

ZURÜCK ZUR

Heilskraft der Natur

Selbsthilfe zu mehr Gesundheit und Vitalität
zur Herstellung der Darmgesundheit, Heilung von chronischen
Krankheiten und Entgiftung von Körper und Geist



DANIEL SCHNAIDT

Inhalt

Mein Weg

Von mir zu dir

Der Ansatz der drei Säulen

Es muss immer einen Anfang geben

Lass uns loslegen

Darmeinläufe in der Praxis

Darmreinigung

Die Ernährung

Ergänzung durch Superfoods

Fasten

Naturheilkundliche Maßnahmen

Sonnenlicht

Wasser – Quelle des Lebens

Sauerstoff

Die Verbindung zur Mutter Erde

Zurück zur Intuition - Befreiung der Zirbeldrüse

Göttliche Energien, mit Selbstliebe auf dem Weg zur
Heilung

Quellenverzeichnis

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient einzig und allein zur Inspiration und Information und wurde vom Autor mit größter Sorgfalt aufgrund seines Wissens und basierend auf Erfahrungsberichten erarbeitet. Es kann keinen medizinischen Rat durch einen Facharzt ersetzen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt bei der Anwendung der aufgeführten Methoden oder der Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel. Vor allem dann, wenn eine gesundheitliche Erkrankung vorliegt, bei der Sie auf die Einnahme bestimmter Medikamente angewiesen sind. Der Autor übernimmt keinerlei Verantwortung für Fehler oder Auslassungen in diesem Buch und trägt keine Haftung für irgendwelche Schäden, die aus den Informationen dieses Buches hervorgehen.

Mein Weg

Der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe, ist ganz einfach, weil ich mein persönliches Glück mit dir teilen will! Doch von welcher Art von Glück spreche ich eigentlich? Als ich mit fast 28 Jahren unter sämtlichen Beschwerden wie Schwindelanfälle, Schwächegefühl, Benommenheit, Depressionen, Übergewicht und starkem Sodbrennen litt, schrie mein tiefstes Inneres verzweifelt nach Hilfe. Ich wollte mich wieder wie ein Mensch fühlen, doch das war gar nicht so einfach. Leider wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht, was ich tun sollte. Der Gang zu verschiedenen Ärzten brachte zwar vorübergehende Linderung, doch leider nur mit geringer Aussicht auf eine langzeitige Besserung. Damit stieg auch die Verzweiflung in mir. Ich beschloss, nicht aufzugeben, und war bereit, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und nicht mehr die Verantwortung an andere abzugeben. Ich wusste, dass ich etwas ändern musste, denn so konnte ich nicht weitermachen. So begann ich, zu recherchieren und sämtliche Heilmethoden an mir selbst auszuprobieren. In vielen Fällen widersprachen diese den Ansichten der Schulmedizin und der allgemeinen Vorstellung unserer modernen Gesellschaft. Schließlich war es kein einfacher Weg, der letztendlich aber zu einer Besserung meines Wohlbefindens führte. Eine Umstellung auf überwiegend pflanzliche Kost unterstützte mein Vorhaben, „mich wieder wie ein Mensch zu fühlen“, dabei sehr entscheidend. Ich bin weder Vegetarier noch Veganer. Ich halte auch nichts von einer dogmatischen Ernährungsweise, weil sie für die meisten Menschen

dauerhaft nur schwer zu praktizieren ist. Ich habe für mich einen Weg gefunden, die Vielfalt der pflanzlichen Kost in meine Ernährung zu integrieren und dabei tierische Nahrungsmittel auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Für diesen Weg, den ich einschlagen durfte, bin ich jeden Tag sehr dankbar. Heute fühle ich mich mit Mitte dreißig weitaus vitaler und frischer als mit Anfang zwanzig. Ich betrachte das Leben viel bewusster als in den Zeiten, die mich zu meinem Leid führten. Das ist auch mitunter ein Teil des Glücks, von dem ich sprach. Nachdem sich mein Leben sehr zum Positiven entwickelt hatte, spürte ich dennoch, dass das noch nicht alles gewesen sein konnte. Ich wollte mich weiterhin gut fühlen, mich stetig weiterentwickeln und mehr über die Ursache des Leidens vieler Menschen erfahren. Also beschloss ich, meinen Kenntnisstand in der Akademie der Naturheilkunde zu erweitern. Die dort erlangte Fachkompetenz festigte mein Wissen der Naturheilkunde und bestätigte meinen persönlichen Genesungsprozess. Bis heute setze ich meine Recherchen zum Thema Heilung auf „natürliche Weise“ mit großer Leidenschaft fort und berate Menschen hinsichtlich der Gesundheitsvorbeugung auf der Ernährungsebene. Doch was heißt das jetzt für dich? Du musst schließlich nicht alle Recherchen und Selbstversuche auf dich nehmen, um zu sehen, wie oder was auf deinen Körper wirkt. Ich möchte dir in diesem Buch Kapitel für Kapitel die nötige Inspiration, ein Verständnis sowie Heilmethoden vermitteln, die du in deinen Alltag integrieren kannst, sodass du vielleicht auch in deinem Leben mehr Qualität erhältst, die dir eigentlich von Geburt an zusteht.

