



Gesunde rote Blutkörperchen (links) in reinem Plasma sind rund und leuchtend. Krankes Blut weist verklumpte Blutkörperchen und verunreinigtes Plasma auf (rechts).

WENN DAS LICHT IM BLUT VERLISCHT

Viele Wissenschaftler und Ärzte erkennen, daß die Alkalisierung des Körpers der Schlüssel zur Gesundheit ist. Eine Übersäuerung führt nämlich zum Überhandnehmen von Mikroorganismen, deren Gifte jene Symptome hervorrufen, die man „Krankheit“ nennt. InnerLight, eine besonders lichtvolle Nahrungsergänzung, hilft dem Körper zu entsäuern.

Von Britta Diana Petri

Wir alle sind Wesen des Lichts und der Elemente, Kinder des Schöpfervaters und der Erdenmutter. Wir leben von Licht, nehmen Licht auf und geben Licht ab, solange wir lebendig sind. Dieses Licht ist eine nicht stoffliche Form von Nahrung und nährt alles Sein im Universum. Auch die Pflanzen, die uns zur Nahrung gegeben wurden, sind voll von gespeichertem und verdichtetem Licht. Sie bergen in sich kosmische und irdische Informationen und das gesamte Spektrum des Regenbogens. Ernähren wir uns von diesen Pflanzen, wird das gespeicherte Licht in unseren Körpern bald wieder freigesetzt und erfüllt uns mit höchster Ordnungsinformation und Lebenskraft.

Seit siebzehn Jahren beschäftige ich mich mit Theosophie, Gesundheit und Ernährung (vegane Rohkost/Sonnenkost im basischen Bereich). Dank meines alten Berufs als Arzthelferin und meines Heilpraktiker-Studiums sind mir auch medizinische und naturheilkundliche Grundlagen und Sichtweisen bekannt.

Gesundheit bedeutet die vollkommene Balance all unserer Körperfunktionen. Die Zellen, Körpersäfte, Organe, Drüsen und Gewebe sind frei von Schlacken und Giften, und unsere Vitalstoff- und Mineralstoffdepots sind gut gefüllt. Die Lebensenergie fließt frei in allen unseren Körpern, auf allen Ebenen. Das wäre die vollkommene *Homöostase*. Gesund-

heit beinhaltet, daß alle Zellen über ein hohes *stoffliches* und *energetisches* Potential verfügen. Das befähigt sie, gesundheitsfeindliche Einflüsse und Substanzen abzuwehren.

Es gibt nicht mehr sehr viele Menschen, die sich noch als wirklich gesund bezeichnen können. Selbst Kinder leiden heute an Gesundheitsproblemen wie Diabetes, Neurodermitis, Allergien, Übergewicht und vielem mehr. Was ich auch sehr bedauerlich finde, ist, daß die meisten alten Menschen nicht mehr in Gesundheit und Würde ihr Alter genießen können.

Der Mensch ist ein basisches Wesen, dessen Geburtsrecht es ist, naturgesund und lebensfroh in einer harmonischen Welt zu leben, die ihn mit allem versorgt, was er benötigt. Seitdem er sich jedoch außerhalb der „natürlichen Ordnung“ bewegt, kippen er und seine Umwelt immer mehr in den sauren Bereich. Eine Folge davon und gleichzeitig die Hauptursache von Krankheit ist die *Azidose*, die stetige Übersäuerung der Körpersäfte und des Gewebes. Das führt zu Vergiftung, Toxämie¹ und Verschlackung. Unsere heutige Lebensweise geht global gesehen in eine eindeutige Richtung: Wir haben nicht nur sauren Regen, übersäuerte Böden und kranke Pflanzen, sondern auch saure Menschen und saure Gemüter.

Es liegt an uns selbst, die Dinge wieder ins Lot zu bringen. Viele gute Lehrer und Vorbilder zeigen uns gangbare Wege auf. Zu ihnen zählt *Dr. Robert O. Young*. Der Autor mehrerer Bücher² ist einer der führenden Mikrobiologen, Biochemiker und Ernährungswissenschaftler und leitet ein Forschungszentrum³ in den USA. Sein Leben hat er der Erforschung von Krankheitsursachen gewidmet und unterstützt viele Menschen darin, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden wiederzuerlangen. Durch intensive Forschungsarbeit auf dem Gebiet von Diabetes, Krebs, Leukämie und AIDS genießt Robert Young internationale Anerkennung.

