

8. Kapitel: Gesundheit, Medizin, Pflege

Viele Nahrungsmittel die wir Menschen zu uns nehmen, werden heute industriell verarbeitet. Dadurch werden oft wichtige Inhaltsstoffe für den menschlichen Körper zerstört. Gleichzeitig werden Giftstoffe hinzugefügt. Die Gentechnische Veränderung ist ein Eingriff in Gottes Schöpfungsplan und wird negative Folgen für die Menschen haben. Die Kosten im Gesundheitswesen zeigen und beweisen uns, dass wir eine unreine Ernährung haben und keine vollwertige, biologische Ernährung, wie dies zu Jesus Zeiten üblich war. Jesus hat das reine jüdische Leben mit einer koscheren Ernährung gelebt. Bei den orthodoxen Juden ist dies noch am ehesten zu finden.

Hier haben wir wieder schlechte Früchte der Politik die dieses Treiben zulässt, dass habgierige Geschäftemacher den Menschen Gifte verkaufen in den Lebensmitteln.

Der menschliche Körper braucht alle Inhaltsstoffe die sich in einem Nahrungsmittel befinden, deshalb müssen auch die gesamten Inhaltsstoffe nach der mechanischen Bearbeitung an den Menschen (Verbraucher) weiter geführt werden. Jesus hat jede Frucht in Vollkommenheit geschaffen.

Viele Christen machen auch heute den Fehler, dass sie glauben sie können alles essen und es schadet ihnen nicht. Sie berufen sich auf die Bibelstelle, die Jesus in **(Markus 7/15)** sagt, dass alle Speisen rein sind. Dies ist richtig, dass alles rein ist was Gott an Speisen geschaffen hat für uns Menschen.

Diese Menschen bedenken aber nicht, dass zu Jesus Zeiten es keine industrielle Verarbeitung von Speisen gab und auch keine Chemiefabriken. Zu Jesus Zeiten war es selbstverständlich reine biologische Ware zu essen und es war selbstverständlich kein Blut, kein Fett und kein Aas zu essen.

Aber genau dies bekommen wir heute in unseren industriellen Nahrungsmitteln untergeschoben und noch zusätzlich jede Menge Chemie. Ganz besonders Abstand sollte ein gläubiger Mensch nehmen von Wurstwaren jeder Art, Fast Food, Gen-Food die den Körper (Tempel Gottes) veunreinigen und der weiße Zucker entzieht dem Körper wichtige B-Vitamine.

Im allgemeinen ist die Botschaft der Bibel, dass wir Menschen kein Fleisch konsumieren sollen, da unser Verdauungssystem nicht dafür geschaffen ist. Dann kommt noch hinzu, dass übermäßiges Fleischiweiß unser Körper in Harnsäure umwandelt, die im Körper abgelagert wird. Das Ende ist Gicht, Arterienverkalkung, Herzverfettung und Übergewicht. Ganz besonders Schweinefleisch ist dem menschlichen Fleisch sehr ähnlich und kann deshalb vom menschlichen Körper als Nahrung nicht erkannt werden. Alle Eiweißmoleküle werden vom menschlichen Körper in die einzelnen Aminosäuren aufgespalten, dies kann der menschliche Körper beim Schweinefleisch nicht und baut ganze Aminosäuren Ketten, also ganze Schweinezellen in den menschlichen Körper ein. Dies führt zu Gicht, Arterienverkalkung, Herzverfettung und Übergewicht. Eine vegetarische Ernährung mit frischem Fisch ist eine gesundheitsfördernde Ernährung. **(siehe Kap. 13 vegetarisch essen+ Schweinefleisch).**

Die Menschen, die viel Schweinefleisch konsumieren kann man an ihrem Äußeren gut erkennen und sie weisen viele Charakterzüge des Schweines auf.

Diese fleischfreie Ernährung hat uns Jesus Christus bei seinem letzten Abendmahl gezeigt. Er hat den Jüngern Vollkornbrot, kaltgepresstes Öl und Traubensaft gegeben. Vom Getreide, Öl und Trauben könnte ein Mensch ein ganzes Menschenleben überleben, da alle Inhaltsstoffe enthalten sind die sein Körper benötigt. Wenn das Getreidekorn gekeimt konsumiert wird, hat der Mensch noch zusätzlich Enzyme, Vitamine und Vitalstoffe. Nach seiner Auferstehung hat Jesus Christus mit den Jüngern Fisch gegessen. Fisch enthält ein hochwertiges Eiweiß und ist für uns Menschen leicht verdaulich. Etwas Zitronensaft fördert die Eiweißverdauung zusätzlich. Hinzu kommen noch sehr wichtige Omega-3-Fettsäuren. Nur aber die Fische wie sie in der Thora stehen (5 Bücher Mose), mit Schuppen und Flossen. Denn es gibt auch Fische, die Säugetiere sind und eine Stimme haben (Delphin, Wal usw.) Alle Säugetiere und Vögel die eine Stimme haben preisen Gott mit ihrer Stimme und wir Menschen töten und essen sie (Off.Joh.4/6-9). Derjenige Mensch, der Geschöpfe tötet, die Gott mit ihrer Stimme loben und preisen legt sich selbst große Lasten und Bußzeiten auf. Und diejenigen die das getötete essen unterstützen ihn (Jesaja 66/3).

