Norman W. Walker
Auch Sie können wieder jünger werden

Reading excerpt

Auch Sie können wieder jünger werden
of Norman W. Walker
Publisher: Goldmann-Randomhouse

http://www.narayana-verlag.com/b17574

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

DR. NORMAN W. WALKER

Auch Sie können wieder jünger werden

Mosaik
bei GOLDMANN

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7
1 Sie sind nie zu alt, um jünger zu werden 9
2 Heraus aus dem alten Trott! 15
3 Beneiden Sie nicht andere! Werden Sie selbst jünger! 22
4 Beginnen Sie heute! Morgen kann es schon zu spät sein 28
5 Es wirkt! 34
6 Kohlenhydrate und Getreide 41
7 Zucker und Süßigkeiten 47
8 Eiweiß 52
9 Milch, Sahne und Milchprodukte 58
10 Die richtige Lebensmittelkombination 65
11 Ihr Blut 73
12 Die Lymphe 78
13 Gasbildung 83
14 Die Lungen 89
15 Das Herz in Jugend und Alter 93
16 Die Nerven 98
17 Die Muskeln 106
18 Die Augen 113
19 Die Drüsen 117
20 Verstopfung 152
21 Säfte und Entsafter 172
22 Das hilft Ihnen, jünger zu werden 176

23 Welche Lebenseinstellung brauchen wir, wenn wir jünger werden wollen? 180
24 Fasten 183
25 Mahlzeiten aus natürlichen Lebensmitteln . . . 187
26 Werden wir gemeinsam jünger! 197

Über den Autoren 201
Literaturhinweise 203
Stichwortverzeichnis 204

Vorwort

Dr. Walker war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Seine Bücher waren Vorbild für viele Ärzte, Forscher und Autoren. Auch *Harvey* und *Marilyn Diamond,* die Autoren des Bestsellers *»Fit für's Leben«,* nutzten die Erfahrungen von *Dr. Walker* für ihre Ernährungsstudien.

Dr. Walker wies als einer der ersten auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin, und seine vielen Veröffentlichungen trugen wesentlich dazu bei, daß heute fast in jedem amerikanischen Haushalt viel Saft getrunken wird. In den meisten Fällen sind es aber leider pasteurisierte Fabriksäfte und keine frischgepreßten Säfte.

Dr. Walkers Bücher sind von so großer, grundlegender Bedeutung, daß jeder Gesundheitssuchende sie gelesen haben sollte. Deshalb haben wir diese Bücher übersetzen lassen und werden sie im Laufe der Jahre 1990/1991 nach und nach veröffentlichen.

Die wichtigsten Titel sind:

»Strahlende Gesundheit«
»Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören«
»Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit«
»Frische Frucht- und Gemüsesäfte«
»Darmgesundheit ohne Verstopfung«
»Natürliche Gewichtskontrolle«

Dr. Walker hat das letzte Buch im Alter von 113 Jahren geschrieben. Er war bis zu seinem Tode im 116. Lebensjahr im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeiten und fuhr als über Hundertjähriger immer noch mit dem Fahrrad.

Dr. Walker überlebte seine Kritiker und Spötter und gilt heute als Wegbereiter einer natürlichen, gesunden Lebensweise.

Manfred G. Langer

Kapitel 1
Sie sind nie zu alt, um jünger zu werden

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 Stoffwechselschlakken 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 angeboteten Nahrungsmit-

tel, 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?

