

Dr. Shinyas sieben goldene Schlüssel zur guten Gesundheit

Nutzen Sie diese Schlüssel, um das Basisenzym in Ihrem Körper zu bewahren und ein langes, gesundes Leben zu genießen!

I. GUTE ERNÄHRUNG

85 bis 90% pflanzliche Nahrung:

1. 50% Getreidekörner, Naturreis, Teigwaren aus Vollkornmehl, Gerste, Müsli, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte wie Sojabohnen, Linsen, Erbsen und farbige Bohnensorten
2. 30% grünes und gelbes Gemüse, Wurzelgemüse wie Kartoffeln, Karotten, Yamswurzeln und rote Rüben sowie Meeressalg (Algen).

10 bis 15% tierisches und pflanzliches Eiweiß (nicht mehr als 90 bis 120 g/Tag):

1. Fische aller Art, aber vorzugsweise kleinere Fische, da die größeren Quecksilber – und andere Schwermetallrückstände enthalten.
2. Geflügel: Hühnerfleisch, Truthahn, Ente – aber nur in geringer Menge.
3. Rind, Lamm, Kalb, Schwein (sollte aber eingeschränkt oder ganz vermieden werden).
4. Sojamilch, Tofu, Reismilch, Mandelmilch.

Zusätzliche Lebensmittel:

1. Kräutertees
2. Algentabletten (z.B. Kelp)
3. Bierhefe (gute Quelle für B-Vitamine und Mineralstoffe).
4. Bienenpollen und Propolis
5. Enzympräparate
6. Multivitamin- und Mineralstoffpräparate

Nahrungsmittel und Substanzen, die zu meiden oder zu begrenzen sind:

1. Milchprodukte wie Kuhmilch, Käse, Joghurt usw.
2. Japanischer grüner Tee, chinesischer Tee, englischer Tee (tägl. Auf 1 bis 2 Tassen begrenzen)
3. Kaffee
4. Süßigkeiten und Zucker
5. Nikotin
6. Alkohol
7. Schokolade
8. Fette und Öle
9. Normales Kochsalz (stattdessen natürliches Meersalz mit vielen Spurenelementen benutzen)

Zusätzliche Ernährungsempfehlungen:

1. 4 bis 5 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr essen und trinken.
2. Jeden Bissen 30- bis 50-mal kauen.
3. Zwischen den Mahlzeiten nichts essen, Ausnahme: ganze Früchte (da Obst schnell verdaut wird, können Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen auch eine ganze Frucht essen, wenn Sie Hunger haben).
4. 30 bis 60 Minuten vor den Mahlzeiten Obst essen oder (frischen) Saft trinken.
5. Biogetreide und –müsli essen.
6. Mehr rohe oder leicht gedämpfte Nahrung essen (bei Temperaturen über 48°C werden die Enzyme zerstört).
7. Fermentierte Lebensmittel essen.
8. Achten Sie auf das, was Sie essen. Machen Sie sich klar, dass der Mensch ist, was er isst.

II. GUTES WASSER

Wasser ist von entscheidender Bedeutung für Ihre Gesundheit. Trinken Sie Wasser mit starker Reduktionskraft, das möglichst frei von chemischen Verunreinigungen ist. Gutes Wasser zu trinken – wie Mineralwasser oder hartes Wasser, das viel Kalzium und Magnesium enthält -, sorgt für einen optimalen pH-Wert in Ihrem Körper.

1. Erwachsene sollten täglich mind. 6 bis 10 Gläser Wasser trinken.
2. Trinken Sie 1 bis 3 Gläser Wasser morgens nach dem Aufstehen.
3. Trinken Sie 2 bis 3 Gläser Wasser 1 Stunde vor jeder Mahlzeit.

III. REGELMÄSSIGE AUSSCHIEDUNG

1. Machen Sie es sich zur täglichen Gewohnheit, Giftstoffe auszuscheiden und Ihren Organismus regelmäßig zu reinigen.
2. Meiden Sie Abführmittel.
3. Bei Darmträgheit oder zur Entgiftung der Leber können Sie auch Kaffee-Einläufe machen. Kaffee-Einläufe sind ideal zur Entgiftung des Dickdarms oder des ganzen Organismus, weil sie keine freien Radikale im Blut freisetzen (wie manche anderen Entgiftungsmethoden).

IV. MASSVOLLE BEWEGUNG

1. Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung angepasste Formen von Bewegung sind für eine Gesundheit notwendig, aber bei übertriebener sportlicher Betätigung werden freie Radikale gebildet und schaden Ihrem Körper.
2. Empfehlenswerte Formen der körperlichen Betätigung sind zum Beispiel Gehen (4 km), Schwimmen, Radfahren, Tennis, Golf, Muskeltraining, Yoga, Kampfkunst oder Aerobic.

V. AUSREICHENDE RUHE

1. Gehen Sie jeden Abend zur gleichen Stunde zu Bett und schlafen Sie 6 bis 8 Stunden ohne Unterbrechung.

2. Essen oder trinken Sie 4 bis 5 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr. Falls Sie hungrig oder durstig sein sollten, können Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen eine kleine Frucht essen, da sie rasch verdaut wird.
3. Machen Sie nach dem Mittagessen ein Nickerchen (Powernap) von etwa 30 Minuten.

VI. ATMUNG UND MEDITATION

1. Üben Sie Meditation.
2. Praktizieren Sie positives Denken.
3. Machen Sie jede ½ Std. 4 bis 5 Atemzüge (mit Bauchatmung). Dabei sollte das Ausatmen doppelt so lang sein wie das Einatmen. Das ist sehr wichtig, weil Tiefatmung dazu beiträgt, dass der Körper sich von Giftstoffen und freien Radikalen befreit.
4. Tragen Sie lockere Kleidung, die Ihre Atmung nicht beengt.
5. Hören Sie auf Ihren Körper und behandeln sie ihn gut.

VII. LIEBE UND FREUDE

1. Liebe und Freude können dem Enzymfaktor in Ihrem Körper manchmal einen wunderbaren Schub geben.
2. Nehmen Sie sich täglich Zeit, um eine Haltung der Dankbarkeit zu pflegen.
3. Lachen Sie.
4. Singen Sie.
5. Tanzen Sie.
6. Leben Sie mit Leidenschaft und engagieren Sie sich mit ganzem Herzen im Ihrem Leben, bei Ihrer Arbeit und für die Menschen, die Sie lieben.