Persönliche Erfahrung mit Fleischkonsum:

Da ich auf dem Bauernhof aufgewachsen bin, gab es regelmäßig Schweine.-Rind.-u.Geflügelfleisch. Seit 22 Jahren lebe ich vegetarisch plus Fisch und damit habe ich meine Gesundheit verbessert. Vor ca. 10 Jahren wurde ich von Freunden zu Essen eingeladen und es gab Schweinefleisch nach längerem drängen habe ich davon gegessen, da ich ja Gast war. Es war eine einmalige Erfahrung die mir geholfen hat dies nicht mehr zu konsumieren. Es war mir tagelang schlecht und ich habe aus jeder Pore nach Schwein gestunken. Bei einer christlichen Feier habe ich Lamm probiert wovon mir schlecht wurde. Von Rind und Geflügel das ich konsumiert habe, bekam ich Hautausschläge.

Kleine Mengen von koscherem Rindfleisch bei den orthodoxen Juden habe ich ohne Probleme essen können.

Wenn unser Körper einige Jahre auf vegetarische Ernährung umgestellt ist, reagiert er sehr sensibel auf unreine Ernährung.

Jesus sagte uns, dass wir den Tempel Gottes (Körper) rein halten sollen. So hat doch jeder Jesus – Gläubige die Pflicht aus Liebe gegenüber unserem Herrn Jesus, seinen Körper rein zu halten, in dem er die Speisen einkauft, wie sie unser Herr geschaffen hat und sein Essen selbst zubereitet.

In den Evangelien lesen wir nur von Brot und Fisch und dies ist eine gute Ernährung, wenn es Vollkorn ist und Frischfisch (wie es damals war) und Obst und Gemüse hin zu kommt.

Es steht mit keinem Buchstaben im Evangelium, dass Jesus Fleisch gegessen hat, aber an zwei Stellen steht, dass er Fisch gegessen hat. Und Pessachfest hat Jesus mit den Essenern gefeiert (der Mann mit dem Krug **Lukas 22/10**) wie er in der Bibel beschrieben ist, war ein Essener die vegetarisch mit Fisch gegessen haben.

Die beste Methode ist, dass man sich nackt vor einen Ganzkörperspiegel stellt und zu sich selbst sagt, dies hast du aus deinem Tempel Gottes (Körper) selbst gemacht.

Erkenne dich selbst und fange an dich zu lieben, dann bist du fähig andere und auch Gott Jesus zu lieben.

Sag zu dir selbst „Ab heute werde ich dies ändern, wenn du zu viel Fett an deinem Körper hast. Die wichtigen Grundregeln der Ernährung hast du jetzt erfahren hinzu kommt noch 2-3 mal pro Woche ins Fitness-Studio zu gehen und ein Ganzkörpertraining zu absolvieren, damit dein Körper wieder eine jugendliche Straffung bekommt. Dort im Fitness-Center wirst du auch in der Regel gut beraten, was gesunde Ernährung und Training angeht. Das Krafttraining an Geräten hat viele **Vorzüge. (siehe auch 40-Tage-Fastenprogramm)**

Stimmung-Verbessern

Muskelarbeit vertreibt nachweislich Depressionen. Das Wachstumshormon Serotonin wird beim Krafttraining frei gesetzt und macht sich auf den Weg durch den Körper, um auf zu bauen und zu reparieren. Zellschrott wird abtransportiert. Durch dieses angeregte Immunsystem werden die

Hautstraffer

Durch Krafttraining werden erfolgreich Hängebäuche und Zellulitis beseitigt. Muskeln haben Spannkraft und strahlen Vitalität bei Mann und Frau aus. Gott hat uns diese Muskeln gegeben, damit wir sie auch bewegen und trainieren. Wer seine Muskeln nicht trainiert verkümmert. Da habe ich eine wunderbare persönliche Erfahrung gemacht. Eine gute Freundin hat innerhalb kurzer Zeit (3 Monate) sensationelle Erfolge erzielt. Zu Anfang war ihr Bauch sehr schlaff wie ein nasser Lappen herunter gehangen. Wir gingen 3-4 mal pro Woche ins Fitness-Studio, hatten jeden Tag guten Sex und haben gesund und vollwertig gegessen. Nach 3-4 Monaten hatte sie einen jugendlichen, straffen Frauenkörper nach dem sich jeder Mann sieht.

Fettfresser

Während des Krafttrainings findet eine massive Fettverbrennung statt. Die Waage zeigt zwar mehr Gewicht an, aber dein Körper bekommt eine bessere Haltung und bessere Form. Der Spiegel ist wichtiger als die Waage.

Knochenverdichter, Gelenksverstärker

Wenn die Bewegung und Belastung fehlt, werden die Knochen weich, besonders bei Frauen. Ein regelmäßiges Krafttraining mit Gewichtsteigerung stabilisiert die Knochen und Gelenke, da durch diesen Widerstand der Körper gestärkt wird. Die Knorpelflächen werden durch diese Belastung und Entlastung besser mit Nährstoffen versorgt, da die Durchblutung besser ist.

