebe seinen Geboten zu gehorchen, wenn wir nur willig sind "willig gemacht zu werden".

Er will, dass wir an unserem Geist arbeiten, so dass wir das Rechte tun wollen, und er will uns auch mit Macht ausstatten, so dass wir Ihm auch wirklich gehorchen können. Seine Gesetze sind in der Tat Verheißungen. Jede Verheißung, die er durch ein Gesetz gegeben hat, ist Teil unseres Erbes. (5. Mose 33,4, Gal. 3, 17-19). Um beginnen zu können, unsere Erbschaft vom himmlischen Vater zu erlangen, müssen wir "wiedergeboren", d.h. in seine Familie aufgenommen werden. Wir haben dann das Recht, im Gebet vor seinen Thron in den himmlischen Höfen zu kommen und unser Anliegen Jesus darzulegen, dem ausführenden Vermittler des Besitztums.

Wenn wir im Glauben weitergehen, nach dem wir bereut und uns Ihm zugewandt haben, wird er unsere Bitte auch gewähren - sofern unsere Bitte nach dem "Willen" Gottes ist. Jesus sagte im Gebet für seine Jünger: "Dein Reich komme, Dein Wille geschehe auf Erden so wie im Himmel".

2 Luft

Reine, frische Luft ist sehr wichtig. Das heißt, gute Luft mit negativ ionisierten Teilen von Wald und Ozean.

Dreimal täglich tiefe Atemübungen machen; zum ersten Mal am frühen Morgen vor dem Frühstück: so tief wie möglich einatmen, anhalten, bis 20 zählen, so tief wie möglich ausatmen, bis 10 zählen. Diese Übung 20 x wiederholen, immer an der frischen Luft. Dies erleichtert den Blutkreislauf und scheidet Giftstoffe aus.

Frische Luft während des Schlafens (bei offenem Fenster) einatmen. Das Fenster selbst bei kalten Winternächten einen Spalt offen halten. Alle Zimmer täglich lüften. Am besten am Morgen, so dass bei kaltem Wetter die Wärme wieder gespeichert wird. Rauche nicht und atme keinen fremden Rauch ein.

Vermeide die Dämpfe aller Chemikalien. Reinigungsmittel. Lösungen. Farbentferner. Insektensprays. Deodorants. Haarsprays. Desinfektionsmittel. Ungezieferstreifen, usw.

3. Bewegung

Der Körper braucht regulierende Bewegung. Die Art von Bewegung, die die Ausdauer allmählich verbessert. Es gibt drei Regeln um die richtige Intensität des individuellen Bewegungs-Programms zu finden:

- 1) Ermitteln, welches der dem Alter entsprechende 10 Sek.-Pulsschlag wäre während den Übungen.
Lernen des eigenen 10 Sek.-Pulsschlag zu zählen und die Anstrengung bis zu diesem Punkt zu erhöhen.
- 2) Sich so intensiv bewegen, bis man kaum noch fähig ist mit jemandem zu sprechen dieweil in Bewegung.
- 3) Wenn während den Übungen Brustschmerzen auftreten sollten, anhalten. Den Arzt konsultieren.

- Sich wenn möglich 20 - 30 Minuten täglich bis zum Höhepunkt der Ausdauer bewegen; sonst mindestens jeden zweiten Tag.

- Marschieren ist gute Bewegung. Rücksicht nehmen auf das Alter. Am 1. Tag mit einem Wanderprogramm beginnen. So weit marschieren wie es angenehm ist; allmählich bis zu 8 km am Tag steigern.

- auf eine gute Körperhaltung beim Stehen, Sitzen oder Liegen achten.

- Bewegungsübungen

- Massage, wenn angemessen, um die Blutzirkulation im ganzen System auszugleichen und so Schmerzen zu lindern.

Folgende Einreibemittel benutzen, um Schmerzen zu lindern und Giftstoffe von kranken Körperstellen zu entfernen:

- ca. 2,5 dl kalt gepresstes Erdnussöl vermischt mit dem Saft von 6 frisch gepressten Zitronen. Vor jeder Anwendung gut schütteln und 1 - 2 x täglich auf die angeschlagenen Stellen einreiben
- 2,5 dl Hexenhasel- oder Wintergrünöl
- 1,25 dl reines Olivenöl
- 4 - 6 Esslöffel Cayenne-Pfeffer

Alles mischen, gut schütteln. Gebrauch je nach Bedürfnis. Nicht anwenden, wenn die Stelle entzündet ist.

