



Auch Sie können wieder jünger werden



Download



Online Lesen

Auch Sie können wieder jünger werden Dr. Norman W. Walker ebook pdf

Auch Sie können wieder jünger werden

Dr. Norman W. Walker

Auch Sie können wieder jünger werden Dr. Norman W. Walker

"Sie sind, was Sie essen, und Sie sind so jung oder so alt, wie Sie sich fühlen." - das ist der Schlüssel zu einem langen, aktiven und gesunden Leben, so Dr. Norman W. Walker, der selbst 116 Jahre alt wurde. Vor allem also eine gesunde Ernährungsweise, die Kohlenhydrate, Getreide, Zucker und Milch weitgehend meidet, viel Bewegung und richtig kombinierte Speisen geben Vitalität und Lebensfreude. Der Körper wird entschlackt und kann sich regenerieren. Ein motivierender Ratgeber für alle, die sich wieder jung und fit fühlen wollen.

 [Download Auch Sie können wieder jünger werden ...pdf](#)

 [Online lesen Auch Sie können wieder jünger werden ...pdf](#)

208 Seiten

Kurzbeschreibung

Man ist nie zu alt, um jünger zu werden!

»Sie sind, was Sie essen, und Sie sind so jung (oder so alt), wie Sie sich fühlen.« – das ist der Schlüssel zu einem langen, aktiven und gesunden Leben, so Dr. Norman W. Walker, der selbst 116 Jahre alt wurde. Vor allem also eine gesunde Ernährungsweise, die Kohlenhydrate, Getreide, Zucker und Milch weitgehend meidet, viel Bewegung und richtig kombinierte Speisen geben Vitalität und Lebensfreude. Der Körper wird entschlackt und kann sich regenerieren. Ein motivierender Ratgeber für alle, die sich wieder jung und fit fühlen wollen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Norman W. Walker war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Als einer der ersten wies er auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin. Dr. Walker hat das letzte seiner zahlreichen Bücher im hohen Alter geschrieben. Er war bis zu seinem Tod im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeit und fuhr als fast Hundertjähriger noch immer mit dem Fahrrad. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Sie sind, was Sie essen, und Sie sind so jung (oder so alt), wie Sie sich fühlen. Jahre haben überhaupt nichts mit dem Alter eines Menschen zu tun, außer daß sie verstrichene Zeit registrieren. Man kann alt sein mit Dreißig, und man kann jung sein mit Siebzig. Der Zustand des Körpers drückt unmittelbar aus, welchen psychischen und physischen Einflüssen er in der Vergangenheit ausgesetzt war.

Ich betone die Rolle seelischer Einflüsse, weil die seelische Verfassung von lebenswichtiger Bedeutung für den Zustand eines jeden Menschen ist. Man kann nicht gesund sein, wenn man ständig an Beschwerden und Krankheiten denkt. Man kann nicht glücklich und gleichzeitig voll düsterer Gedanken sein. Man kann nicht jung sein und zugleich voller Furcht vor den Krankheiten des Alters.

Jung sein bedeutet, über alle oder die meisten der folgenden Merkmale zu verfügen: Jugendlichkeit, Gesundheit, Energie, Vitalität und ein ständiges Lachen auf den Lippen und in den Augen. Es bedeutet, freundlich, herzlich und höflich gegenüber jedermann zu sein, ohne Ansehen des Glaubens, der Hautfarbe oder der sozialen Stellung. Es bedeutet, ständig aktiv zu sein, viele Eisen im Feuer zu haben, damit es keinen Augenblick gibt, den man als Last empfindet.

Das ist die seelische Seite, an der wir arbeiten müssen, um jünger zu werden und jung zu bleiben.