**Salze und Mineralien sind auch sehr wichtig für ein vitales Aussehen. Der Beweis ist das Salz-
Meer (Totes Meer) in Israel. Durch den hohen Salz und Mineralgehalt hat das Wasser eine
verhältnismäßig feste Struktur. Wir Menschen haben einen Wasserkörper. Durch einen
ausreichenden Salz und Mineralgehalt hat unser Körper dann auch eine vitalere und festere
Struktur.**

Unser Körper (Verdauung) hat drei Funktionsphasen, wenn diese eingehalten werden sind sie sehr hilfreich für ein Idealgewicht. Bei Schichtarbeit und Nachtarbeit ist dieser Rhythmus aus dem Gleichgewicht und dadurch schädlich für die Gesundheit.

1. Die Entgiftungsphase oder Reinigungsphase von ca. 4.00Uhr bis 12.00Uhr

In dieser Zeit reinigt sich der Körper von Umweltgiften z.B. Pestizide, Abgase, Dioxine usw. und die Gifte die der Mensch über die Ernährung zu sich nimmt (Alkohol, Nikotin, tierische Eiweiße und Fette, Blut und Chemie in Wurstwaren, Pharmazeutika. Morgenfasten ist in dieser Zeit von großem Vorteil. Die Entgiftung wird mit 1-2 Liter Tee oder Wasser unterstützt. Wer arbeitet kann durch Obst, und Fruchtsäfte seinen Energiebedarf decken. Sehr gute Süße sind Honig, Sirup, Fruchtzucker und Milchzucker. Künstlicher Süßstoff und weißer Zucker sollte **nicht** eingenommen werden, dies entzieht dem Körper wichtige B-Vitamine. In dieser Phase ist auch der Fettstoffwechsel (Fettverbrennung) am größten. Artischockenprodukte und L-Carnitin (natürliche Vorkommen in Apfel und andere Obstsorten) unterstützen diesen Fettabbau zusätzlich. Auch Morgensport, Fitnesstraining, Trampolin, Gymnastik, oder Joggen wirken sehr positiv auf diesen Fettabbau (**Prediger 10/16-17**).

2. Die Aufnahme phase von ca. 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr

In dieser Zeit wird die aufgenommene Nahrung am besten verwertet. Ab ca. 18.00Uhr sollten keine Kohlenhydrate mehr konsumiert werden wie z.B. Getreideprodukte, Kartoffel, Reis, Bier, Alkohol usw. da Kohlenhydrate Energielieferanten sind und während des Schlafens nicht mehr verwertet werden und als Speicherenergie umgewandelt werden. Das heißt es entstehen neue Fettzellen. Vergesse alle Abmagerungsdiäten und ernähre dich vollwertig (s. Lebensmitteltabelle und Empfohlener Speiseplan). Bei der Abmagerung greift der Körper auch zu wertvollem Muskelgewebe, deshalb ist es wichtig, dass dein Körper mit hochwertigem Pflanzeneiweiß und Fischeiweiß versorgt wird. Denn täglich werden viele Körperzellen abgebaut und wieder aufgebaut, deshalb ist Eiweiß wichtig für unseren Körper der diese Eiweißmoleküle in Aminosäuren umwandelt.

Hochwertige kaltgepresste Pflanzenöle und Fischöle (Omega-3-Fettsäuren) sind sehr wichtig um eine glatte jugendliche Haut auf zu bauen.

Die Nahrungsmittel sollten aus biologischer Landwirtschaft stammen, da mit den chemischen Pflanzenschutzmittel und Düngemittel unsere Ackerböden verseucht werden und auch durch Habgier ausgebeutet werden. Gott Jesus hat jedes 7 Jahr ein Ruhejahr für jeden Ackerboden angeordnet (**siehe Kap. 13 Landwirtschaft**). **Wann tun wir etwas ???**

Warum kein Fleisch? Es werden ca. 12-15 kg Getreide benötigt um 1 kg Fleisch zu produzieren. 1kg Fleisch und mehr essen manche Menschen an einem Tag. Mit 15 kg Getreide kann ein Mensch mindestens 60-90 Tage leben.

Die vielen Tierseuchen Schweinepest, Rinderwahn, Geflügelpest sind alles Warnungen von unserem Herrn an die Menschheit, dass die Massentierhaltung und der Fleisch, Fett, Blut und Aaskonsum beendet werden soll.

3. Die Ruhephase von ca. 20.00Uhr bis 4.00Uhr

In dieser Zeit sollte so wenig wie möglich feste und flüssige Nahrung aufgenommen werden, um dem Körper seine wohlverdiente Pause zu gönnen.

Ausreichender und erholsamer Schlaf ist für uns Menschen sehr wichtig um die Gesundheit aufrecht zu erhalten. Für diesen friedlichen, erholsamen Schlaf zu bitten bei unserem Herrn Jesus ist von großem Vorteil.

Der Schlafplatz sollte keine Störfaktoren haben wie Lärm, Wasseradern, Erdverwerfungen und Elektromog. Mit Netzfreischalter können Elektromagnetische Felder vermieden werden, dazu gehören auch die Funkstrahlung von Telefonen und Internetverbindungen.

