

**Tepperwein / *Allelia Joy* –
Spezial-Magazin 2**

**Bewusster leben im Hier und
Jetzt!**

**Gesundheit – Ernährung-
Selbstheilung**

Yoganesse

Die Natur heilt

Vitamine fürs Leben

Bewusster leben ohne tierische
Produkte

Gesund für immer!

«Alle Geschöpfe der Erde fühlen wie wir, alle Geschöpfe streben nach Glück wie wir. Alle Geschöpfe der Erde lieben, leiden und sterben wie wir, also sind sie uns gleich gestellte Werke des Allmächtigen Schöpfers – unsere Brüder.»
(Franz von Assisi)

Lieber Leser, liebe Leserin

Dieses Sonder-Magazin widmet sich ganz der Ernährung, Gesundheit und Selbstheilung! Auf den Wunsch vieler Leser, haben wir dieses Magazin für unsere Interessenten hergestellt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchlesen und Anwenden!

Der Mensch, das Tier und die Natur tragen in sich einen göttlichen Funken, der sie für immer verbindet. In diesem Funken oder Licht hat sich Gott in allen Lebewesen in der ganzen Schöpfung auf dieser Erde manifestiert. Je tiefer

wir uns in diese Göttlichkeit hineinbegeben, desto eher spüren wir diese Einheit zwischen uns allen, ob Mensch, Tier oder Natur. Wir brauchen einander, wir geben und nehmen voneinander, so sind wir vernetzt in der Liebe Gottes.

Gesundheit ist unser natürlicher Zustand. Wir brauchen nichts zu tun, um unsere Gesundheit zu erhalten, wir müssen nur aufhören, sie durch unnatürliches und nicht lebensgerechtes Verhalten zu zerstören.

Die Grundregel für ein Leben in Gesundheit ist seit Jahrtausenden bekannt und lautet:
»Natürlich leben!« Jede Krankheit ist ein Zeichen auf eine ungelöste Aufgabe des Lebens und im «Tagebuch meines Körpers» steht meine Lebensgeschichte getreulich aufgezeichnet. Jedes Symptom ist eine Botschaft und erzwingt notfalls über den Schmerz meine Aufmerksamkeit.

Tiere leiden auf der ganzen Welt, sie leiden wegen unserer falschen Ernährung. Wir lieben gutes und reichliches Essen, jedoch essen wir viel zu viel und dazu noch Essen das krank

macht. «Du bist, was du isst!» Wer Fleisch isst, entwickelt tierische Eigenschaften und Ängste und Leiden. Du kannst der Tierwelt nicht so viel Leid antun und annehmen, selber unbehelligt davon zu kommen. Wer Fleisch ist, lässt schlachten. Ihn trifft das gleiche Karma wie den Metzger. Deine spirituelle Entwicklung geht über eine bestimmte Stufe nicht mehr hinaus. Vegetarisches und veganes Essen wird sich immer mehr verbreiten. Das Bewusstsein der Menschen wird sich erheben und die Einstellung verändert sich grundlegend.

Liebe die Tiere, dann wirst du auch die Liebe zu dir finden. Die Liebe ist der beste Schutz gegen alle Ängste und es ist der Garant für Glück und ein tiefes Gefühl von Sicherheit.

Unsere Gesundheit ist zu wertvoll, um sie den Ärzten zu überlassen. Tatsächlich gibt es trotz der scheinbaren Vielfalt der Krankheiten nur zwei Ursachen: *Unwissenheit* und *mangelnde Disziplin*. Aber auch jeder Gedanke und jedes Gefühl erzeugt eine Wirkung in unserem Körper, was beweist: «*Gesundheit beginnt im Kopf!*»

Wichtige Auslöser von Krankheiten sind: Die Übersäuerung und Verschlackung – Oxidativer Stress – Übergewicht – nachlassen der Verdauungsleistung – physische und psychische Innenweltverschmutzung – Drogen- und Alkoholmissbrauch. Jeder Ärger, jede Angst, jeder Stress, negatives Denken – Unwissenheit und Unbewusstheit, verbraucht einen Teil unserer Lebensenergie und Lebenszeit!

«Heutzutage hat der Mensch gelernt, wie Vögel in der Luft zu fliegen und wie Fische im Wasser zu schwimmen aber er hat noch nicht gelernt, als Mensch auf der Erde zu leben!» (Sai Baba)

Die 7 Säulen der Gesundheit:

1. *Natürliche Ernährung*, dazu eine sinnvolle Nahrungsergänzung und Gewichtsoptimierung und Schadstoffe möglichst meiden und Giftstoffe ausleiten!

