

Natürliche Gesundheitslehre

Die „**Natürliche Gesundheitslehre**“ geht davon aus, dass jeder die Gesundheitskräfte der Natur nutzen kann und seinen Organismus durch die richtige Ernährung stärkt und ihm Energie zuführt, statt ihn zu belasten. Ein Teil des Geheimnisses ist die richtige Kombination der Lebensmittel und Versorgung mit Vitalstoffen. Lesen Sie die Klassiker von Dr. Norman W. Walker, dem Mitbegründer der „natural hygiene“ in USA, genauso, wie die Bücher von Autoren, die in dieser Tradition neue Wege beschrrieben haben.

10 Lebensregeln angelehnt an die Natürliche Gesundheitslehre von 1822 aus den USA (Natural Hygiene - NH)

1. Möglichst hoher Rohkostanteil, am besten die von **Arnold Ehret** empfohlene vegane Rohkost . Achten Sie auf die richtige Lebensmittelkombination, d.h. essen Sie Obst stets auf leeren Magen. Vermeiden Sie gekochte Nahrung, es handelt sich hierbei nicht mehr um Lebensmittel (da totgekocht), sondern lediglich um Nahrungsmittel.
2. Essen Sie nur wenn Sie wirklich hungrig sind (klingt banal, aber denken Sie mal darüber nach!)
3. Essen Sie nicht nach 18.00 Uhr. Ein Vorbild kann und sollte sich der Mensch hierbei an unseren nächsten Verwandten, den **Menschenaffen** nehmen. Diese halten sich an dieses Naturgesetz. Wenn Sie das nicht nachvollziehen können, dann setzen Sie sich in die dunkle Küche und essen verschiedene Früchte etc. Sie werden schnell merken, daß es Ihnen nicht schmeckt und sehr bald damit aufhören. Der Mensch kann zwar mit seiner Intelligenz die Nacht zum Tag machen. Dies ändert jedoch nichts an dem Naturgesetz, daß es taglebende (bspw. Primaten) Tiere und nachtlebende (bspw. Eule) Tiere gibt.
4. Trinken Sie ausreichend mineralienarmes **Wasser** (bspw. Volvic). Trinken Sie nicht während oder direkt nach dem Essen. Das erschwert die Verdauung, da die Magensäfte verdünnt werden. Lesen Sie die **Wahrheit über Fluor** in Trinkwasser, Zahnpasta, Speisesalz... z.B im Buch „Gesundheit durch Entschlackung“ zu bestellen bei MariellaM. Kostenlose Beratung Trinkwasser-Aufbereitung !
5. Atmen Sie möglichst viel frische Luft, schlafen Sie bei geöffnetem Fenster.
6. Bewegen Sie sich ausreichend.
7. Tragen Sie möglichst Kleidung aus Naturstoffen (bspw. Baumwolle).
8. Hören Sie auf Ihren Körper- wenn er Müdigkeit meldet- entspannen Sie sich, schliessen Sie die Augen, legen Sie sich hin. Gönnen Sie sich die notwendige Ruhe, wenn Ihr Akku leer ist. Versuchen Sie nicht mit Aufputschmitteln, wie Kaffee, Cola oder Tee gegen diese Müdigkeit anzukämpfen.
9. Setze Sie Ihre Haut angemessen dem **Sonnenlicht** aus, d.h. kein stundenlanges Sonnenbaden, sondern Aktivitäten, wie Wandern in der Natur...Die Sonne wird für die Vitamin-D-Bildung dringend benötigt und ist in unserem Land leider zu selten.
Der Mensch stammt evolutionsgeschichtlich aus den heisseren Gebieten der Erde (Tropen). Dort wachsen auch die Früchte, die seine Lebensgrundlage bilden.
10. Denken Sie positiv. 90% aller Sorgen sind unbegründet (lesen Sie dazu das Buch **“Sorge Dich nicht- lebe”** von Dale Carnegie)

Es ist nie zu spät, sich auf den Weg zu einer vitalen Gesundheit zu machen! Erleben Sie das **Gesundheitskonzept der Natürlichen Gesundheitslehre** mit Coaching durch MARIELLA!