In der Matratze sollte keine Stahlfeder sein, da Stahl und Metalle diese Strahlungen verstärken. Holzbetten und Naturstoffe wie Leinen, Baumwolle, Schafwolle, Latex usw. bieten eine angenehme Schlafqualität.

Aber das wichtigste ist vor dem Schlaf, steht bemüht sein in der Ordnung Gottes zu leben, denn Jesus sagt in der heiligen Schrift: ...den seinen gibt der Herr den Schlaf!“

Huren-Börsianer und die sich am Zinssystem beteiligen, haben diesen Satz umgedichtet zu ihren Gunsten: ...den Seinen gibt es (das Geld und Gewinn) der Herr im Schlaf! Für die gibt es ein böses erwachen, wie bei dem Gleichnis der Reiche und der arme Lazerus.

Sehr wertvoll ist es, wenn man in einer Partnerschaft friedlich und liebevoll zu Bett geht und alle Streitereien vom Tag beseitigt.

Als Fitness-Trainer hatte ich eine Kundin betreut, die sich an diese Grundsätze gehalten hat. Sie hat es in 4-6 Monaten geschafft ihren hässlichen fetten Körper in einen weiblich wohlgeformten, schönen Körper um zu wandeln. Mit einem festen Willen und Disziplin ist dies möglich. Oder ein anderer Kunde im Fitness-Studio hat mit 80 Jahren keine Hoffnung mehr gehabt und war sogar beim täglichen Waschen auf fremde Hilfe angewiesen. Dieser Mann hat mit einem Therapeuten Gymnastik begonnen, dann hat er sein Trainingsprogramm erweitert mit 2-3 mal pro Woche Fitness-Training an Kraftmaschinen. Nach einem Jahr war er wieder top-fit und konnte sein Leben in voller Vitalität genießen (**siehe Kap. 13 TUN**).

Viele Fitness-Menschen achten mit ihrem Körper darauf, dass sie einen schönen Tempel Gottes bauen, auch wenn sie im Moment ungläubig sind. Denn unser Herr schenkt jedem Menschen einen schönen, vollkommenen Körper. Wir Menschen sind es selbst die diesen Tempel Gottes selbst verunstalten, aber wünschen tut sich jeder Mensch so einen schönen Körper, viele sind aber

zu faul ihren Hintern zu bewegen. Unser Körper ist ein Wasserkörper und wenn Wasser nicht bewegt wird, dann fängt es an zu faulen und zu stinken. So kann jeder seine eigenen faulen Früchte selbst erkennen.

Bewegung und Fitness ist gesundheitsfördernd, tun muss es jeder selbst. Krafttraining an Geräten verbessert die Stimmung, strafft die Haut, baut schneller Fettzellen ab und sorgt für eine höhere Knochendichte **(siehe Kap. 13 TUN, Lukas 12/23, Matthäus 6/25, Jesaja 40/31, 1.Kor. 3/17+6/20)**

Zu einem Fitness-Lebensstil gehört aber auch das tägliche Gebet und der Lobpreis zu unserem himmlischen Vater und Herrn Jesus Christus, denn er hat uns diesen Körper geschenkt.

Die Menschen, die sich nur auf das körperliche Fitness-Programm konzentrieren verhärten ihr Herz und oft auch ihr Gesicht, da ihnen der Friede mit Jesus fehlt.

Auch die Anti-Aging-Bewegung versucht Wege zu finden um die ewige Jugend zu erreichen. Wer es ohne Jesus Christus tut wird keinen dauerhaften Erfolg haben, da der Mensch die Rechnung ohne den Wirt macht. Denn Jesus schafft alles Leben und erhält es für den und wen er will.

Denn das Blut von Jesus und sein Fleisch ist sein Licht. Dies können wir im Lobpreis, Meditation, Gebet und Gottesdienste mit Abendmahl in uns aufnehmen. Dadurch wird jede Zelle verjüngt und belebt.

Aber auch in den Früchten und Gemüsen und Pflanzen ist dieses Licht von Jesus enthalten.

Wichtig ist dabei, dass wir unser Herz ganz öffnen und uns auf Jesus konzentrieren wie er gelebt hat, was er gelehrt hat wie er für uns ans Kreuz gegangen ist. Wenn wir darauf konzentrieren wird er uns in wunderbarer Weise berühren und heilen. **Unglaublich aber wahr!!!**

Ein gutes Zeichen, dass du dein Herz Jesus geöffnet hast ist, wenn Freudentränen oder Tränen des Leides aus dir herauskommen im Gottesdienst oder im Gebet im stillen Kämmerlein.

Wir können wohl nie ganz begreifen warum der, der uns alle geschaffen hat, von uns Menschen ans Kreuz hat schlagen lassen. Und damit wir dies nicht vergessen, wird das Kreuz unser ewiges Zeichen sein. Zusätzlich hat die Menora aus dem Judentum noch eine sehr wichtige Bedeutung **(siehe Kap. Christuskreuze)**.

Jesus sagt, sei kalt oder heiß. Derjenige der kalt ist wird keinen Gottesdienst besuchen.