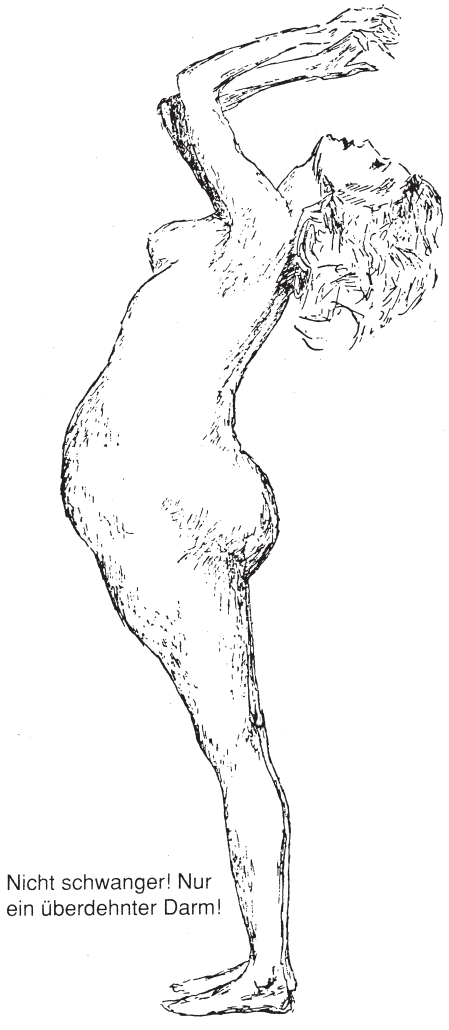
Wissen Sie, in welchem Ausmaß die Qualität der Luft in Ihren Lungen Ihre Energie herabsetzt und Erschöpfung hervorruft?

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

Warum habe ich mich nicht richtig ernährt?



Nicht schwanger! Nur
ein überdehnter Darm!

[Abb. 1]

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 altern? 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 haben, der dem eines 30jährigen gleicht – das ist nach meiner Erfahrung ein Ziel, das zu erreichen sich lohnt.

Von Natur aus sind die Zellen und Gewebe im Organismus jedes lebenden Mannes und jeder lebenden Frau gleich. Was der eine Mensch erreichen kann, liegt daher auch für jeden anderen im Bereich des Möglichen, des Erreichbaren. Dies wollen wir im Auge behalten, und wir wollen uns nun der Lebensweise zuwenden, die erforderlich ist, damit wir uns auf die goldenen Jahre eines neuen und jüngeren Lebens vorbereiten können.

Kapitel 2
Heraus aus dem alten Trott!

Wenn wir jünger werden wollen, müssen wir etliche Gewohnheiten ändern. In der Regel läßt sich das nur dann erreichen, wenn wir aufgeschlossen sind und aus ganzem Herzen zu erfahren wünschen, ob das auch wirklich möglich ist. Mangelnde Aufgeschlossenheit, der Kampf gegen den Druck geistiger Vorbehalte, die Angewohnheit, über radikale Änderungen im Denken, in den Gewohnheiten und im Tun die Stirn zu runzeln – dies sind die größten Hindernisse auf dem Weg zur Verjüngung.

Wenn man das, was die meisten Leute für unorthodox, wenn nicht gar für *extrem* halten, nicht vorbehaltlos – wenigstens versuchsweise – akzeptiert, ist es fast besser, dem Leben seinen Lauf zu lassen und den Rest seiner Tage weiter in den alten Geleisen zu verbringen und sich dem Sog zu überlassen, der zu Senilität und Altersschwäche führt.

Die Tatsache, daß die große Mehrheit der Menschen gewohnheitsmäßig einem bestimmten Lebensstil folgt, sogenannte »Grundnahrungsmittel« ißt und trinkt und in vorgeschriebenen Mustern denkt und redet, bedeutet nicht, daß diese Gewohnheiten richtig sind oder daß diese Leute recht haben. Um hierfür einen unwiderlegbaren Beweis zu bekommen, müssen wir uns nur umschauen und das traurige Elend heutiger junger und alter Menschen betrachten. Sie folgen, ohne zu fragen oder zu denken, jedem Weg, für den Reklame gemacht wird. Schon vom Säuglingsalter an werden Kinder mit Eiter und anderen Aus-

scheidungen kranker Tiere in Form von Impfstoffen vergiftet. Der Wissenschaftler *Alexis Carrel* stellt in seinem Buch *»Man the Unknown«* (»Der unbekannte Mensch«) fest, daß Injektionen bestimmter Impfstoffe oder Seren gegen Krankheiten keine geeigneten Mittel sind, um Krankheiten zu verhindern.