Die Prinzipien der American Natural Hygiene, wird auch vertreten durch einen Ihrer erfahrensten NH Praktiker aus Florida, Dr. Wilhelm L. Esser und an der Ostküste in Californien von Paul C. Bragg.

Dr. W.L. Esser war ein Naturarzt, der über einen Zeitraum von über 80 Jahren die Lehre der natürlichen Gesundheit praktizierte und auf seiner Rest Ranch, Lake Worth, Florida tausenden Menschen zu einer guten Gesundheit, verholfen hatte.

Die NGL ist ein Weg im Einklang mit der Natur und der Nutzung aller Naturkräfte, die durch einen Synergieeffekt, jede Gesundheitsstörung und Unpäßlichkeit zum Verschwinden bringen und zu blühender Gesundheit führen.

Ernste und angeblich unheilbare Krankheiten, wie Hautkrankheiten, entartete Zellerkrankungen, Tuberkulose, Kinderkrankheiten, Zuckerkrankheiten, Herz- Kreislauferkrankungen, Atemwegserkrankungen können dadurch tatsächlich wirksam verhindert und ebenso zum Ausheilen gebracht werden, ohne die üblichen pharmazeutischen Medikamente (Drogen!) einnehmen zu müssen, oder lebenslang abhängig von einer Maschine zu werden.

Dies erfordert jedoch von Ihnen Selbstbewußtsein, Mut, Ausdauer und vor allem die Bereitschaft und Begeisterung des Erlernens von neuem notwendigem Wissen, was Ich Ihnen hier anbiete. Das Ergebnis wird Sie jedoch auch mehr als entschädigen für die Mühe zu lernen, und die Zufriedenheit mit der Natur, anstelle gegen die Natur zu leben!

Zur Erlangung einer robusten Gesundheit, wird Ihre bisherige Lebensweise genau berücksichtigt, um so unsere Gesundheitsmethoden in der besten und passendsten Art und Weise zur Verbesserung ihrer Gesundheit und Fitness in Ihren Alltag einzufügen.

Nach meinen eigenen langjährigen Erfahrungen mit der NGL biete ich ein persönliches Coaching mit Erstellung eines individuellen „Heilplanes“. Ich sehe meine Aufgabe - im Dienst der Menschen, die noch etwas anderes suchen als nur die Anwendung der üblichen Methoden der Schulmedizin, zur Verbesserung Ihrer Vitalität und dynamischen Gesundheit. Menschen, die sich nicht mit dem zufrieden geben, was Ihnen die Schulmedizin und die Pharmaindustrie durch synthetische Medikamente und die Nahrungsmittelindustrie mit Ihren Produkten versprechen.

Die Erlangung einer strahlenden besseren Gesundheit ist für jeden machbar, der dazu bereit ist. Die Regeln dazu sind höchst einfach, verständlich und einleuchtend, jedoch in der praktischen Anwendung nicht unbedingt einfach und oft braucht es einen erfahrenen Coach, einen Steuermann oder Lehrer, der ihr Schiff= Körper sicher und mit Vertrauen über die unvorhergesehen Wogen des Ozeans= Hindernisse, auf die sichere Insel der Gesundheit steuert. Dazu kommt die Motivation positiv zu denken und dann positiv zu handeln, um die neuen Erfahrungen zu festigen.

Wir gliedern die Prinzipien der NGL in Ihren Alltag ein, so daß diese sich Ihrem Tagesablauf optimal anpassen können und lehren Sie, Ihre Körperreaktionen und Gedanken und Träume richtig zu deuten und verstehen und Ihnen in angemessener Weise erfolgreich zu begegnen, um so sich in Ihrer Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Unabhängig davon, wie alt oder krank Sie auch sein mögen. Natürliche kleine, aber entscheidende Veränderungen in Ihrer Lebensweise, sind wichtig und notwendig zur Maximierung Ihres Gesundheitserfolgs