

Olaf Schultz-Friese

Heilpraktiker

Konradin-Kreutzer-Straße 50

Tel. 07581 - 28 61 * Fax 07581 - 30 65

www.geist-und-natur.de * www.geist-und-gesundheit.de

D 88348 Bad Saulgau

Mein persönliches Gesundheitskonzept

1. **Um gesund zu werden, müssen wir den Körper von allem befreien, was ihn belastet:** Der Körper muss von Amalgam, Darmbelastungen (im Extremfall mussten bis zu 15 Pfund alter Kotmassen aus dem Darm entfernt werden!) und anderem „Altmüll“ befreit werden. Von Felke stammt der Ausspruch: „Reinigen heißt heilen.“ Im Zeitalter der massiven Umwelt- und Giftbelastung infolge Chemie und Fehlernährung ist diese Aussage gültiger denn je. Die Grundreinigung erfolgt in meiner Praxis mit sehr unterschiedlichen Methoden. Den meisten Patienten empfehle ich die **Colon-Hydro-Therapie**. Mit keiner anderen Methode kann ich die alten Kotmassen entfernen und zugleich den Körper insgesamt so grundlegend entgiften.
2. Untersuchungen haben schon vor vielen Jahren erwiesen, dass 80-85% aller Erkrankungen ernährungsbedingt sind. Keiner von uns kann die geforderten 4-5 kg Obst und Gemüse täglich zu sich nehmen. Deshalb habe ich gewisse **Nahrungskonzentrate und –Bausteine** fest in meinen täglichen Ernährungsplan eingebaut:

Zum **Frühstück** gibt es bei mir eine besondere **Müsli-Mischung**. In eine große Schale kommen:

Hirseflocken ➤ Enthält alle Mineralien im optimalen Mischungsverhältnis, wichtig für Bandscheiben, Knochen etc.	ca. 5 EL	Diese Mischung überbrühe ich mit etwas heißem Wasser, gleichzeitig wird ein Kräutertee angesetzt.
Leinsamen ➤ wichtig als Ballaststoffe für eine gute Darmfunktion	ca. 2-3 EL	
Zeolith ➤ bringt Mineralien ein und entgiftet	ca. 1 TL	
½ Apfel, fein geschnitten, Rosinen, Feigen, Nüsse Sonnenblumenkerne usw.		Kein Muss, da die Leinsamen auch als Ballaststoffe wirken.

**Während die Müsli-Mischung aufweicht und der Tee ziehen kann, gehe ich zum Duschen ...
Dann gebe ich zu obiger Mischung dazu:**

LaVita ➤ Nährstoff-Konzentrat von über 70 Lebensmitteln. Ein Esslöffel entspricht 2-3 kg Obst und Gemüse!	ca. 1 EL	Da ich es selbst auch täglich nehme habe ich meist einige Flasche vorrätig! Sonst nur Direktbestellung !
Zell-Oxygen plus = speziell verarbeitete Hefen: ➤ Nervenstärkung, Leber-Entgiftung, ➤ Schleimhaut-Regeneration, ➤ Verbesserung der Zellatmung	ca. 1 TL	
Kanne Brottrunk ➤ Entgiftung, Sauerstoff-Versorgung ➤ Symbiose-Aufbau Darm		
Yoghurt ➤ Hilfreich für die Darmflora		Wird selbst hergestellt

Mittags als Getränk:

- **LaVita** (1 EL) + **ZellOxygen plus** (1TL) + **Kanne Brottrunk** + **Ananas-Saft**

Goldene Lebensregeln

Sieh in allen Dingen das Gute, Schöne, Edle und Erhabene
und übersieh alles Unschöne und Unedle.

Dann erstarkt das Gute in Dir und das Böse flieht Dich.
Wir wollen unsere eigenen Schulden und Schwächen vergessen
und den anderen ihre Schulden und Schwächen vergeben,
damit wir frei werden von Lasten, die uns niederdrücken,
und unseren Blick dem Fortschritt zuwenden können.

Vergiss das Unangenehme von gestern,
dann wirst Du heute Freundlichkeit und morgen noch Besseres sehen.
Tilge aus Deinem Gedächtnis alle unangenehmen Begebenheiten
Deiner Vergangenheit
und beginne das Heute mit einem unbeschriebenen Blatt,
dann wirst Du Dich des Glückes erfreuen.

* * *

Die Kraft, alles Elend und alle Krankheit zu beseitigen,
liegt in uns selbst.

* * *

Die Krankheit von heute ist nur die Verletzung der Naturgesetze von gestern.
Krankheit ist die Fortsetzung eines Leidens der Vergangenheit.

Unglück und Krankheit sind Boten, die uns an unsere Pflichten mahnen.
Sie sollen uns an unsere Unterlassungen in der Vergangenheit erinnern,
damit wir uns der Pflichten der Gegenwart bewußt werden.

* * *

Unsere Zellen bestehen morgen aus dem, was wir heute essen.
Der Mensch ist, was er ißt!

Informationen über die Naturheilpraxis Bad Saulgau und ihre Therapien
finden Sie unter

www.geist-und-natur.de

Informationen zu spirituellen Fragen und zu Vorträgen finden Sie unter

www.geist-und-gesundheit.de