Vor nicht allzulanger Zeit wurde die Öffentlichkeit auf den massenhaften Mißbrauch von Millionen Kindern als Versuchskaninchen gelenkt. Mit drei Monaten eine Impfung gegen Pocken, mit vier bis fünfeinhalb Monaten drei Impfungen gegen Keuchhusten, mit sieben und acht Monaten zwei Diphterie- und Tetanusinjektionen. An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, daß *Dr. Abraham Zingher* im *»New Yorker Journal for Medicine«* erklärt hat, das Diphterieserum sei bereits vierzehn Mal geändert worden, da sich jedes neue Serum als gefährlich erwiesen habe!

Mit neun Monaten dann drei Impfungen gegen Typhus. Der frühere Tuberkulosetest im Alter von zehn Monaten wurde wegen seiner Gefährlichkeit durch Röntgenuntersuchungen ersetzt. Im Alter von elf Monaten folgt die Injektion von Diphteriebakterien aus kranken Tieren, bekannt als *»Schicktest«*. *(Beachten Sie: Der Schicktest stammt aus Österreich. Als die österreichischen Behörden merkten, wie gefährlich er für Kinder ist, verabschiedeten sie ein Gesetz, das seine Verwendung unter Strafe stellte. Dennoch wird er in den USA und auch in Deutschland immer noch angewandt!)*

Die Folgen dieser häufigen Injektionen und Impfungen können kranke Mandeln, dann Mastoiditis*, Hautausschläge, Blinddarmentzündung, Herzkrankheiten, manchmal auch rheumatisches Fieber, Blutkrebs (Leukämie), Lähmungen und häufig Enzephalitis (Hirnhautzündung) sein.

Ist dies nicht schon fast genug, um der kommenden Generation, noch bevor sie erwachsen wird, Alter und Senilität aufzuzwingen? Wie kann man bei einer derartigen Mitgift erwarten, jung zu bleiben, wenn man nicht ein gewaltiges Maß an Ge-

* Entzündung der lufthaltigen Hohlräume im Warzenfortsatz, einem Knochen hinter dem Ohr

duld, harter Arbeit und Beharrlichkeit einsetzt? Achten Sie nur einmal darauf, wie Kinder und Heranwachsende ihre jungen, wachsenden, unausgebildeten Körper mit giftiger »Nahrung« füllen. Sie wachsen in nervlicher und psychischer Hinsicht zu Wracks heran, für die es in den Krankenhäusern und Nervenheilanstalten gar nicht mehr genügend Platz gibt.

Wenn wir andere Menschen betrachten, haben wir sicherlich Veranlassung, uns zu fragen, ob die Art und Weise, wie so viele Menschen ihr kurzes Leben verbringen, nicht eindeutig falsch ist. Wenn wir aber uns selbst betrachten, haben wir etwas Eindeutiges und Handfestes, an dem wir arbeiten können. Wir können weder das Leben anderer Menschen leben, noch kann ein anderer es für uns leben. Es geht ganz entschieden um unser eigenes Leben, um unser einzig wahres, lebenswichtiges Kapital.

Der Körper, in dem wir dieses Leben verbringen, ist die einzige physische Gestalt, über die wir verfügen und in der wir uns wohl oder unwohl fühlen können. Es liegt mehr Wahrheit als Erfindung in der Redensart, ein Mensch könne ganz unten sein, er sei aber niemals am Ende – es sei denn, er habe sich selbst dazu entschieden. In Wirklichkeit gibt es gar nicht so etwas wie eine hoffnungslose Lage; es ist der Mensch, der die Hoffnung verliert.

Letztlich gibt es nur ein Rezept, das wir anwenden müssen, um uns wieder aufzurichten: nämlich Selbstdisziplin. Wir können uns nicht diszipliniert genug mit den großen Dingen des Lebens beschäftigen, wenn wir zuvor nicht gelernt haben, daß Disziplin bei den kleinen Dingen beginnen muß.

