

Helene Walterskirchen

Grenzenlos jung und voller Schwung

ISBN-978-3-00-033748-2

Inhalt und Leseprobe

Inhalt:

Vorwort
Status quo 1.1.2009
Blutdruckalarm
Was ist Altern?
Kann man Altern zurückdrehen?
Auf natürliche Weise jung
256 Jahre – eine Utopie?
Die Jugendlichkeits-Killer
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 1: Amalgamentfernung und Zahnsanierung
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 2: Entgiftung
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 3: Parasiten-Entfernung
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 4: Darm-Reinigung
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 5: Vital- und Longlife-Ernährung
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 6: Natürliches Konzept gegen graues Haar
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 7: Ganzheitliches Konzept für ein junges Gesicht
Verjüngungs- und Schwingungs-Joker 8: Das Lebenspendel wieder zum Schwingen bringen
a) Schwungvolle Musik
b) Bewegung und Fitness
c) Naturkräfte und Elemente

Leseprobe aus dem Vorwort:

Bereits vor zehn Jahren, im Alter von Ende 40, beschäftigte mich das Thema des Älterwerdens und ich schrieb ein Buch darüber mit dem Titel „Lebensfreude kennt kein Alter“. Darin zeigte ich auf, dass Älterwerden kein Drama ist und jeder diese Phase auf positive Weise gestalten kann.

Trotz meiner positiven Einstellung zum Älterwerden litt ich, je weiter ich auf die 60 zuzuging, an den üblichen Altersbeschwerden wie Kreislaufprobleme, Durchblutungsstörungen, nachlassende Elastizität, Fettpolster an Bauch und Hüften, abnehmende Körperkraft, depressive Verstimmungen usw.

All diese Beschwerden sind heute fast gänzlich verschwunden, seitdem ich vor etwa zwei Jahren entscheidende Veränderungen in meinem Leben vorgenommen habe. Seitdem bin ich wieder zu neuem Leben erwacht, rundum gesund, vital und jugendlich geworden.

An diesen Veränderungen waren weder ein Anti-Aging-Arzt noch ein Schönheitschirurg oder eine Kosmetikerin beteiligt.

Die Menschen in meinem Umfeld sprechen von einem Wunder. „Du musst das in einem Buch aufschreiben und Fotos von Dir von früher und heute gegenüberstellen, damit die Menschen es mit eigenen Augen sehen können! Damit kannst Du vielen Menschen helfen!“ [...]

Können Altersbeschwerden verschwinden? Ja!
Kann man seine „Alters-Grenzen“ sprengen? Ja!
Kann man zeitlos jugendlich werden? Ja!
Kann man zu neuer Lebensfreude erwachen? Ja!
Können die Lebenskräfte wieder in Schwung kommen? Ja!

Alle suchen nach dem Jungbrunnen. Ich für mich habe ihn gefunden. Es ist kein künstlicher Jungbrunnen, wie man ihn durch Schönheits-Operationen erreichen kann („außen hui, innen pfui!“), sondern ein natürlicher Jungbrunnen, der mit natürlichen und ganzheitlichen Mitteln erreicht wird („außen hui und innen hui!“).

Mit diesem Werk möchte ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, inspirieren und motivieren, das so genannte Altern nicht unbewusst oder passiv über sich ergehen zu lassen, sondern diesen Prozess bewusst und aktiv in die Hände zu nehmen. Jeder Mensch, auch Sie, haben die Möglichkeit, aus der Alterungsspirale auszusteigen und Ihre Lebensgeister wieder zu neuem Leben anzufachen. Zeitlose Jugendlichkeit und unerschöpfliche Vitalität sind kein Märchen, sondern für jeden realisierbar. Es braucht dazu nur einige grundlegende Schritte und Veränderungen [...]

Leseprobe aus dem Kapitel „Was ist Altern?“

Jeder menschliche Körper ist eine wunderbare lebendige „Körpermaschine“, geschaffen von „Mutter Erde“ nach dem göttlichen Ur-Typ eines Erden-Menschen. Mit seiner Erschaffung bekam der Ur-Erden-Mensch auch eine Ur-Natur, die ein natürliches Leben nach den universellen Prinzipien zur Grundlage hat. Führt der Mensch ein Leben nach seiner Ur-Natur und den Ur-Prinzipien ist er gesund an Körper, Seele und Geist.