Vor allem aber ist Dr. Young ein Pionier auf dem Gebiet der Analyse von lebenden Blutzellen. Er hat sowohl kranke als auch gesunde

Blutzellen unter dem Mikroskop beobachtet und festgestellt, daß die kranken Zellen dunkel und mißgestaltet erscheinen, während die gesunden Blutzellen rund, prall und farbenstrahlend sind und regelrecht „leuchten“. Robert Young hat es sich zur Aufgabe gemacht, herauszufinden, wie dieses wahrnehmbare „Innere Licht“ zustande kommt. Wie seine Forschungen ergeben haben, entwickelt sich die Essenz des Lebens fast ausschließlich aus Pflanzen und benötigt jede Zelle unseres Körpers dieses „Licht“ der Pflanzen.

Unser Körper – ein Aquarium

Die *neue Biologie* von Dr. Robert Young gründet auf der einfachen Tatsache, daß die unterschwellige Ursache jeder Krankheit in der Übersäuerung des Körpers zu finden ist. Die alte Biologie, basierend auf der Arbeit von Louis Pasteur am Ende des 19. Jahrhunderts, geht im Gegensatz dazu davon aus, daß Bakterien von außen in den Körper eindringen und somit Krankheit verursachen. Young hat herausgefunden, daß die Bakterien von außen keine Angriffsfläche haben, wenn der Körper einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt hat.

Stellen wir uns zum Beispiel einmal vor, unser Körper wäre ein Aquarium. So ist offensichtlich, wie wichtig es ist, die Balance der Körperflüssigkeiten, in denen wir täglich schwimmen, aufrechtzuerhalten. Stellen wir uns weiter vor, daß die Fische in diesem Aquarium unsere Zellen und Organsysteme sind, die alle von diesem Lebenswasser umgeben sind und von seiner Reinheit abhängen. Dieses Wasser transportiert Nahrung und beseitigt Abfall. Was geschieht wohl, wenn wir Abgase, Rauch und schadstoffschwängere Luft in den Filter des Aquariums leiten, der das Wasser mit Sauerstoff versorgt? Das Wasser füllt sich mit Kohlenmonoxyd und Schadstoffen, was den pH-Wert des Wassers senkt und ein saures Milieu schafft, das die Gesundheit der Fische – sprich unserer Zellen und Organe – bedroht. Geben wir nun zu viel oder falsches, säurebildendes Futter ins Wasser, sind die „Fische“ nicht mehr in der Lage, alles zu verdauen. Das Futter beginnt, sich zu zersetzen und zu verfaulen. Dabei bauen sich giftige Säureabfallprodukte auf. So entsteht noch mehr Säure, die den optimalen alkalischen pH-Wert verändert.

Genau das tun wir unseren Körperflüssigkeiten, und damit auch Zellen und Geweben, an. Wir vergiften sie mit zu viel und falscher Nahrung, mit Rauchen, chemischen Medikamenten und exzessiven Lebensgewohnheiten. Das scheint lange gut zu gehen, doch irgend-

¹ Blutvergiftung, Zersetzung des Blutes.

² Sein wichtigstes Buch „Die pH-Formel für das Säuren-Basen-Gleichgewicht“ finden Sie im ZS-Buchmarkt (Seite 28).

³ Dr. Young ist Begründer der Inner Light Biological Research Foundation.

wann bricht das komplette System zusammen und es stellen sich jede Menge Beschwerden und Probleme ein.

Was also machen, wenn der „Fisch“ krank ist? Geben wir ihm Medikamente, noch mehr gutes Essen? Werfen wir Vitamine ins Wasser, legen dem Fisch die Hände auf? Was immer wir tun, wird dem Fisch



Dr. Robert O. Young

nichts nützen, da sein Lebensraum verschmutzt ist und er wegen der vielen Säuren und Gifte nicht mehr mit lebenswichtigen Substanzen versorgt werden kann. Der „Fisch“ würde trotz all unserer Bemühungen in der giftigen Brühe zugrunde gehen.