Wissen Sie, welch ein wundervolles Gefühl es ist zu erfahren, daß durch Disziplin im Kleinen auch die großen Aufgaben, die eine Last für uns waren, geradezu zum Vergnügen werden? Sie werden dieses »Rezept« besser verstehen, wenn Sie dieses Buch gelesen haben. Sie werden vielleicht sogar feststellen, daß sich manches, was Ihnen als Kreuz oder Plage schwer auf der Seele liegt, sich nun in ein Vergnügen oder in einen Vorteil

kehrt. Jede seelische Last, jede Sorge, die wir ständig nähren oder dauernd auf den Schultern tragen, trägt dazu bei, auf unsere Gesichtszüge klar und deutlich die Worte zu schreiben: *»Ich bin auf dem besten Weg, alt zu werden.«*

Es ist wunderbar, wieviel Philosophie in der Antwort lag, die ein kleiner Junge einem Arzt auf die Frage gab: *»Was möchtest Du werden, wenn Du mal groß bist, mein Kleiner?«*

Er sagte: *»Lebendig.«*

Er wußte nicht viel davon, daß lebendig zu sein mehr bedeutet, als nur zu existieren. Lebendig zu sein heißt, jeden abträglichen Zustand zu bezwingen, sich zu erheben über Kummer, Angst, Sorgen und Minderwertigkeitsgefühle. Niemand kann Ihnen Minderwertigkeitsgefühle aufzwingen ohne Ihre Zustimmung. Es gibt nichts zu fürchten, unter keinen Umständen, wenn wir einmal durch Disziplin gelernt haben, selbstgenügsam und selbstsicher zu sein.

Was den Kummer betrifft, erinnere ich mich an das chinesische Sprichwort: *»Du kannst die Vögel des Kummers nicht daran hindern, über deinen Kopf zu fliegen; aber du kannst sie daran hindern, in deinem Haar Nester zu bauen.«*

Die Nahrung, die wir essen, und die Getränke, die wir trinken, haben mit dem Zustand unseres Körpers ebensoviel zu tun wie die weniger greifbaren Dinge, mit denen wir uns soeben befaßt haben. Es kann keinerlei Zweifel geben, daß wir genau das sind, was wir essen. Es gibt keinen anderen Weg, die Zellen und Gewebe unseres Körpers zu erneuern, als durch das, was wir essen und trinken.

Erneuerung (Regeneration) ist das »Große Gesetz des Lebens«. Während jeder einzelnen Sekunde unserer Existenz, solange Leben im Körper ist, werden Zellen und Gewebe verbraucht, werden alte durch neue Zellen ersetzt, die wie durch ein Wunder entstehen. Diese neuen Zellen können nur aus den Stoffen gebildet werden, die wir unserem Organismus zuführen, aus den Atomen und Molekülen der Nahrung, die wir essen, der

Flüssigkeit, die wir trinken, und der Luft, die wir einatmen. Diese Regeneration ist so ungeheuer wichtig, daß ihre Folgen in den Gesichtszügen und in der Figur jedes Mannes, jeder Frau und jedes Kindes deutlich und im einzelnen erkennbar sind. Sie ist daher von sehr großer Bedeutung, wenn man jünger werden will.

Fahle Gesichtsfarbe, Falten und Runzeln im Gesicht und am Hals, farb- und glanzlose Augen sind keine Merkmale der Jugend. Sie zeigen an, daß das, was wir bisher gegessen haben, nicht die notwendige Nahrungsqualität lieferte, um die Zellen und Gewebe, die mit den genannten Problemen zu tun haben, erneuern zu können.