2. *Die natürliche Vollatmung*, Bewusst die Energiequalität der Atmung bestimmen.

3. *Die ideale Bewegung*, vor allem regelmässig und ausreichend in der Natur bewegen, sportliche Überbelastung und Leistungsspitzen vermeiden.

4. *Entspannung, Ruhe und Schlaf*

5. *Gedanken und Gefühle*, Psychohygiene

6. *Gesunderhaltende Gewohnheiten schaffen*, das Falsche lassen, das Richtige tun.

7. *Bewusstsein*, vor allem ein ausgeprägtes Gesundheitsbewusstsein. Gesund werden und bleiben durch «gesund Sein». SELBST-Identifikation.

Yoga der Ernährung

«Der Körper ist ständig unmittelbar mit den kosmischen Energien in Kontakt.» (Susanne Dinkelmann)

Die Zukunft der Medizin heisst Prophylaxe und es wird höchste Zeit, dass die jetzige Form der Medizin nur noch als Ergänzung gesehen wird,

denn sie greift erst ein, wenn Krankheit schon passiert ist.

Wenn wir »Gesund für immer« sein wollen, wenden wir uns dem naheliegendsten zu, der Ernährung. Der Mensch der Vorzeit war in erster Linie ein Rohkost- und Früchteesser. Natürlich wurde alle Nahrung unverarbeitet gegessen. Fleisch assen die Menschen nur in Notzeiten. So waren die Menschen von damals viel gesünder als heute und viele haben ein Leben lang keinen Arzt gebraucht. Die niedrige Lebenserwartung im letzten Jahrhundert entstand aus der hohen Kindersterblichkeit und der mangelnden Hygiene der damaligen Zeit.

Fast alle Menschen sind heute Über-, Unter- und Fehlernährt. Wir haben zu viel vom Falschen, den Kalorien, die wir mangels körperlicher Anstrengung nicht brauchen. Zuwenig vom Richtigen, den Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen und das was wir essen, ist bearbeitet und konserviert und damit unnatürlich und auch nicht mehr frisch.

Gesundheit kann man essen. Essen ist die stärkste Droge, die wir noch dazu regelmässig

mehrmals täglich zu uns nehmen. Das richtige Essen gibt uns Energie und Dynamik, beeinflusst unsere Gedanken und unsere Stimmung bekommt Flügel. Es schenkt uns Gesundheit und Vitalität und verzögert das Altern. Da unser Körper nur aus der Nahrung die Bausteine für seine Erhaltung bekommt, sollte nicht die Zunge, über die Nahrungsauswahl bestimmen, sondern die Vernunft.

Gebet, Meditation und Versenkung sind spirituelle Nahrung, die beste, edelste und himmlische Speise, die *Ambrosia*. Die ganze Natur, Menschen und Tiere, die ganze Schöpfung nehmen Teilchen der *Ambrosia* auf. *Ambrosia* ist ein Elixier - Lichtnahrung aus dem Licht der Sonne. Früchte, Beeren und Gemüse enthalten viel Licht, Fleisch ist tote Nahrung und enthält kein Licht.

Die 3 Ebenen der Ernährung

1. Die richtige «*physische Ernährung*». Nicht mehr das Falsche, zur falschen Zeit, im falschen Bewusstsein essen.

2. Die richtige »*psychische Ernährung*«. Vor allem kein Stress, nicht mehr ärgern oder aufregen. Angst und Schuldgefühle auflösen, uns nicht gegenseitig kränken, sondern heiter und gelassen durchs Leben gehen.

3. Die richtige »*geistige Ernährung*«. Also wirklich positiv denken, reden und handeln. Aber auch das Richtige lesen, anhören und anschauen. Und zu jeder Zeit im wahren »Selbst-Bewusst-Sein« leben.

«Die ganze Schöpfung ist der Ausdruck der Willenskraft Gottes.» (Sai Baba)

Wie viel Säure verträgt der Mensch?