Da hilft nur eines: das Wasser wechseln. *Danach* erst sorgen wir für ein optimales Lebensumfeld.

Der pH-Wert der Körperflüssigkeiten beeinflusst jede Zelle. Größere pH-Wert-Störungen werden von unserem Körper nicht toleriert, denn unser gesamter Stoffwechsel ist von einem ausgewogenen inneren alkalischen Milieu abhängig. Ein chronisch saurer pH-Wert zerstört Körpergewebe, indem die 90'000 Kilometer Venen und Arterien langsam angegriffen werden, ähnlich wie sich Säure in Marmor hineinfrißt. Wenn dies unbemerkt bleibt, stört es die zellulären Funktionen, vom Herzschlag bis zu den Synapsen im Gehirn.

Ob etwas sauer oder basisch ist, können wir anhand des pH-Werts messen. Das Verhältnis zwischen Säure und Base wird in der Wissenschaft auf einer Skala von 1 bis 14 ausgedrückt. Der pH-Wert (Potentia Hydrogenii) bedeutet „Wirksamkeit des Wasserstoffions“ und bezieht sich auf das Gewicht (pondus) des Wasserstoffs (Hydrogen). Er ist das Maß für die Konzentration der Wasserstoffionen (positiv geladene Moleküle, H⁺) in einem Liter Lösung. Sind sehr viele Wasserstoffionen vorhanden, zeigt der pH-Wert eine saure Lösung an. Sind nur wenige Wasserstoffionen in einer Lösung, so ist diese basisch. Werte über 7 gelten als alkalisch und Werte unter 7 als sauer. Einen pH-Wert von 7 bezeichnet man als neutral. Ebenso, wie unsere Körpertemperatur auf 37 Grad Celsius gehalten werden muß, benötigt unser Blut einen leicht basischen pH-Wert von im Idealfall 7,365 (Ein Arzt würde gewöhnlich um die 7,4 tolerieren). Man kann auch den pH-Wert des Harns und des Speichels bestimmen, aber am wichtigsten ist der Wert des Blutes; er ist am engsten begrenzt.

Die verschiedenen Bereiche im Körper weisen verschiedene pH-Werte auf. So sollten Blut und Gewebe leicht basisch sein, der Urin leicht sauer oder neutral. Der Speichel ist veränderlich. Der pH-Wert des Harns läßt am besten auf die Vorgänge im Körpergewebe schließen, ist aber nicht immer genau. Der

pH-Wert des Blutes ist verlässlicher und sagt mehr über den inneren Zustand aus. Gesundheitsprobleme und beinahe jede Form von körperlicher Krankheit sind fast immer die Folge von zu vielen Säuren, die den Säure-Basen-Haushalt stören.

Krankheitssymptome können Ausdruck dieser Belastungen sein, aber auch Anzeichen dafür, daß der Körper sich bemüht, das Ungleichgewicht durch Reinigungsaktionen zu beseitigen. Je nach Dauer und Ausmaß der Übersäuerung und dem Gesamtzustand des Betroffenen können die Symptome offensichtlich werden oder unbemerkt bleiben.

In unserem Stoffwechsel werden unter physiologischen Bedingungen ständig Säuren produziert. Im Tierreich wird Basisches zu Saurem umgewandelt. Fast alle Schlacken, die beim normalen Stoffwechsel entstehen, sind Säuren. Im Pflanzenreich dagegen wird Saures zu Basischem umgewandelt. Saure Böden bringen überwiegend basische Pflanzen hervor, von denen uns viele als Nahrung dienen. Diese wunderbare Symbiose veranschaulicht uns einmal mehr die Kreisläufe der Natur.