Fettpolster in Partien des Körpers, wo zusätzliches Fett weder notwendig noch erwünscht ist, sind ebenfalls Anzeichen dafür, daß die Nahrung, die wir in der Vergangenheit gegessen haben, nicht von richtiger Art war – allem anderslautenden Reklamerummel zum Trotz. Statt die Zellen des Körpers zu regenerieren, beschleunigte diese Nahrung die Entartung der Gewebe und bewirkte Fettansammlungen.

Dieser Zustand ist ungesund – von der Wiege bis ins hohe Alter. Es ist ein Zustand, den wir beseitigen müssen, wenn wir jünger werden wollen. Ebenso wie unzureichende Ernährung des Körpers in der Vergangenheit fördert auch die Ansammlung von Schlacken im Organismus die Entwicklung von Krankheiten und Alterserscheinungen.

Schlacken im Körper setzen sich nicht allein aus Endprodukten der Nahrungsverdauung (oder der Nichtverdauung) zusammen. Letztere können bereits sehr viele Probleme und Störungen verursachen, vom Kopfweh bis zum Krebs. Noch bedenklicher sind die Schlacken, die aus jenen Zellen und Geweben des Körpers bestehen, die bei körperlicher Aktivität abgenutzt werden und die aus dem Organismus nicht entfernt werden konnten. Diese Ansammlung von Schlacken ist für unser Bemühen, jünger zu werden, von so großer Bedeutung, daß

ich später noch sehr ausführlich und detailliert darauf eingehen werde. Ich habe festgestellt, daß es praktisch unmöglich ist, jünger zu werden, wenn der Körper mit Schadstoffen belastet wird, die schon vor Jahren hätte ausgeschieden und entfernt werden müssen.

Ich muß Sie immer wieder darauf hinweisen, das Buch zielstrebig und beharrlich durchzuarbeiten. Damit meine ich, daß jedes Wort, jeder Satz und jede Feststellung, die darin enthalten sind, gründlich studiert werden wollen, ohne Rücksicht auf Ansichten oder Theorien, zu denen Sie selbst neigen oder die andere entwickelt haben.

Gleichgültig, wie überzeugend andere Darstellungen des Themas sein mögen – lassen Sie sie vollständig außer acht, während Sie dieses Buch lesen. Bedenken Sie, daß es zu jedem Thema, auch zu diesem, sehr viele Autoren und »Experten« gibt, von denen viele das genaue Gegenteil der anderen verkünden und dennoch für sich beanspruchen, eine Autorität auf ihrem Gebiet zu sein.

Verwirren Sie sich nicht selbst. Probieren Sie nicht diese und jene Methode aus, bevor Sie sich nicht von der Wahrheit der Auffassung überzeugt haben, die Ihnen den besten Erfolg bringt. Nur wenn Sie sich auf *ein* Ziel konzentrieren, können Sie die tiefere Bedeutung der Naturgesetze bewußt erfassen.

Alles, was mit den Naturgesetzen nicht übereinstimmt, hemmt unseren Fortschritt. Deshalb möchte ich wiederholen, daß Sie dieses Buch gründlich durcharbeiten sollten, damit Sie erfahren, was vielen anderen geholfen hat, Gesundheit, Energie und Vitalität wiederzuerlangen.

Wenn Sie damit vertraut sind, was bei anderen erfolgreich war – bei Menschen jeden Alters, von Kindern bis zu Achtzig- und Neunzigjährigen und Älteren –, können Sie diese Grundsätze ausprobieren und selbst beurteilen, warum sie auch in Ihrem Fall erfolgreich sein können.

Jeder möchte jünger werden, aber nicht jeder ist bereit, mehr

dafür zu tun, als nur hoffnungsvoll daran zu denken. Wenn Sie jünger werden wollen, müssen Sie selbst etwas dafür tun. **Auch Sie werden Erfolg haben, wenn Sie sich der Kraft bewußt werden, die in Ihnen steckt.**

Kapitel 3
Beneiden Sie nicht andere! Werden Sie selbst jünger!

Möchten Sie wirklich jünger werden? Dann lassen Sie uns das Problem gründlich untersuchen.