4. Sonnenschein

Sonnenschein hat mehrere Vorteile für den Körper. Er liefert das natürliche Vitamin D und hilft Cholesterin abzubauen. Das durch die Sonneneinstrahlung produzierte Vitamin D hilft auch der Kalziumaufnahme im Körper. Sonnenschein vermehrt das Sauerstoffvolumen im Blut.

Beginnen, Gesicht und Hände täglich der Sonne auszusetzen. Zuerst 10-15 Min., steigern bis 30 - 45 Min. Der Körper speichert Vitamin D gut über eine Woche. Die beste Zeit für Sonnenbäder ist zwischen 9.00 und 9.30 Uhr und 16.30 und 17.30 Uhr. Sonnenbrand vermeiden. Zur Verhinderung von Hautkrebs, ebenfalls die Einnahme von Öl, Margarine und anderen Fetten dieser Art vermeiden. Am besten ist es, auf diese Lebensmittel ganz zu verzichten.

5. Ruhe

Auf einen angemessenen, erholsamen Schlaf achten. Ein leichtes Nachtessen hilft. Versuchen, gestresste Umstände zu vermeiden. Gute Gewohnheiten aneignen. Ein beruhigendes Bad in warmem Wasser hilft nach einem anstrengenden Tag genügend abzuschalten, so dass die schlechte Schlafpille nicht nötig ist. Aufstehen und Zubettgehen zu regelmäßigen Zeiten ist von Vorteil. Die beste Zeit zum Schlafengehen ist zwischen 21.00 und 21.30 Uhr.

6. Wasser

Innere Anwendung: Der Körper braucht Wasser für eine optimale Funktion. Täglich reines, süßes Wasser trinken.

Die Einnahme der empfohlenen Tagesmenge Wasser kann mit folgender Formel berechnet werden:

Gewicht * 2 = x, dann $x \cdot 6,5$ = Anzahl 2dl Gläser Wasser pro Tag; mindestens zwei bis drei Liter Wasser am Tag.

Bei starkem Schwitzen sollte mehr getrunken werden. Es steigert die Ausdauer. Immer Wasser bei sich tragen. Vor dem Morgenessen trinken; beim Aufstehen zwei Gläser zimmerwarmes Wasser mit einer frisch gepressten Zitrone trinken. Zwischen den Mahlzeiten trinken (bis 30 Min. vor der Mahlzeit und ab 3/4 Std. -1 Std. danach). Vor dem Schlafengehen früh genug trinken, so dass der Schlaf nicht unterbrochen werden muss, um die Blase zu leeren. Kein Wasser oder andere Getränke während den Mahlzeiten trinken.

Äußere Anwendung: Täglich mit kühlem oder lauwarmem Wasser duschen; Badebürste oder gutes Waschtüchlein benutzen und den ganzen Körper abreiben. Dies regt die Blutzirkulation an und hilft Giftstoffe ausscheiden. Beim Trocknen mit einem rauen Badetuch die Haut gut abreiben. In den ersten zwei Wochen wären zwei Duschen pro Tag ein Vorteil.

7 Mässigkeit

Während des ersten Monats empfiehlt sich mit der Uhr zu leben und soweit als möglich alles genau nach Plan einzuhalten: Mahlzeiten, Schlafzeiten, Aufstehen, Körperhygiene, Studium, Arbeit, Gebet, etc.