Sauer heißt: entsorgen

Alles, was wir in unseren Körper und unser Energiefeld hinein lassen, beeinflusst unseren Schwingungszustand. Bestimmte Dinge und Nahrungsmittel steigern unsere Energie und Schwingung, während andere sie reduzieren. Die heutige Lebensweise und Zivilisationskosten senken in jedem Menschen die Schwingungsenergie, was ihn schnell „sauer“ werden läßt. Von Unwohlsein, Angst, Unruhe, Freudlosigkeit, Neid, Gier, Antriebsschwäche, Müdigkeit, Eßlust, Magersucht, Suchtverhalten, Depres-

sionen, Aggressionen, Phobien, Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen über allerlei körperliche Disharmonien bis hin zu schwersten Erkrankungen reicht das Ausmaß einer Übersäuerung, Verschlackung und Vergiftung des Körpers.

Sobald die Schwingungsenergie über einen bestimmten Punkt hinaus absinkt, geraten unsere Zellen in einen chemisch sauren Zustand. Dieser Zustand – er wäre *natürlich* bei einem sterbenden Organismus, jedoch nicht bei einem gesunden, lebendigen – ist das Signal für die Mikroorganismen (Viren, Bakterien und Pilze), daß es Zeit ist, dieses anscheinend sterbende Gewebe zu zersetzen und es der Erde zurückzuführen. Das ist ihre natürliche Aufgabe im physischen Universum. Der Körper wehrt sich natürlich gegen dieses ungerechtfertigte vorzeitige Sterben, indem er alles mögliche versucht, um die Gifte und Schlacken auszuscheiden und den Mikroorganismen Einhalt zu gebieten. Das Immunsystem hat nun alle Hände voll zu tun. Wir erfahren diesen Kampf als Unwohlsein, Fieber, Schmerzen, Krankheitssymptome, bis hin zu ernsthaften Krankheitsbildern. Wenn wir nichts dagegen unternehmen, bricht das Immunsystem früher oder später unter seiner Last zusammen.

Ein durch ungesunde Ernährung verursachter Energieabfall im Körper erhöht grundsätzlich das Risiko, krank zu werden. Die Nahrung wird von unserem Stoffwechsel verarbeitet und hinterläßt im Körper Rückstände, eine Art Asche. Diese Asche ist entweder sauer oder basisch, je nachdem, was wir essen. Ist sie basisch, kann sie vom Körper mit wenig Energieaufwand ausgeschieden werden. Sind diese Abfallprodukte jedoch sauer, lassen sie sich von der Lymphe und dem Blutkreislauf nur sehr schwer beseitigen, so daß sie sich in unseren Organen und Geweben in fester Form ablagern, als kristalline Strukturen von sehr geringer Schwingungsfrequenz, die Blockaden verursachen und den Energiefluß unserer Zellen erheblich stören.

Je mehr dieser sauren Abfallstoffe sich ablagern, desto saurer wird das betroffene Gewebe. Entweder befinden wir Menschen uns in einem basischen, hoch energetischen Zustand oder in einem extrem energiearmen, sauren Zustand, der den Mikroorganismen signalisiert, daß sie über uns herfallen und uns entsorgen sollen. Wir wählen den entsprechenden Zustand durch unsere individuellen Denk-, Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Winzige Gestaltwandler

Was Forscher wie Dr. Young, Dr. Bradford und Professor Günther Enderlein in unserer Zeit dargelegt haben, hatte Professor Antoine Béchamp bereits vor 150 Jahren mit seinem Mikroskop entdeckt: den Pleomorphismus. Sie

SÄUREN-BILDNER

Harnsäure entsteht aus Fleischverzehr und Zellverfall. *Milchsäure* bildet sich bei Muskelüberanstrengung, Sauerteigbrot und milchsäuren Produkten. *Essigsäure* resultiert aus Fettem und Süßigkeiten, *Kohlensäure* aus kohlensäurehaltigen Getränken. *Schwefelsäure* wird durch den Verzehr von Schweinefleisch gebildet, *Weinsäure* aus Wein und *Salpetersäure* aus vielen Käsesorten mit Kaliumnitratzusatz, sowie Gepökeltem. *Gerbsäure* bildet sich aus Kaffee und Schwarztee, *Phosphorsäure* beispielsweise aus *Coca Cola*. Aus Schmerzmitteln entsteht *Acetylsalicylsäure*, aus Rhabarber, Spinat und Kakao *Oxalsäure*, und Rauchen bildet *Nikotinsäure*. Angst, Streß und Ärger schaffen *Salzsäure*.

alle konnten nachweisen, wie sich eine Blutzelle in eine Bakterie verwandelt und umgekehrt.