Wer heiß ist erlebt diese tiefe Berührung mit unserem Herrn.

Und die Lauen wird unser Herr ausspeien, leider gibt es viele dieser Art in der Christenheit. Die als wandelnde Leichen in den Gottesdienst gehen, aber mit ihren Gedanken und Herzen im Alltag und im Streit sind und dem Geld und finanziellen Dingen hinterher denken und hinter her jagen.

Bei Schlafstörungen ist ein wirksames Mittel, wenn du die Psalmen liest oder singst. Nach 2-3 Psalmen bin ich dann meistens eingeschlafen, wenn mir das einschlafen mal schwer gefallen ist.

Den katholischen Rosenkranz kann man auch beten, jedoch würde ich die Sünde und Tod nicht beten und aussprechen, sondern: ...**heilige Mutter Maria bitte für uns Kinder allezeit vor Gottes Thron.**

Edelsteine haben eine heilende Wirkung auf Geist, Körper und Seele (**siehe Kap. 13 Edelsteine**). Steinheilkunde von Michael Gienger ist sehr ausführlich und verständlich beschrieben.

Die gesündesten Lebensmittel von A-Z die auf keinem Speiseplan fehlen sollten.

Frucht/Gemüse	Inhaltstoffe	Wirkung
Ananas	Pektine , viel Vitamin C, Ananas	stärkt Zahnfleisch u. Zelle
Apfel	Pektine, Bioflavonoide , viel Vitamin C	senkt Cholesterin, stärkt Immunsystem
Avocado	ungesättigte Fettsäure, Vitamin E	gut für Herz u. Gefäße, Krebschutz
Banane	Vitamin B, Serotonin, Magnesium	Gelassenheit, hilft beim Einschlafen
Bierhefe	Vitamin B	Aufbau Haut, Nägel
Bohnen	Eisen, Kalzium, Vitamin B,C, Eiweiß	Blut.- u. Zellaufbau
Broccoli	Magnesium, Kalium, Vitamin A,C	verbessert Muskeltätigkeit, Krebschutz
Buchweizen	Lysin, Lezithin	Gehirn.- Nervennahrung, Lernfähigkeit
Champignons	Natrium, Kalium, Magnesium	stärkt Muskeln, Haare und Nägel
Chicoree	Vitalstoff, Ballaststoff, Kalzium, Phosphor	Fettstoffwechsel, schützt v. Schlaganfall
Datteln	reich an Vitamin u. Mineralien	Aufbau Muskeln, Haut, Nägel
Dinkelvollkorn	Ballaststoffe, Mineralien Vitamin B	Fröhlichkeit, Muskel.-Zellaufbau
Erbsen	Eiweiß, Magnesium	senkt Cholesterin, schützt vor Darmkrebs
Erdbeeren	viel Vitamin C, Kalzium, Kalium	Stoffwechsel, Immunsystem-Fitmacher
Fenchel	Ätherische Öle, Vit.C, Eisen,Kalium,Kalzium	Sauerstoffförderung, beugt Husten vor.
Feigen	reich an Vitaminen u. Mineralien	Zellaufbau.
Grapefruit	Vitalstoffe, Folsäure, Vitamin C	Blutbildung, senkt Blutdruck

Gewürze jeder Art aus biologischem Anbau sollten in der Küche nicht fehlen.

Haferflocken	Eisen, Magnesium, Vitamin B	beugt Muskelkrämpfe vor, Energieliefer.
--------------	-----------------------------	---

Hagebutte	Lykopen, Vitamin E,C, Eisen	gegen Grippe u. Erkältung
Hirse	B-Vitamine	Zellaufbau , Haut , Nägel
Hering	Omega-3-Fettsäure, Natrium, Kalium	vorbeugend Arterienverkalkung u. Blutd
Himbeeren	Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen, Folsäure	hemmt Viren, Bakterien, Tumore
Holunderbeeren	Vitamin B1,C, Kalium	Fördert Schweiß, Verdauung, ge.Husten
Honig	Vitalstoffe	stärkt Immunsystem
Jogurt	Lacto.- Acidophilus-Bakterien	gegen Darmkrebs, steigert Immunsystem.
Johannisbeeren	Niazin, Vit.B3,C,Kalium	Radikalfänger, stärkt Nerven u. Immuns.
Käse	Eiweiß, Natrium, Kalzium, Kalium	schützt Nerven, stärkt Knochen
Karotte	Vitamin A, reich an Selen	aktiviert Spermienbildung, Infektschutz
Kartoffeln	Eiweiß, Mineralien, Vitamin C	entschlackt, basisch, Krebschutz
Kefir	Milchsäurebakterien	bei Blähungen, Verstopfung, Darm
Kiwi	Carotinode, Flavonoide, Vitamin C	Stärkt Abwehrkräfte, Schlankmacher
Kichererbsen	Pflanzliches Eiweiß, Kalzium, Kalium	Zähne, Zellaufbau
Kürbiskerne	Pflanzliches Eiweiß	Prostata
Knoblauch	Quercetin, Ajoene, Allicin	senkt Cholesterin, Krebsabwehr

Kräuter jeder Art sind Heilmittel und sollten im Speiseplan enthalten sein.

