



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Oktober 2014

Stammzellenvermehrung als Schlüssel zur Gesundheit

Die moderne Medizin setzt große Hoffnung in die Stammzellenforschung, die herausfinden will, wie der menschliche Körper alte und kranke Zellen und Organe besser zu regenerieren vermag. Ich halte das für eine an sich gute Idee, nur hapert es an der Umsetzung. Doch es gibt bereits eine ausgesprochen effektive Methode, den Körper dazu anzuregen, die Stammzellenproduktion auf ein hohes Niveau zu bringen.

In China wurde während der Kulturrevolution mehr als die Hälfte der Ärzte ermordet. Die meisten anderen Ärzte versteckten sich aus Angst vor den mordenden Banden, die jeden Menschen mit Bildung als einen Feind des neuen China ansahen. Die wenigen Ärzte, die noch praktizierten, hatten nicht selten 300 bis 500 Patienten am Tag, was natürlich unmöglich zu bewältigen war. So ergab sich folgende Praxis im chinesischen Gesundheitswesen:

Wer nach ärztlicher Diagnose so schwer krank war, dass er ohne Behandlung aller Voraussicht nach innerhalb einer Woche sterben würde, wurde vom Arzt behandelt. Alle anderen bekamen ein Formular, mit dem sie jeden Morgen beim örtlichen Taiji-Lehrer erscheinen und sich bestätigen lassen mussten, dass sie am Unterricht teilgenommen hatten. Nur wer drei Monate lang jeden Morgen den Unterricht mitmachte, durfte wieder zum Arzt kommen. Allerdings waren nach diesen drei Monaten 95 Prozent der Menschen gesund und brauchten keinen Arzt mehr. Auf diese Weise wurde eine gigantische Katastrophe für die Volksgesundheit in China abgewendet.

Was unterrichteten diese Taiji-Lehrer, um solche erstaunlichen Resultate zu erzielen? Taiji ist ja bei uns vor allem als eine Abfolge weicher Bewegungen bekannt. Das ist zwar ein Teil des Taiji, aber es gibt einen anderen, bis heute im Westen kaum bekannten Aspekt, der für tiefe körperliche Regeneration wichtiger ist. Mit einfachen, sehr wirksamen Übungen, die zumeist unter dem Begriff des Knochenmarkwaschens zusammengefasst werden, können Menschen ihr Knochenmark regenerieren, ihre Knochendichte erhöhen und die körpereigene Produktion an Stammzellen

deutlich steigern. Chinesische Kliniken, die westliche und Traditionelle Chinesische Medizin kombinieren, konnten in Untersuchungen nachweisen, dass bereits 15 bis 20 Minuten Praxis pro Tag immense Verbesserungen bewirken.

Um Stammzellen zu produzieren, benötigt der Körper HGH (Human Growth Hormon), das für einen ausgewachsenen Menschen das wichtigste Hormon für Regeneration darstellt. Man geht davon aus, dass ab dem 30. Lebensjahr pro Lebensjahrzehnt die körpereigene HGH-Produktion um 14 Prozent sinkt. Infolge dieser Entwicklung verliert der Körper seine Fähigkeit, Stammzellen zu bilden und Gewebe effektiv zu regenerieren. Die Knochendichte wird geringer, das Bindegewebe wird schlaffer, die Organe büßen an Funktionsfähigkeit ein, Zellen altern.

Wenn man nun 15 bis 20 Minuten Übungen aus der Kategorie des Knochenmarkwaschens praktiziert, erhöht sich die HGH-Produktion um 200 bis 300 Prozent, ein Effekt, der über viele Stunden anhält. Einige meiner Lehrer, die diese Methoden unterrichten, hatten im Alter von über 100 Jahren trotz einer nicht besonders guten Ernährung eine aufrechte Haltung, eine wunderbare körperliche Geschmeidigkeit, wache, klare Augen und eine kraftvolle Stimme. Sie alle praktizieren schon seit Jahrzehnten diese Übungen täglich. Ich habe nun in den letzten Jahren damit experimentiert, das System des Knochenmarkwaschens in eine Übungsmethodik zu bringen, die für moderne westliche Menschen praktikabel ist. In den neuen Seminaren, die ab November stattfinden, werde ich diese Methoden unterrichten. Viele der Menschen, die ich bisher darin unterrichtete und die bereits mit grünen Smoothies und Befreiter Ernährung wichtige Verbesserungen ihrer Gesundheit erzielt hatten, haben erlebt, dass diese Übungen (in Verbindung mit der Ernährung) zu einem Fundament wurden, auf dem die Regenerationsfähigkeit und Lebensenergie ihres Körpers einen wirklich guten Stand haben.