Béchamp beobachtete, wie Mikrozyme⁴ aus sterbenden Zellen entwichen, sich zusammenschlossen und zu Bakterien oder zu Viren wurden. Er beobachtete, wie sich Viren in andere Viren verwandelten, wie Viren zu Bakterien, Bakterien zu Hefen und Hefen zu Schimmelpilzen wurden. Dieser Pleomorphismus funktioniert in alle Richtungen. Bakterien, Pilze, Viren und Hefen sind auch in der Lage, sich wieder zurück zu Mikrozymen und normalen Körperzellen zu bilden. Es ist die Umgebung, das Milieu, welches die Art ihrer aktuellen Lebensform beeinflusst.

Das bedeutet also, daß die angeblich schädlichen Mikroorganismen uns in Wahrheit nicht grundsätzlich von außen angreifen. Vielmehr produzieren wir sie selbst, und zwar in den verschiedensten Lebensformen, passend zu unserem aktuellen inneren Milieu, für das wir ganz allein verantwortlich sind.

Es ist wie mit einem von Ungeziefer befallenen Haus: Hätten wir das Haus (unseren Körper) sauber gehalten und keinen Abfall herumliegen lassen, müßte niemand kommen, um diesen zu beseitigen.

Die meisten organischen Krankheiten wie zum Beispiel Arteriosklerose, Rheuma, Gicht, Arthritis, Schlaganfälle, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Hautleiden, Aids und besonders Krebs – um nur einige davon zu nennen – treten auf, weil wir unsere Körper von innen und außen mit unnatürlichen und lebensfeindlichen Substanzen verunreinigen.

Wir haben uns immer gefragt, warum nicht alle Menschen, die mit bestimmten Mikroorganismen in Berührung kommen, erkranken. Die Erklärung ist das unterschiedliche Milieu im Körper.

Erfreulicherweise können wir sogar dann, wenn zu viel Säure im Körper ist und der Zersetzungprozeß bereits begonnen hat, unseren Zustand rückgängig machen. Und zwar, indem wir unseren Körperzellstaat ausreichend bewässern, ihn alkalisieren und energetisieren, unsere Ernährung, Denk- und Lebensweise verbessern und uns mit ausreichend Vitalstoffen versorgen.

Nur so können wir baldmöglichst in einen basischen, höheren Energiezustand überwechseln, der unser inneres Licht wieder leuchten läßt und wahre Gesundheit erst möglich macht.

Das Blut – unser wichtigstes Organ

Aus dem Blut werden alle Körperzellen gebildet. Nur sehr wenige Menschen haben wirklich gesundes Blut. Deshalb können die meisten von uns auch keinen wirklich gesunden, vitalen Körper mit gesunden Organen aufbauen.

Ein gesunder Körper bedingt gesundes Blut. Ein Stoff ist in der Lage, menschlichem Blut innerhalb weniger Wochen zu strahlender Gesundheit zu verhelfen: das Blut der Pflanze, das *Chlorophyll*. Die molekulare Struktur von Blut und Chlorophyll ist im wesentlichen vollkommen identisch, bis auf ein einziges Atom in ihrem Zentrum. Blut ist rot und sein zentrales Atom das Eisen (Transport von Sauerstoff). Chlorophyll ist grün und sein zentrales Atom das Magnesium (Photosynthese).

Dr. Robert O. Young untersucht schon seit vielen Jahren das menschliche Blut auf seine Qualität und hat mit der Zeit die Dunkelfeldmikroskopie auf seine eigene Art und Weise weiterentwickelt. Im Dunkelfeld (wie auch im Hellfeld und Phasenkontrast) sieht man genau, daß gesunde rote Blutzellen einen glatten Rand haben und gesundes Blut ein reines Plasma aufweist. Leider zeigen die Blutanalysen der meisten Menschen, egal welchen Alters und Gesundheitszustandes, keine gesunden, harmonischen Bilder. Fast überall findet man Formen von Hefen, Pilzen, Bakterien, Ablagerungen und sonstigen Belastungen.