Störungen im Säure-Basen-Haushalt spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Krankheiten aller Art. Somit ist die Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts die Grundlage wirklicher Gesundheit. Als eine der Hauptursachen der Übersäuerung des Körpers ist die falsche Ernährung. Sauer macht nicht lustig, sondern krank, den Wald ebenso, wie den Menschen. Die

meisten Lebensvorgänge in unserem Organismus funktionieren am besten in neutralem oder leicht basischem Milieu. Eine Ausnahme bildet die Magensäure, die zur Eiweissverdauung unverzichtbar ist und die mit der Nahrung aufgenommenen Bakterien neutralisieren. Die wichtigste Körperflüssigkeit, das Blut, hat einen relativ konstanten pH-Wert von 7,35. Bereits ein Absinken auf den pH-Wert von 7 oder ein Anstieg auf mehr als 7,8 wäre tödlich. Der Körper puffert das Blut so sorgfältig ab, dass Verschiebungen des pH-Wertes im Blut sehr selten sind.

Ein Übersäuerter Körper kann nicht gesund sein. Eine gründliche Entsäuerung ist die Grundlage jeder Therapie und die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit und Heilung. Auch der gesunde Körper produziert ständig Säuren, wie Harnsäure, Kohlensäure, Milchsäure, Essigsäure und auch Salzsäure. Basen kann der Körper nicht selbst produzieren, darum ist er auf die Zufuhr basenbildender Stoffe angewiesen. Psychische Ursachen, wie Ärger, Stress, Angst und Depressionen sind säurebildend, die durch

Entsäuerung wiederum gemildert oder aufgelöst werden können.

Eine Übersäuerung kann man mit einem pH-Teststreifen feststellen, den es in jeder Apotheke gibt und was jeder selbst einfach durchführen kann, indem er den Teststreifen in den laufenden Urinstrahl hält. Eine Farbskala zeigt den Grad der Übersäuerung an.

Während sich die Umweltschadstoffe im Fettgewebe, Haaren und Nägeln ablagern, dient bei den Säuren in der Hauptsache das Bindegewebe als Mülldeponie. Mit Sport treiben und viel Wasser trinken kann sich das Bindegewebe von einem kleinen Teil der Altlasten befreien. Wer zusätzlich Genussgifte wie Kaffee und Alkohol zu sich nimmt und auch noch raucht, der bringt den Säurespeicher zum Überlaufen. Die Gifte im Körper setzen sich mit Vorliebe in den Gelenken fest, wo sie Gichtanfälle, Arthritis und andere rheumatische Erkrankungen auslösen.

Freie Radikale

Wie lange wir leben und wie gesund wir bleiben hängt sehr stark davon ab, in welchem Ausmass unser Körper durch freie Radikale geschädigt wird. Freie Radikale sind die Ursachen aller Krankheiten und des Alterungsprozesses. Was ist ein freies Radikal? Es ist ein Molekül, das eins von seinen elektrisch geladenen Elektronen verloren hat. Um sein Gleichgewicht wieder herzustellen, stiehlt es ein Elektron von einem anderen Molekül und löst damit ein molekulares Chaos aus. Freie Radikale sind Stoffwechselterroristen, molekulare Raubritter. Wir brauchen ständig viele Mengen an Antioxidanten, um das Altern und krank werden zu verzögern. Wenn Antioxidanten in ausreichendem Mass vorhanden sind, erfahren unsere Zellen weniger Schäden. Die Lebensdauer eines Menschen spiegelt das Ausmass der Schäden durch freie Radikale wider, die sich in den Zellen akkumuliert. Wird der Schaden zu hoch, kann die Zelle nicht mehr weiterleben und gibt einfach auf.

Die wichtigsten Antioxidantien und Vitamine

Vitamin E und Vitamin C, Betacarotin, OPC, Coenzym Q10, Melatonin, Magnesium, grüner Tee, Rotwein, Knoblauch und reduzierte Kalorienaufnahme!

Vitamin C – ist ein starkes Antioxidant, wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem und das Nervensystem. Weiter trägt Vitamin C zur Kollagenbildung bei. Kollagen ist unerlässlich für die Funktion von Blutgefäßen, Knochen und Haut. Der Mensch ist nicht mehr in der Lage, seinen Bedarf an Vitamin C selbst zu produzieren, darum müssen wir es täglich 3 bis 5 Gramm einnehmen um gesund und fit zu bleiben.

OPC – ist die wichtigste Ergänzung zu Vitamin C, weil es die Wirksamkeit des Vitamin C etwa 50 Fach verstärkt. OPC verhindert, dass Blutplättchen zusammenkleben oder dass sie sich an den Arterienwänden anhängen. OPC stärkt die Kapillargefäße, Arterien und Venen und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Im Rotwein ist OPC in hohem Masse enthalten im Weisswein dagegen nicht! 50 - 100 mg OPC

täglich sind sinnvoll, es optimiert die Sehkraft, verbessert die Gehirnfunktion und hilft bei Heuschnupfen und Stress.

