

ZURÜCK ZUR

Heilkraft der Natur

Selbsthilfe zu mehr Gesundheit und Vitalität
zur Herstellung der Darmgesundheit, Heilung von chronischen
Krankheiten und Entgiftung von Körper und Geist



DANIEL SCHNAIDT

Inhalt

Mein Weg

Von mir zu dir

Der Ansatz der drei Säulen

Es muss immer einen Anfang geben

Lass uns loslegen

Darminläufe in der Praxis

Darmreinigung

Die Ernährung

Ergänzung durch Superfoods

Fasten

Naturheilkundliche Maßnahmen

Sonnenlicht

Wasser – Quelle des Lebens

Sauerstoff

Die Verbindung zur Mutter Erde

Zurück zur Intuition – Befreiung der Zirbeldrüse

Göttliche Energien, mit Selbstliebe auf dem Weg zur Heilung

Quellenverzeichnis

Haftungsausschluss

Dieses Buch dient einzig und allein zur Inspiration und Information und wurde vom Autor mit größter Sorgfalt aufgrund seines Wissens und basierend auf Erfahrungsberichten erarbeitet. Es kann keinen medizinischen Rat durch einen Facharzt ersetzen. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt bei der Anwendung der aufgeführten Methoden oder der Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel. Vor allem dann, wenn eine gesundheitliche Erkrankung vorliegt, bei der Sie auf die Einnahme bestimmter Medikamente angewiesen sind. Der Autor übernimmt keinerlei Verantwortung für Fehler oder Auslassungen in diesem Buch und trägt keine Haftung für irgendwelche Schäden, die aus den Informationen dieses Buches hervorgehen.

Mein Weg

Der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe, ist ganz einfach, weil ich mein persönliches Glück mit dir teilen will! Doch von welcher Art von Glück spreche ich eigentlich? Als ich mit fast 28 Jahren unter sämtlichen Beschwerden wie Schwindelanfälle, Schwächegefühl, Benommenheit, Depressionen, Übergewicht und starkem Sodbrennen litt, schrie mein tiefstes Inneres verzweifelt nach Hilfe. Ich wollte mich wieder wie ein Mensch fühlen, doch das war gar nicht so einfach. Leider wusste ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht, was ich tun sollte. Der Gang zu verschiedenen Ärzten brachte zwar vorübergehende Linderung, doch leider nur mit geringer Aussicht auf eine langzeitige Besserung. Damit stieg auch die Verzweiflung in mir. Ich beschloss, nicht aufzugeben, und war bereit, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und nicht mehr die Verantwortung an andere abzugeben. Ich wusste, dass ich etwas ändern musste, denn so konnte ich nicht weitermachen. So begann ich, zu recherchieren und sämtliche Heilmethoden an mir selbst auszuprobieren. In vielen Fällen widersprachen diese den Ansichten der Schulmedizin und der allgemeinen Vorstellung unserer modernen Gesellschaft. Schließlich war es kein einfacher Weg, der letztendlich aber zu einer Besserung meines Wohlbefindens führte. Eine Umstellung auf überwiegend pflanzliche Kost unterstützte mein Vorhaben, „mich wieder wie ein Mensch zu fühlen“, dabei sehr entscheidend. Ich bin weder Vegetarier noch Veganer. Ich halte auch nichts von einer dogmatischen Ernährungsweise, weil sie für die meisten Menschen dauerhaft nur schwer zu praktizieren ist. Ich habe für mich einen Weg gefunden, die Vielfalt der pflanzlichen Kost in meine Ernährung zu integrieren und dabei tierische Nahrungsmittel auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Für diesen Weg, den ich einschlagen durfte, bin ich jeden Tag sehr dankbar. Heute fühle ich mich mit Mitte dreißig weitaus vitaler und frischer als mit Anfang zwanzig. Ich betrachte das Leben viel bewusster als in den Zeiten, die mich zu meinem Leid führten. Das ist auch mitunter ein Teil des Glücks, von dem ich sprach. Nachdem sich mein Leben sehr zum Positiven entwickelt hatte, spürte ich dennoch, dass das noch nicht alles gewesen sein konnte. Ich wollte mich weiterhin gut fühlen, mich stetig weiterentwickeln und mehr über die Ursache des Leidens vieler Menschen erfahren. Also beschloss ich, meinen Kenntnisstand in der Akademie der Naturheilkunde zu erweitern. Die dort erlangte Fachkompetenz festigte mein Wissen der Naturheilkunde und bestätigte meinen persönlichen Genesungsprozess. Bis heute setze ich meine Recherchen zum Thema Heilung auf „natürliche Weise“ mit großer Leidenschaft fort und berate Menschen hinsichtlich der Gesundheitsvorbeugung auf der Ernährungsebene. Doch was heißt das

jetzt für dich? Du musst schließlich nicht alle Recherchen und Selbstversuche auf dich nehmen, um zu sehen, wie oder was auf deinen Körper wirkt. Ich möchte dir in diesem Buch Kapitel für Kapitel die nötige Inspiration, ein Verständnis sowie Heilmethoden vermitteln, die du in deinen Alltag integrieren kannst, sodass du vielleicht auch in deinem Leben mehr Qualität erhältst, die dir eigentlich von Geburt an zusteht.