Körperlich sieht es einfacher aus, aber auch hier sind Entschlossenheit und Willenskraft erforderlich. Hier geht es darum, den Körper neu aufzubauen und zu regenerieren. Das ist in Wirklichkeit viel einfacher, als es zunächst erscheint; aber es erfordert Zeit, Geduld und Ausdauer. Es ist zu einfach, nach dreißig, vierzig oder fünfzig Jahren zu sagen:

»Hätte ich doch meine Jugend bewahrt.«

»Sähe ich doch wenigstens ein paar Jahre jünger aus.«

»Ich wünschte, diese Falten würden verschwinden.«

»Ich wünschte, meine Haut wäre nicht so schlaff.«

»Ich wollte ...«

Ja, wir wünschen und wünschen und wünschen, bis wir in Panik geraten und nach künstlichen Mitteln greifen, um die Auswirkungen des Alters zu verbergen, Mittel, mit denen wir uns selbst eine ganze Weile lang betrügen können - nie aber unsere Mitmenschen.

Jünger werden - ist das Ihr Problem? Sie selbst müssen es lösen, niemand kann es Ihnen abnehmen. Jünger

werden ist kein Geheimnis. Es bedeutet einfach nur, den gesunden Menschenverstand zu gebrauchen und sich in Selbstdisziplin zu üben.

Um jünger zu werden, müssen wir gesund sein. Das bedeutet viel mehr als nur sich wohlfühlen. Wir müssen unsere Anatomie ebenso kennen- und verstehen lernen, wie ein Automechaniker sein Auto kennt.

Wissen Sie, warum Sie essen und trinken müssen?

Kennen Sie den Unterschied zwischen Nahrungs- und Lebensmitteln?

Wissen Sie, was sich in Ihrem Körper abspielt, während Sie essen, und was Stunden danach geschieht?

Wissen Sie, warum Sie atmen?

Wissen Sie, was geschieht, wenn die Luft, die Sie einatmen, in Ihre Lungen gelangt?

Haben Sie eine Ahnung, was vor sich geht, wenn Sie die Luft aus Ihren Lungen ausstoßen?

Wissen Sie, warum Sie Schlaf und Ruhe brauchen?

Wissen Sie, warum und wie der Körper Stoffwechselschlacken beseitigt?

Wissen Sie, was geschieht, wenn die Schlacken nicht ausgeschieden werden?

Haben Sie sich jemals müde, lustlos oder erschöpft gefühlt? Kennen Sie die Ursachen dafür?

Haben Sie schon einmal Kopfschmerzen gehabt?

Wissen Sie, was sie verursacht? Wissen Sie, welchen Schaden Aspirin und ähnliche Mittel anrichten und wie sie das Altern beschleunigen?

Haben Sie Probleme mit Hämorrhoiden? Kennen Sie ihre Ursache? Haben Sie eine Ahnung, wie sie nicht nur Ihren ganzen Organismus, sondern auch Ihre Moral beeinträchtigen? Wissen Sie, daß die Entfernung von Hämorrhoiden durch einen chirurgischen Eingriff oder mit Elektronadeln den Zustand nur verschlimmert und daß sie sowieso meist nach ein oder zwei Jahren wieder auftauchen?

Plagen Sie Herzbeschwerden? Wissen Sie, daß angebliche Herzbeschwerden in den meisten Fällen nichts mit dem Zustand des Herzens zu tun haben, sondern mit etwas anderem, was vielleicht einfach zu beseitigen ist? Wissen Sie, daß solche Beschwerden meistens die Folge des Verzehrs bestimmter Nahrungsmittel sind? Glauben Sie, daß all die Angebote von Nahrungsmitteln und Medikamenten, von denen Sie lesen und über das Radio oder das Fernsehen erfahren, wahr und nützlich sind? Dann irren Sie sich gewaltig. Das meiste beruht auf Halbwahrheiten oder ist schlicht unwahr. Die meisten derart angebotenen Nahrungsmittel, vor allem die stärke- und zuckerhaltigen, und der größte Teil der Medikamente tragen eher dazu bei, unser Leben zu verkürzen. Lernen Sie, zwischen Wahrem und Unwahrem zu unterscheiden!

Um jünger zu werden, brauchen wir Energie. Dazu müssen wir einfache Regeln kennen und anwenden, wie wir Energie erzeugen und speichern können. Machen Sie sich Sorgen und lassen Sie sich von Dingen beunruhigen, auf die Sie keinen Einfluß haben? Wissen Sie, daß Sie damit Energie schneller verbrauchen, als Sie ansammeln können? Wissen Sie, daß solche Sorgen die größten Feinde der Jugendlichkeit sind?