Lachs	Omega-3-Fettsäure, Vitamin D	schützt v. Brustkrebs, Knochenaufbau
Lauchzwiebel	Allicin, Zink, Mangan, Selen	kräft. Gefäße, Herz, senkt Blutdruck
Linsen	Zink, reich an Aminosäuren	Stressabbau, Wachmacher
Leinsamen	Vitamin E,D, ungesättigte Fettsäuren	schützt vor Herzverfettung u. Arterienv.
Mais	Zink, Magnesium, Vitamin B	Stressabbau, schützt vor Darmkrebs
Mango	Zink, Vitamin A,D,B	aktiviert sexuelle Energie
Meerrettich	Vitamin C, Kalium, Kalzium, Eisen	stärkt Kreislauf u. Abwehr, senkt Blutd.
Melone	Magnesium, Kalium, Kalzium	wirkt Harntreibend, reg. Wasserhaush.
Milch	Kalzium Vitamin A, B2, D	hilft bei Sodbrennen u. Verdauung
Molke	sehr Mineralhaltig	„

Nüsse	Zink, Eisen, Vitamin D, B, E	Stressabbau, fördert Schlaf.
Olivenöl	ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E	schützt Zellen u. Haut, senkt Cholesterin

Öle kalt gepresst sind eine wichtige Voraussetzung für alle Inhaltsstoffe

Orangen	Selen, Kalium, Kalzium, Vitamin C	stärkt Abwehr, wirkt entwässernd
Papaya	Enzyme, Carotiniode, Vitamin C	Stressabbau, Herzstärkend
Paprika	Capsaicin, Enzyme, Vitamin D	Blutbildend, hemmt Kopfschmerz
Pflaumen	Kalium, Eisen, Vitamin B	steigert Antriebskraft, entwässert
Reis Vollkorn	Eiweiß, Magnesium, Kalium, Kalzium	gegen Sodbrennen , entwässert
Rhabarber	Mangan, Magnesium, Kalzium, Vitamin B	feste Knochen, Muskelfunktion
Spirulina Alge	hochwertiges pflanzl. Eiweiß, B12, Eisen	Zellaufbau
Sauerkraut	Milchsäurebakterien , B12, C	hemmt Tumore
Schwarzwurzel	wichtige B-Vitamine, Eisen	Fleischersatz
Sellerie	Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium	hilft bei Magen.- u. Darmproblemen
Shiitake Pilze	Lentinan, antivirale Substanzen, Vitamin D	stärkt Immunsystem, beugt Krebs vor
Sesam	ungesättigte Fettsäuren	
Soja	antiöstrogene Wirkstoffe, Öl, Vitamin E	Zellschutz
Spinat	Provitamin A, Folsäure, Magnesium, Vit. E	stärkt Nerven, gut für Schwangere
Tofu (Soja)	Eiweiß, Kalzium, Magnesium	Stoffwechsel, Knochendichte
Tomate	Lykopene, Tyrosin, Folsäure	Zellbildung, Krebschutz
Vollkorn Weizen	Magnesium, Eisen, Vitamin B	verhindert Wadenkrampf, Zellaufbau
Weintrauben	Phytoöstrogene, Kalium, Kalzium	beugt Thrombose vor
Weißkohl, Rotkohl	Vitamin C, B, Kalzium	Stressabbau
Zitrone	Vitamin C, Glucarate	fördert Eiweißverdauung.

Beispiel: Wie man eine Gesundheitswoche gestalten könnte. Jeden Morgen Gymnastik und Morgengebet (Lukas 11/1-4). Alle Speisen rein wie sie Gott geschaffen hat (biologisch vollwertig)ca. 4-5 kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt. Nach dem Mittagmahl einige Minuten Mittagsschlaf. Vor dem Schlafen gehen unseren Herrn Jesus um eine friedliche,

erholungsame, kraftschöpfende und verjüngende Nachtruhe bitten. Regelmäßig tun, Woche für Woche, Jahr für Jahr.

In einer Woche ca. 1-2mal Joggen und 2-3mal Krafttraining an Geräten. Das Krafttraining an Geräten heilt den Körper, da durch ein Ganzkörpertraining die optimale Fettverbrennung stattfindet und der ganze Körper bis in jede Zelle mit Sauerstoff versorgt wird. Wenn man sich krank fühlt ist ein Fitnessstraining belebend, da Krankheitserreger im Körper durch das Training schneller abtransportiert werden. Ideal sind 15-20 Übungen für den ganzen Körper. Sind wir wieder beim ewigen Thema angekommen. Man muss es TUN und zwar lebenslang.

Samstag Sabbatruhe ideal um soziale Kontakte und Familie zu pflegen.

Sonntag Sonntagsruhe wie Sabbat und die eigene Familie betreuen.

Vielleicht einigt sich das Judentum und Christentum auf beide Tage, lassen wir uns überraschen wie der Wille unseres Herrn ist.

Medizin

Die Medizin und Heilberufe haben sich heute zu einer Großindustrie entwickelt, da keiner mehr die göttlichen Gebote einhält was seine Gesundheit angeht.

