



## Warum (naturheilkundliche) Therapien manchmal nicht wirken

In den Köpfen vieler Menschen ist verankert: Wenn Du ein bestimmtes Problem hast, bekommst Du vom Arzt ein Medikament und das behebt die gesundheitliche Beschwerde.

Gerade bei naturheilkundlichen Therapien ist es aber so, dass diese nicht gegen ein bestimmtes Symptom wirken, sondern die Selbstheilungskräfte so anregen, dass der Betroffene selbst in der Lage ist, sich zu heilen. Es kann aber sein, dass durch den Lebensstil und zugeführte Gifte die Selbstheilungskräfte blockiert sind. Bevor diese Blockade nicht aufgehoben ist, kann eine Therapie möglicherweise nicht fruchten.

In der Klinik von Prof. Anton Jayasuriya (1930-2005), bei dem ich in Colombo/Sri Lanka Akupunktur und Homöopuncture (vor dem Stechen werden die Akupunkturnadeln in homöopathische Mittel getaucht) gelernt habe, erhielt jeder Patient - egal mit welchem Krankheitsbild – vor Beginn jeglicher Behandlung „Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil“ (Original im Anhang) mit dem Hinweis, dass die darauf stehenden Regeln eingehalten werden sollen, um den Behandlungserfolg nicht zu gefährden. Die genannten Regeln zur Vermeidung einer chronischen Selbstvergiftung, die die Selbstheilungskräfte lahmlegt, waren auf den dortigen Kulturkreis abgestimmt, sie können jedoch weitestgehend auch in die westliche Welt übernommen werden. Hier die wichtigsten:

- Vermeiden Sie fluorhaltige Zahnpasta.
- Verwenden Sie Naturkosmetikprodukte.
- Vermeiden Sie jegliches Metall (Schmuck, Uhren) am Körper.
- Vermeiden Sie gesüßte und in Plastik-Behältnissen oder Dosen konservierte Getränke und Speisen.
- Vermeiden Sie Fleisch von hormonbehandelten Tieren.
- Vermeiden Sie weißen Zucker, weißen Reis und Speisen/Süßwaren mit künstlichen Farbstoffen.
- Vermeiden Sie Drogen jeglicher Art (Alkohol, Nikotin etc.), Kaffee und Tee in Maßen sind erlaubt.

Eine naturheilkundliche Therapie ist meist verbunden mit einer vorhergehenden Ausleitung abgelagerter Schadstoffe im Körper und einem Stopp des weiteren Zuführens solcher Gifte. Man spricht hier von der „Sanierung des Körpermilieus“. Der Zustand des Körpermilieus ist individuell und so muss auch die Regeneration entsprechend auf den Patienten abgestimmt sein. Das Körpermilieu spiegelt sich nur eingeschränkt in Labor-Blutwerten wieder und wird in meiner Praxis durch weitere Testmethoden ergänzt. Erfahrungsgemäß ist es bei vielen Klienten jedoch so, dass viele Beschwerden verschwinden oder besser werden allein dadurch, dass sie ihren Lebensstil ändern. Nachfolgend die „Empfehlungen“ im Original (englisch).

## MEDICINA - ALTERNATIVA ALMA ATA 1962

### RECOMMENDATIONS FOR A HEALTHY LIFE - STYLE



#### ANCILLARY

1. AVOID TOOTHPASTE (Fluoride is toxic) - use salt instead
2. AVOID SHAMPOO, HAIR OIL and HAIRSPRAY - use lemon instead
3. LESS SOAP on body
4. NO PERFUMES and COSMETICS
5. NO JEWELLERY, METALS on body, WATCH or WRISTLET
6. TAKE ANTI - OXIDANTS (ACES - vitamin A,C and E plus Selenium)

#### BEVERAGES

1. FRESH ORANGE, LEMON and other FRUIT JUICES are healthy
2. AVOID PRESERVED DRINKS in BOTTLES/CANS e.g. Soda, CocaCola, Fanta, Sprite, Portello, Passiona etc. and PRESERVED FOOD in TINS
3. AVOID DRINKING WATER from PLASTIC CONTAINERS
4. DRINK BOILED COOL WATER
5. MILK is good to drink (not powdered milk); the extra fat may be SKIMMED
6. TEA and COFFEE in moderation is allowed

#### FOOD

1. AVOID CONSUMING FOOD PRESERVED in tins, cans or bottles
2. AVOID CHICKEN, as it contains hormones - (EAT VILLAGE CHICKENS ONLY)!
3. AVOID WHITE SUGAR, WHITE RICE and FOOD with ARTIFICIAL COLOURING. To make sugar and rice white bleaching agents are used
4. It is healthy to eat FRESH FISH
5. WASH all vegetables well before preparing, as they contain agrochemicals

6. CEREALS and NUTS are good, especially MUNG BEANS, COWPEA and KADALA (GRAM).
7. They must be well washed ALL GREEN VEGETABLES and SALADS are healthy. They should be washed well before preparation) GOTUKALA, KANKUN and SPINACH are healthy
8. REDUCE SATURATED FAT such as COCONUT OIL, PALM OIL, BUTTER, GHEE and WHOLE MILK
9. REDUCE CHOLESTEROL - EGG YOLK (One egg yolk contains 270 mg Cholesterol), LIVER and PORK NO MICROVAVED FOOD INCREASE POLYUNSATURATED
10. FAT - partly replace saturated fat with SOYA OIL, GINGELY OIL, SUNFLOWER OIL and SOYA PRODUCTS
11. ALL COLOURED SWEETS should be avoided as they contain synthetic colourings
12. WHITE CHOCOLATE in moderation is allowed (brown chocolate contains blood as colouring)
13. ALL FOODS which contain artificial colouring and/or synthetic preservatives should be avoided
14. ALL FRESH FRUITS are healthy (which are not chemically preserved)
15. GARLIC, GINGER and ONIONS added to meals are healthy
16. MUSTARD, SALT, PEPPER and SPICES in moderation are healthy
17. Use LESS COCONUT OIL and other OILS in cooking
18. ICE CREAM, CAKES, COOKIES in moderation - prohibited for diabetics and obese persons
19. NO SMOKING, BETEL CHEWING, CHEWING GUM
20. NO OTHER ADDICTIVES ARE PERMITTED (HEROIN, MARIJUANA, CANNABIS ETC.)
21. AVOID FREQUENT USE OF JUNK (AND FAST)
22. FOODS (ONE BURGER, FRENCH FRIES AND COCA-COLA HAVE 650 CALORIES)
23. AVOID EXCESS OF ANY FOODS OR BEVERAGES BREATHING EXERCISES AND NORMAL SPORTS