- sich von allen schädlichen Substanzen fernhalten. Auf alle Fälle Tabak, Alkohol, Kaffee, Tee (ausgenommen Kräutertee) Cola- und Limonadengetränke vermeiden.
- während einigen Wochen alle heißen oder kalten / tief gefrorenen Lebensmittel oder Getränke vermeiden. Der Magen muss hart arbeiten, um die Nahrung auf die richtige Temperatur zu kühlen oder aufzuwärmen, bevor er sie verdauen kann.
- keine Fleischwaren essen. Sie enthalten zu viele Karzinogene (Krebs fördernde Stoffe).
- keine Milchprodukte (Butter, Milch, Käse - auch kein Hüttenkäse oder Frischkäse - oder Molke) verwenden.
- Zutatenliste auf den Verpackungen gut lesen; keine Produkte mit chemischen Substanzen kaufen.
- keine Eier oder Eierprodukte genießen.
- keinen Essig oder sonstige Essigwaren (Pickels, Ketchup, Mayonnaise, Salatsauce, etc.) verwenden.
- keine Gewürze gebrauchen. Gewürze sind Teile von Bäumen oder Pflanzen aus tropischen Gebieten, (z.B.: Zimt, Nelken, Ingwer, Senfsamen, Muskat). Kräuter hingegen sind gesund. Sie sind Teile von Pflanzen, die in milden Regionen wachsen. Es gilt, viele feine Kräuter zu verwenden (wie z.B. Basilikum, Lorbeerblatt, Koriander, Kümmel, Dill, Fenchel, Majoran, Münze, Paprika, Petersilie, Rosmarin, Safran, Salbei, Bohnenkraut, Thymian).
- keine reizenden Pfeffersorten (schwarzer Pfeffer, weißer Pfeffer oder scharfer Pfeffer wie Jalapeno, Chili oder Pfeffersauce) benutzen. Cayenne-Pfeffer kann

medizinisch verwendet werden. Ebenso können Piment Pfeffer und alle milden Pfeffer gebraucht werden.

- kein Backsoda oder Backpulver verwenden, auch wenn das Aluminium entfernt wurde. Esst Brotprodukte, die mit Hefe oder Wasserstoffsperoxyd gebacken sind so wie Brot/Crackers ohne Backtriebmittel. Zutatenliste beachten. Viele Backwaren

enthalten Backpulver oder Soda. (Crackers, Biscuits, Getreide, sogar gewisse Trinkwasser).

- der Öl- und Fettkonsum sollte reduziert werden. In den ersten paar Wochen Margarine vermeiden und keine frittierten Nahrungsmittel genießen. Palmfett ist geeignet für Bratpfannen, Waffeleisen oder sehr heiße Gegenstände, um das fest schmoren/Ankleben beim Braten/Backen zu vermeiden. (Geeignete Öle, die zum Braten verwendet werden können, sind Oliven- und Rapsöle).
- keinen Zucker, braunen Zucker, künstliche Süßmittel oder Produkte, in denen sie enthalten sind verwenden. Zucker mit Honig, Melassen oder echtem Ahornsirup ersetzen.

Mäßigkeit will auch in guten Dingen geübt sein. Auch von guter Nahrung sollte nicht zu viel gegessen werden. Nicht zu viel Verschiedenes in einer Mahlzeit einnehmen. Drei oder vier Dinge sind reichlich. Nahrung zu Essenszeiten zu sich nehmen. Zum Essen kein Wasser trinken.

Langsam kauen. Der Speichel muss sich im Mund gut mit der Nahrung vermischen. Nicht hinunterschlucken bis sie "cremig" ist. Der Speichel ist notwendig, damit der Magen die Nahrung besser verdauen kann. Sogar jede kleine Menge Saft oder Flüssigkeit sollte während der Mahlzeit im Mund gedreht und mit Speichel vermischt werden. Die Kombination von Früchte und Gemüse in einer Mahlzeit ist *nicht* geeignet. Körner können mit Früchte oder Gemüse gegessen werden. Siehe "Gottes Plan Grundmenü".

Zwischen dem Ende einer Mahlzeit und dem Beginn der Nächsten sollten mindestens fünf Stunden Pause sein. Der Magen braucht ungefähr vier Stunden für die Verdauung. Er braucht auch Ruhe bevor wieder Nahrung zugeführt wird. Die meisten Menschen überfordern ihren Magen und er kann nie ruhen. Zwei Mahlzeiten am Tag ist der beste Plan. 8.00 Uhr und 14.00 - 15.00 Uhr sind gute Zeiten. Bei drei Mahlzeiten sind 6.30, 12.00 und 17.30 die besten Zeiten. Mehrere Stunden müssen vor dem Schlafengehen vergehen, da die Verdauung beim Schlafen aufhört. Alle Nahrung muss beim Schlafengehen verdaut sein. Nahrung, die während der Vier-Stunden-Zeitspanne nicht verdaut, beginnt zu gären und daraus entsteht Magenverstimmung.