Wenn die Menschheit die göttlichen Gebote leben würde, dann müssten Ärzte eine andere Arbeit tun. Viele Menschen vertrauen den chemischen Medikamenten und Ärzten mehr, als ihrem Schöpfer Jesus, da sie faul und träge geworden sind.

Unter den Ärzten, die einen Eid ablegen dem Menschen zu helfen und zu heilen, hat sich Profitgier und Habgier breit gemacht. Ärzte sind im Dienste der Volksgesundheit und sollten keine habgierigen Manager sein.

So dass es einem Menschen der wenig Geld hat nicht mehr möglich ist, seine Behandlungen zu bezahlen. Da unsere ungerechten Politiker den Menschen doppelte Lasten aufbürden, indem sie Krankenkassenbeiträge bezahlen und teilweise ein großer Teil ihrer Behandlung selbst bezahlen müssen.

Lösung: Jeder Arzt wird ein Amtsarzt und bekommt Lohn wie z. B. ein Polizeibeamter, den beide haben die Entscheidung getroffen den Menschen zu dienen.

Jeder Mensch muss zum Arzt gehen können ohne dass er Geld dafür aufbringen muss, denn Jesus und seine Jünger haben auch kostenfrei geheilt. **(siehe Kap.13 Heilungen)**

Auch die Helferinnen eines Arztes oder Pflegepersonal arbeiten gleich wie ein Arzt und haben den gleichen Lohn verdient wie der Arzt **(Matthäus 20/1-16).**

Gen.- und Klon Technik sind ein Eingriff in Gottes Schöpfungsplan und die schlechten Früchte dieser Technik sind Schädlingszunahme, Missernten, Habgier **(5.Mose 29/17-1)**

Pflege

Die Menschen die in der Pflege arbeiten sind oft überfordert, da es sehr viele Menschen gibt die aus Faulheit in die verschiedenen Pflegestufen gekommen sind.

Die Menschen werden heute zu Tode geschont und zu Tode gepflegt.

Ganz besonders diese Menschen brauchen eine gesunde Ernährung und ein tägliches Gymnastik und Fitnessprogramm, um wieder aus dieser Abhängigkeit heraus zu kommen.

Auch ein paar Stunden sinnvolle Arbeit pro Tag würde allen gut tun.

So ist es im Moment leider so, dass viele dahin vegetieren und man sie als lebende Leichen bezeichnen könnte.

Das Alter eines Menschen spielt keine Rolle, um mit einem gesunden Lebensstil und Fitnessstil zu beginnen.

So kenne ich eine persönliche Geschichte in dem ein über 80jähriger Mann, der sich nicht mehr selbst helfen konnte, angefangen, hat mit täglichen Gymnastikübungen und dann übergegangen ist zu 2-3mal die Woche ein Krafttraining im Fitness-Studio zu absolvieren.

Nach nur kurzer Zeit konnte er wieder sich selbst versorgen und ging mit fröhlicher und aufrechter Gangart wieder durchs Leben.

Es ist also möglich und die Überwindung seinen Hintern zu bewegen und es einfach tun zu liegt bei jedem Menschen selbst.

Sehr hilfreich kann da ein gesellschaftlicher Druck sein, wenn wir soweit sind, solche wandelnden Leichen nicht mehr zu bedauern, sondern ihnen die Wahrheit verkünden, dass sie etwas in ihrem Leben ändern sollten.

Da gibt es viele Menschen die durch Unfälle oder von Geburt an behindert sind, aber durch diese Einschränkung trotz alle dem, eine positive, lebensaufbauende Einstellung zu ihrem geschenkten Leben haben. Diese Menschen vollbringen oft große Taten und halten ihren Körper rein und fit durch eine gesunde Ernährung und regelmäßig Sport.

40-tägiges Fastenprogramm für Gesundheit oder Gelübde mit Gott

(Siehe auch Kap. 13 Fasten) Bester Ort für ein längeres Fasten ist Jerusalem. Warum? Jerusalem ist die Stadt unseres Herrn, das ist sehr stark spürbar. So habe ich im katholischen Gottesdienst auf dem Berg Zion erlebt, dass bei der Einnahme des Abendmahls mich ein starker Energiestrom während des Fastens durchströmt hat, der mich durch diese Zeit getragen hat. Es war jeden Tag ein besonderes Erlebnis wie wenn jede Zelle im Körper vibriert. Zum Vergleich hatte ich in Berlin eine kurze Fastenzeit absolviert. Nach dem zweiten Tag war ich schon sehr gestresst und habe ab dem siebten Tag wieder gegessen.