Coenzym Q10 – Zell-Energie, Zell-schutz und Steigerung der Zell-Funktionsfähigkeit. Die regelmässige Einnahme von Q 10 verringert oder beseitigt eine grosse Zahl von Gesundheitsproblemen, sie ist besonders im Alter unverzichtbar. Q 10 ist ein lebenswichtiger Bestandteil der Muskeln, besonders des Herzmuskels. Ohne Q 10 gibt es keine Energiebildung und somit kein Leben. Ab 40 nimmt die Eigensynthese von Q 10 kontinuierlich ab, darum muss es regelmässig zugeführt werden. Q 10 hilft bei Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Nervenleiden, Depression, Wundheilung, Neurodermitis, Psoriasis, Rheuma und bei vielen anderen Leiden. Ursache für Q 10 Mangel sind: Stress, Diäten, Diabetes, falsche Ernährung, das Alter, starke körperliche Belastung durch Sport und freie Radikale.

Melatonin – ein Wunderhormon – Melatonin schützt vor krebserregenden Stoffen in der Umwelt. Es ist ein vielseitiges Antioxidans, es verbessert den Schlaf und erhöht vor allem die Schlafqualität. Es verzögert das Auftreten altersbedingten Krankheiten, das Auftreten von Altersflecken und bringt dem Leben zusätzliche Jahre. Melatonin fördert die Bildung von Knochenmarkzellen und verringert die Faltenbildung und fördert den Haarwuchs. Es bringt mehr Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit. Es stabilisiert den biologischen Rhythmus und es gelangt direkt zum Zellkern und kann so die DNA innerhalb der Zelle verteidigen. Melatonin ist mit einem Wort, unverzichtbar!

Unverzichtbare Nahrungsergänzungen – Chrom, Zink, Selen, Vitamin E, D, C und Vitamin B 1-6-12, Ginkgo, Spirulina, Q 10, OPC, Microhydrin, Magnesium, Kalzium, Beta-Carotin, Folsäure, DHEA, Melatonin!

Walking

Walking ist die beste Übung, sie beugt Herz- und Kreislauferkrankungen vor und senkt den

Blutdruck. Aerobes Walking verschafft ihnen sämtliche Fitnessvorteile des Joggens, Radfahrens und der Tanzgymnastik «Aerobics» - ohne die mit diesen Bewegungsabläufen häufig einhergehenden Verletzungen. Aerobes Gehen macht schlank und ist die ideale Methode zur Gewichtskontrolle. Walking ist einfach und ungefährlich, man kann sie überall durchführen.

Schlusswort

«Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.» (1. Buch Mose/Genesis 29)

Die allumfassende Liebe des Erlösers gilt nicht nur den Menschen, sondern auch allen anderen Lebewesen. ER kam in diese Welt als ein Retter der Menschheit und der Tierwelt, denn ER wollte das Leiden aller Lebewesen erleichtern. Diejenigen, die IHM folgen, üben seine Liebe aus, die das Mitgefühl für alle Geschöpfe einschliesst. Die Tiere verlangen von uns wenig,

sie wollen nicht verletzt werden und sie wollen Hilfe, wenn sie in Schwierigkeiten sind. Wenn wir ihr Leben beenden müssen, weil es notwendig ist, dann soll es ein schneller Tod mit wenig Leiden sein, ein sanftes Einschlafen. Leider sind wir uns dieser göttlichen Lektion der Barmherzigkeit und des Mitgefühls nicht bewusst. Wie vielen schreckliche Qualen sind sie im Namen der Wissenschaft ausgesetzt, um unnatürliche Bedürfnisse, Begierden und Eitelkeiten zu befriedigen.

Seien Sie ein Mensch, der Verantwortung für die Schöpfung übernimmt. Machen Sie es aus einem Gefühl tiefer Verbundenheit. Erleben Sie die Umwelt nicht als eine äussere Welt, wir sind ein Teil von dieser Welt, wir sind ALLE EINS!

«Wir müssen den Raubbau an der Natur reduzieren!»

Viel Freude und Erfolg auf Ihrem gesundheitsbewussten Weg wünscht Ihnen herzlichst

Kurt Tepperwein + Allelia Joy