Zwischen den Mahlzeiten sollte *nichts* gegessen werden. Jedes kleinste bisschen Nahrung veranlasst den Magen, den ganzen Verdauungsprozess von vorn zu beginnen. Das heißt, auch beim Kochen nichts versuchen. Kaugummi ist ebenfalls zu "vergessen"; der Mund produziert ständig Speichel für die Verdauung, da er meint der Kaugummi sei Nahrung. Zwischen den Mahlzeiten Wasser trinken.

Bei Übergewicht ist Gewichtsreduktion notwendig.

Die Kleidung sollte einfach sein und alle Extremitäten warm halten. Trage an Händen und Füßen so viele Lagen wie auf dem Rumpf um Stauungen des Blutes im Rumpf zu vermeiden. Keine engen Elastikbänder oder Gürtel sollten verwendet werden.

Hosenträger sind Besser als ein Gürtel. Das Gewicht der Kleidung sollte auf den Schultern lasten, nicht auf der Taille.

Harte Arbeit tötet niemanden, Überarbeitung jedoch schon.

8. Ernährung

Das Ziel der Ernährung ist es zu helfen:

- alle raffinierten Nahrungsmittel zu vermeiden
- richtige Nahrungsmittel für angemessene Zufuhr von Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu wählen
- diejenigen Nahrungsmittel zu wählen, welche Gewichtsverluste, wo nötig, fördern und den Körper vor überflüssigem Cholesterin und anderen unerwünschten Materialien, welche die Erkrankung der Gewebe hervorrufen, zu reinigen.

Früchte, Gemüse, Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte und Körner so frisch wie möglich genießen. Frische Früchte und Gemüse bevorzugen, tief gefroren ist das nächst beste. Früchte oder Gemüse, eingemacht im Glas mit Fruchtzucker oder Wasser, sind annehmbar. Getrocknete Nahrungsmittel sind auch gut. Frisch gemahlene Korn ist sehr nahrhaft.

In rostfreiem Stahl, Horngefäßen oder Glas und Eisenpfannen kochen. Kein Aluminium-Kochgeschirr verwenden. Auf dem Herd oder dem Ofen kochen. Am besten ist es, möglichst viel frische und rohe (ungekochte) Nahrung einzunehmen.

Frühstück. Es sollte die Hauptmahlzeit des Tages sein. Ein Motor braucht Brennstoff um zu laufen, so auch der Körper. Die vom Körper produzierte Menge an Verdauungsstoffen nimmt mit zunehmendem Alter ab. (Siehe Gottes Plan Grundmenü)

Mittagessen: Dies sollte eine reichhaltige Mahlzeit sein, wie das Morgenessen. Gemüse und Körner können gegessen werden. Mit viel Abwechslung kann diese Mahlzeit Freude bereiten und ist einfach zum Zubereiten.

Beachte

Alle Nahrung sollte frisch und unverdorben sein und wenn möglich aus biologischem Anbau. Das Ziel ist es, einerseits Insektizide und andere Spritzmittel zu vermeiden, andererseits Produkte mit der besten Auswahl an Spurenelementen vom Boden zu haben.

Alle Früchte, mit Vorzug frisch verwenden.

Alles Gemüse, besonders die dunklen Blattgemüse mit Ausnahme von Spinat und Mangold wegen Oxalsäuregehalt.

Alle milden Kräuter.

Alle Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen)

Alle Vollkorngetreide. Du brauchst täglich zwei Sorten und eine Hülsenfrucht für den optimalen Ausgleich der Aminosäuren.

Nüsse mit Maß genießen. Nicht-tropische wie Mandeln, Pecannüsse und Walnüsse sind vorzuziehen.

Alle Nahrungsbedürfnisse einer VORBEUGENDEN Diät können mit folgender täglichen Einnahme gedeckt werden:

- 1 Zitrusfrucht plus eine andere Frucht
- 1 gelbes Gemüse wie Karotten, etc.
- 1 grünes Gemüse, Blattgemüse oder Kräuter
- 1 Hülsenfrucht
- Nüsse können dazugefügt werden, je nach Appetit und Wunsch.

Besonders zu beachten:

- in rostfreiem Stahl, Horngeschirr oder Pyrexglas kochen
- keine Aluminiumpfannen
- Mikrowelle vermeiden
- kein Druckkochen (Dampfkochtopf)
- keine "bestrahlten" Lebensmittel