Zunächst: Wollen Sie über Nacht jünger werden, nur für eine kurze Zeit? Das ist nicht möglich, außer auf Kosten späterer Schwierigkeiten. Wenn Sie dauerhaft jünger werden und *bleiben* wollen, müssen Sie systematisch daran arbeiten und sich an einen Plan halten, der Ihrem Alter, Ihrer Umwelt und Ihrem körperlichen Zustand angemessen ist.

Stellen Sie sich zunächst einmal vor, wieviele Geburtstage Sie hatten, seit Sie das Licht der Welt erblickt haben. Sind es dreißig, fünfzig, siebzig oder neunzig? Dann denken Sie an die Zahl der Jahre, die Sie gelebt haben, und schätzen Sie, wie lange Sie gebraucht haben, um den Zustand zu erreichen, in dem Sie sich heute befinden. Sie sind nicht plötzlich, über Nacht, in diesen Zustand geraten. Ganz gewiß nicht. Sie sind heute das Endprodukt der Nahrung, die Sie während Ihres ganzen Lebens verzehrt haben, und der fehlenden Fürsorge und Zuwendung, die Sie Ihrem Körper an jedem Tag Ihres Lebens hätten zukommen lassen sollen.

Sie haben vielleicht gewohnheitsmäßig im Durchschnitt drei Mahlzeiten täglich gegessen. Das heißt, Sie haben im Jahr durchschnittlich etwa eintausend Mahlzeiten verzehrt. Wenn Sie

vierzig Jahre alt oder älter sind, haben Sie bisher mehr als 40 000 Mahlzeiten zu sich genommen. Die Frage, über die Sie jetzt nachdenken sollten, lautet: Wieviele dieser Mahlzeiten waren geeignet, den Zellen und dem Gewebe Ihres Körpers lebenswichtige Nahrung zu liefern, die sie benötigen, um sich zu erneuern, zu vervielfältigen, zu regenerieren?

Betrachten Sie sich selbst im Spiegel, und Sie werden höchstwahrscheinlich die Antwort geschrieben sehen: in jeder Falte in Ihrem Gesicht und an Ihrem Hals, in jeder Pore Ihrer Haut und in allen Konturen und Formen Ihres Körpers, die sich aufblähen, wo sie es nicht sollten. Wenn die Art der Nahrung, die Sie essen, im großen und ganzen der entspricht, die fast jeder verzehrt – meist mit teurer Werbung angepriesene Fabriknahrungsmittel, die in den Regalen der Supermärkte stehen –, **dann *können* Sie davon ausgehen, daß Sie heute noch am Leben sind, *obwohl* und nicht weil Sie diese Art Nahrung zu sich genommen haben.**

Diese Nahrungsmittel erhalten das Leben auf Kosten von all dem, was im Leben wirklich lebenswert ist. Solche Nahrung enthält kein Leben und ist außerstande, Leben hervorzubringen, ungeachtet aller scheinbaren Beweise für das Gegenteil. Wir können nicht lebendig und tot zur selben Zeit sein. Den Verkauf von Dosen- und Flaschennahrung, in denen das Leben *nicht* zerstört wurde, verbietet jedoch das Gesetz, d.h., sie muß erhitzt, pasteurisiert oder konserviert werden.

Wenn Sie irgendein Nahrungsmittel essen, das durch Hitze haltbar gemacht oder verarbeitet wurde, nehmen Sie Nahrung zu sich, in der jede Spur von Leben fehlt. Das mag sich seltsam anhören, wenn Sie noch nicht angefangen haben, über diese Dinge nachzudenken. Nichtsdestoweniger können seelische und körperliche Beschwerden, Krankheiten, und vorzeitiges Altern – dies zeigt sich immer wieder – die unmittelbare Folge des Verzehrs von Mahlzeiten sein, die sich weitgehend oder gänzlich aus solchen abgetöteten Nahrungsmitteln zusam-

Norman W. Walker

Auch Sie können wieder jünger werden

208 pages, pb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com