Die geistige Grundeinstellung für diese Fastenzeit sollte sein: „Ich gehe als Sieger durch diese Zeit, keine Menschen Macht wird mich daran hindern.“

- **Alles in Flüssigform zu sich nehmen. 100% reine Gemüse und Obstsaft (nichts vom Weinstock) ohne Industriezucker.**
- **Nichts mit den Zähnen zerkleinern, auch das Abendmahl auf der Zunge zergehen lassen.**
- **Menschen meiden, die unnütze Dinge reden und diskutieren wollen (Psalm 12). Öffentliche Cafes, Restaurantes, Einkaufsmeilen machen in dieser Zeit nur Stress.**
- **Beziehungsstress meiden. Besser sich zurück ziehen.**
- **7mal am Tag Gebet (Lobpreis, persönliches Gebet, gemeinsamer Gottesdienst).**
- **Ein Fasten ohne Gebet sollte man am besten nicht durchführen.**
- **Leichte Spaziergänge**
- **2mal pro Woche ein leichtes Fitness-Training**
- **Sich zurückziehen, wenn es belastend wird, dass andere essen.**
- **Kein Sex und keine Selbstbefriedigung (siehe Kap. 13 Samenerguss)**

Jesus und Elia wanderten 40 Tage und Nächte ohne Nahrung durch die Wüste, da sie zu 100% an den göttlichen Lebensstrom angeschlossen waren.

Mose war 40 Tage und Nächte ohne Nahrung auf dem Berg bei Gott (2.Mose 24/18).

Da wir heutigen, modernen Menschen diesen 100%-tigen Zugang zu Gott in den meisten Fällen nicht haben, müssen wir den gesundheitlich Aspekt für unseren Körper, der ja Tempel Gottes ist, beachten.

Die heilige Schrift berichtet uns von maximal 3 Tagen fasten, das das Volk Israel über die Königin Ester vollbrachte, um aus der Gefangenschaft befreit zu werden. Sonstige Fastengelübte waren Verzicht auf feste Speisen z.B. vom Weinstock, kein Honig, kein Brot oder kein Haarschnitt usw.

Diese 3 Tage kann ein menschlicher Körper überstehen ohne einen Schaden davon zu tragen. Einige Menschen glauben wenn sie es länger durchhalten ist dies etwas besonderes, aber in Wahrheit schaden sie ihrem Körper, dass fast nicht wieder gut zu machen ist.

Unser Körper braucht regelmäßig Mineralien (Salze), Vitamine, Eiweiß, Öle, Flüssigkeit um alle Funktionen zu erfüllen. So muss eine längere Fastenkur geplant sein, damit über Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, kaltgepresste Öle, Eiweißpulver aus Spirulina –Alge, Soja-,Getreidemilch diese wichtigen Stoffe zugeführt bekommt, um seine Funktion aufrecht zu erhalten. Damit eine Darmentgiftung und Darmreinigung erreicht wird, sollte in der Regel auf feste Nahrung verzichtet werden und alles in Flüssigform zugeführt werden.

Beispiel für einen Fastentagablauf:

Nach dem Aufstehen Morgengebet (siehe Kap. 13 Gebet, Vater unser... oder Psalmen lesen). Wenn die Zunge belegt ist mit einem Teelöffel oder Zungenschaber reinigen. Danach eine Ölspülung, das heißt ca. 5-10 min im Mund spülen und gurgeln. Wichtig ist das Öl ausspülen und mit Wasser nachspülen, da sich die Körpergifte im Öl gesammelt haben. Danach Magnesium , Mineralien mit Wasser oder Fruchtsäfte. Morgengymnastik (Wirbelsäulengymnastik, 5Tibeter usw.). Soja-, Reis- oder Hafermilch mit etwas ÖL.

Mittags und Abends: Spirulinagetränk bestehend aus: 1 Teelöffel Spirulinapulver, Salz, halben Liter Wasser, Zitronensaft, Gemüsesaft und Öl.

Die Menge an Säften und Pflanzenmilch (Hafermilch, Reismilch, Sojamilch) muss selbst herausgefunden werden, da bei jedem Menschen das Körpergewicht verschieden ist.

Belohnung für diese Fastenzeit:

- **Eine körperliche Leichtigkeit.**
- **Eine sehr gute Wahrnehmung Klarheit in den Gedanken.**
- **Verhalten von Mitmenschen kann man besser zuordnen und dadurch besseres Verständnis.**
- **Massiver Körperfettabbau.**
- **Verjüngung des Körpers.**
- **Vielleicht eine persönliche Wunschvorstellung die man an Gott hat, die Chancen der Erfüllung sind sehr hoch, da Gott Fastenzeiten belohnt.**
- **Bessere Erkenntnis der Boshaftigkeit von Mitmenschen, dadurch kann man sich besser schützen.**
- **Selbsterkenntnis, die eigenen Fehler und Bösartigkeiten kommen ans Licht.**

Fastenbrechen:

Am besten kleine Portionen jede 3-5 Stunde zu sich nehmen, an gesunden vollwertigen Lebensmitteln nach dem einem gelüftet.

Empfohlenes Tischgebet vor Nahrungsaufnahme:

Danke ewiger himmlischer Vater, der Du diese Speise aus der Erde hervorbringst und uns Menschen dies Tag für Tag schenkst. Bitte sende Deinen heiligen Geist in diese Speise herab, damit sie uns werden zum heiligen Leibe und Blute Deines Sohnes Jesus Christus, der die reine Liebe und das reine Licht ist. Der Durch diese Speise uns ewiges Leben, Gesundheit und ewige Jugend schenkt. Amen!!!

Viel Kraft und Erfolg beim TUN!!!