Die Ur-Menschen lebten noch in völligem Einklang mit der Natur, sie sahen sich selbst als Teil der Natur. Sie waren eins mit ihrem „Erden-Selbst“ (physischer Körper, Mentalkörper, Emotionalkörper usw.) und mit ihrem „Himmels-Selbst“ (feinstoffliche Körper wie Seelenkörper, Astralkörper, Geistkörper usw.). Sie lebten in einer reinen, gesunden und intakten Natur und sahen darin das Tao oder das „höchste Prinzip“ oder „Gott“, wie immer sie diese Universalmacht und -Kraft auch nannten. Sie respektierten die Macht dieser Universalkraft, die Natur und alle natürlichen Schöpfungen gleichermaßen. Diese Haltung und ein Leben im Einklang mit der Natur hielten die Menschen gesund. [...]

Dies ist heute vollkommen anders: Fast alle Menschen dieser Erde leben nicht mehr im Einklang mit der Natur. Viele Kinder der Großstädte haben noch nie in ihrem Leben Kühe auf der Weide oder Rehe im Wald gesehen. Die Menschen respektieren die Natur nicht mehr: Sie werfen die vielen unverwertbaren und giftigen Stoffe (z.B. Plastik, Batterien, Dosen usw.) einfach in den Hausmüll oder sogar in die schöne Natur. Ihre Naturmissachtung ist auch mit einer Gottesmissachtung verbunden, denn viele Menschen glauben nicht mehr an Gott und bezeichnen sich als Atheisten.

Die Menschen von heute sind im Gegensatz zu den Ur-Menschen unnatürlich und verkünstelt. Sie sind wie Zimmerpflanzen, die von Freilandpflanzen abstammen, jedoch keinen Bezug mehr zur Natur haben und höchstwahrscheinlich eingehen würden, wenn man sie in die freie Natur auspflanzen würde.

Die verkünstelten Menschen von heute sind überzivilisiert, überkultiviert und entartet. Sie verhalten sich sehr oft völlig unnatürlich. Man stelle sich nur eine Party der Schickimicki-Gesellschaft oder der Adelskreise vor, wo jeder seinen anerzogenen Charme, sein intellektuelles Gehabe, sein Etepetete, seine überzüchtete Höflichkeit einsetzt, um zu demonstrieren, aus welchem edlen Stall er stammt. Die Natur ist für sie etwas, das man mit menschlicher Hand und nach gartenarchitektonischen Vorstellungen gestaltet, beispielsweise in Form eines Schlossparks. Aber das ist keine wahre Natur, sondern eine gezähmte. Es ist so, als wenn man einen Fluss begradigt, der in Kurven fließt. Dann ist es zwar immer noch ein Fluss, aber kein natürlicher mehr, sondern ein verkünstelter. [...]

Ich bin sicher, dass die Ur-Menschen von früher, die im Einklang mit Mutter Natur und „Gott“ gelebt haben, rundherum gesund waren. Ob sie auch gealtert sind, vermag ich nicht zu sagen. Jedoch sind sie in keinem Fall so gealtert wie die Menschen von heute, deren Körper aufgrund ihrer dauerhaft ungesunden und unnatürlichen Lebensweise geschädigt und krank wird, was ein rasches Altern zur Folge hat. Zum Beispiel der Blutkreislauf eines Menschen:

Beim kleinen Kind fließt er schön und frei; beim jungen Erwachsenen, der bereits seit 30 Jahren tausende von Pizzas, Schweinebraten, Knödel, Pommes Frites, Sahnetoren, Nudelaufläufe usw. gegessen hat, treten bereits die ersten Kreislaufstörungen auf – beispielsweise kalte oder taube Hände, Schwindel und Übelkeit usw.; beim älteren Erwachsenen, der bereits seit 50 oder 60 Jahren seine ungesunden und fetten „Lieblingsspeisen“ isst, sind die Adern schon so voller Ablagerungen, dass erhebliche Kreislaufprobleme vorhanden sind, die früher oder später zum Infarkt führen.

Was wäre gewesen, wenn dieser Mensch von klein an gesund und im Einklang mit Mutter Natur gelebt und auch gegessen hätte? Dann wäre es sicherlich nicht zu dieser Entwicklung gekommen! Ich fragte mich: [...]

Adma-Publications
Helene Walterskirchen
Bahnhofstr. 26, D-82515 Wolfratshausen
Tel. +49(0)8171/41 09 28
Fax +40(0)8171/48 03 30
www.adma-publications.de
www.helene-walterskirchen.de