*Wer ständig glücklich sein möchte,
muss sich oft verändern.*

(Konfuzius)

Von mir zu dir

Ich möchte mich bei dir für den Erwerb dieses Ratgebers bedanken. Mit diesem bescheidenen Büchlein hoffe ich, dir etwas vermitteln zu können, das dir in deiner Lebenssituation weiterhelfen kann. Wie du weißt und wahrscheinlich schon festgestellt hast, ist Gesundheit alles im Leben! Gesundheit ist der Nährboden für ein erfülltes Leben, für Erfolg im Berufsleben, für Harmonie in der Familie, für Sicherheit für die Zukunft und für die persönlichen Ansprüche und Abenteuer im Leben. Doch was ist, wenn die Gesundheit fehlt?

Dann können all diese schönen Eigenschaften möglicherweise nicht für uns in Erfüllung gehen! Deshalb ist es wichtig, die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, wie ich es selbst einmal getan und nach einer schwierigen Zeit wieder das natürliche Lebensglück erhalten habe. In meinem Leben fehlte es nicht an Geborgenheit oder Fürsorge. Meine Eltern waren stets bemüht, das Richtige für mich zu tun, um mir ein glückliches Leben zu bereiten. Dafür bin ich auch sehr dankbar! Dennoch hatten meine Eltern keinen Einfluss auf die zivilisationsbedingten Einflüsse, die in meinem Leben für das eine oder andere gesundheitliche Problem sorgten. Ich selbst musste mich für einen neuen Lebenspfad entscheiden, der zugleich den Anspruch einer Veränderung mit sich brachte. Das Schöne daran war, dass es letztlich auch belohnt wurde. Ich fand den Weg zurück und fühle mich heute sogar weitaus besser als in jüngeren Jahren. Möglicherweise geht es dir ähnlich wie mir damals, und du stellst dir die Frage, was dir selbst

und was eigentlich uns Menschen in der heutigen Zeit fehlt. Meine Recherchen dazu haben etwas Einfaches ergeben: der Bezug zur Natur! Dieser ist aufgrund unseres modernen Lebensstils abhandengekommen. Menschen benötigen genügend Erholung und Ruhephasen, doch heutzutage ist Stress dagegen allgegenwärtig. Außerdem ist für uns eine vitalstoffreiche Kost ebenso essenziell wie ausreichende Bewegung und eine schadstofffreie Umwelt.

Durch das Industriezeitalter änderten sich viele Dinge erheblich, und mittlerweile dürften auch die meisten Menschen, die spirituell dafür offen sind, verstanden haben, dass unsere Welt kein freier Platz für uns Menschen ist. Unsere Welt wird von sogenannten Lobbyisten kontrolliert. Sie verfolgen eigene Interessen, die unseren friedfertigen Vorstellungen widersprechen. Wenn du Interesse hast, dann empfehle ich dir das Buch von Daniel Prinz *Wenn das die Menschheit wüsste*.

Unsere Entfremdung zur Natur können wir anhand des Anstiegs von Zivilisationskrankheiten in den letzten Jahrzehnten sehen, die trotz neuester medizinischer Fortschritte und Erkenntnisse weiter fortschreiten.

Zu diesen häufig auftretenden Krankheiten und Symptomen zählen:

- Bluthochdruck
- Arteriosklerose
- Diabetes mellitus Typ 2
- Gicht
- Krebs
- Hauterkrankungen
- Depressionen
- Angstzustände
- chronische Müdigkeit
- Alzheimer