Erledigen Sie Ihre Arbeit ohne Rücksicht auf Ihre Kraft und ohne Rücksicht auf Pausen? Ist Ihnen klar, daß Sie damit Ihre Energie verschwenden - auf Kosten Ihrer Jugendlichkeit und Ihrer Leistungsfähigkeit?

Wissen Sie, in welchem Ausmaß die Qualität der Luft in Ihren Lungen Ihre Energie herabsetzt und Erschöpfung hervorruft?

Ist Ihnen klar, wie rasch Colagetränke und Limonaden - nicht weniger als alkoholische Getränke - Gewebe zerstören?

Um jünger zu werden, brauchen wir Vitalität. Vitalität ist nicht nur zeitweilige Aktivität, schnelle Bewegung oder nervöse Kreativität; sie beruht auf einem tiefen Gefühl von Ruhe, Gelassenheit, Bewußtheit und Stärke, dem Gefühl, ganz obenauf zu sein, dem Gefühl, daß das Leben vom ersten bis zum letzten Augenblick wert ist, gelebt zu werden.

Wissen Sie, wodurch Vitalität entsteht? Ist Ihnen klar, daß Vitalität einer der mächtigsten Anziehungskräfte ist, daß sie in anderen Menschen die besten Eigenschaften wachruft und sie veranlaßt, das Beste in uns zu schätzen und zu fördern? Wissen Sie, daß Vitalität Führungspersönlichkeiten aus uns machen kann, während uns mangelnde Vitalität möglicherweise ins Abseits befördert? Kennen Sie eine schnellere Methode alt zu werden, als sich im Abseits zu befinden? Haben Sie je darüber nachgedacht, wie Vitalität die einfachsten Menschen vollkommen und schön machen kann? Haben Sie jemals aufgehört, daran zu denken, wie rasch

diese Schönheit schwinden kann, wenn die Vitalität durch Nachlässigkeit in den Lebens- und Essensgewohnheiten nachzulassen beginnt?

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie Ehemänner und Ehefrauen schon sehr bald nach der Heirat vorzeitig altem? Daß es dem einen oder dem anderen nicht mehr gelingt, das gepflegte Erscheinungsbild aufrechtzuerhalten, das er oder sie während des Umwerbens für den anderen so attraktiv gemacht hatte? Ist Ihnen klar, was in solchen Fällen die Gesundheit untergräbt?

Diese und viele andere Fragen stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der Verjüngung. Auf alle diese Fragen müssen wir die wahren und grundlegenden Antworten kennen. Nur dann sind wir in der Lage, ein zweckmäßiges Programm zu entwerfen und zu befolgen, mit dem wir Schritt für Schritt alles beseitigen, was uns langsam die Jugendlichkeit nimmt.

Wir müssen lernen, alle Gewohnheiten und Anzeichen für das vorzeitige Altern, die wir normalerweise ohne Nachdenken hinnehmen, zu bannen, unabhängig davon, wie alt wir sind. Um dies tun zu können und um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir lernen; und nichts lehrt besser als die Erfahrung. Ein Alter zu erreichen, in dem die meisten Menschen schon tot oder begraben sind, mit Siebzig oder Achtzig noch immer vital, wach, aufmerksam und voller Begeisterung zu sein und einen Körper zu...

Download and Read Online Auch Sie können wieder jünger werden Dr. Norman W. Walker

#SPILZRVOWGT

Lesen Sie Auch Sie können wieder jünger werden von Dr. Norman W. Walker für online ebook Auch Sie können wieder jünger werden von Dr. Norman W. Walker Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Auch Sie können wieder jünger werden von Dr. Norman W. Walker Bücher online zu lesen. Online Auch Sie können wieder jünger werden von Dr. Norman W. Walker ebook PDF herunterladen Auch Sie können wieder jünger werden von Dr. Norman W. Walker Doc Auch Sie können wieder jünger werden von Dr. Norman W. Walker Mobipocket Auch Sie können wieder jünger werden von Dr. Norman W. Walker EPub