Obwohl ich seit vielen Jahren sehr gesund lebte, waren auch meine Werte bei der ersten Vitalblutanalyse noch nicht wirklich optimal. Als ich etwa ein Jahr Dr. Youngs Grundsätze der *pH-Formel* praktizierte, betrachtete ich mein Blut erneut und freute mich sehr, Welch wunderbare Wandlung da vor sich gegangen war. Mein Blutplasma war sauber und die schön runden Blutzellen wiesen glatte Ränder auf. Man sah sogar ein Leuchten, das in regelmäßigen Abständen durch die Blutzellen glitt. Da wurde mir klar, was *InnerLight* eigentlich bedeutet: das Licht in den Zellen.

Grün ist gesund

Grüngemüse ist mit Aminosäuren gesättigt, auch die acht unentbehrlichen, die unser Körper nicht selber herstellen kann, sind enthalten. Aminosäuren helfen, den Körper von Giftstoffen frei zu halten. Eiweiße sind in Grüngemüse als Polypeptide vorhanden. Das sind kleinere Eiweißmoleküle, die direkt vom Blut aufgenommen werden können, wo sie den Zellstoffwechsel unterstützen.

Grüne Gräser enthalten eine Vielzahl von „Zündstoffen“, die Enzyme. Sie sind die Katalysatoren für die wesentlichen chemischen Reaktionen im Körper. Dazu gehören der Verdauungsprozeß und die Energieversorgung der Zelle. Enzyme wirken auch als Antioxidantien. Grüne Gräser weisen zudem ein weites Spektrum an Vitaminen und Mineralien auf. Grüngemüse enthält – natürlich – Chlorophyll. Untersuchungen haben ergeben, daß Chlorophyll den Aufbau von Gewebe ebenso stimuliert wie die roten Blutkörperchen bei der Blutproduktion. Es gibt eine große Auswahl grüner

Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt. Was also unterscheidet ein hervorragendes Mittel von einem durchschnittlichen?

Energiereiche Supernahrung

Gemäß der Ernährungslehre von Dr. Young werden wir auf allen Ebenen (materiell, emotional, mental und spirituell) von den spezifischen Mustern der eingenommenen Pflanzen, Gräser, Mineralstoffe, Kräuter und Zellsalze beeinflusst, die reichlich Sonnenenergie und Lebensenergie enthalten. Jedes wiederhallende Pflanzenmuster steht im Einklang mit unseren eigenen schwingenden Energiefeldern. Nehmen wir nun in unser eigenes vitales Energiesystem hochgradig organisierte Energiemuster auf, werden alle unsere Lebensenergiemuster neu energetisiert, vitalisiert und in Einklang gebracht. So kann man den Degenerationsprozeß umkehren und es findet Regeneration statt. Wird unseren Energiefeldern jedoch ständig Energie entzogen, werden sie mehr und mehr chaotisch (fehlinformiert) und der Alterungsprozeß setzt ein.

Ein ausgewogenes Energiemuster erschafft weitere ausgewogene RNA- und DNA-Muster. Wenn die Strukturen der Erbinformation organisiert und belebt sind, findet eine ordnungsgemäße Zellteilung statt und unsere Organe funktionieren und gesunden. Sind diese Strukturen desorganisiert, kommt keine vernünftige Zellteilung zustande. Krebs kann die Folge sein.

Dr. Young fand heraus, daß einer der wirkungsvollsten Wege, das Energiesystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen, die Einnahme von lebendiger Supernahrung bester Qualität ist. Aus diesem Grund stellt er seine eigene lichtvolle Nahrung her (z. B. die *SuperGreens* und *Super Soy Sprouts*).

Heute kann man die elektromagnetischen Felder messen, die einen lebendigen Organismus umgeben. Sie verschaffen uns nicht nur ein visuelles Bild, um die Energiefelder besser begreifen zu können, sondern auch quantitative Daten. Betrachten wir Kirlianfotografien von Nahrungsmitteln, können wir erkennen, daß jedes Nahrungsmittel sein eigenes, einzigartiges Muster aufweist. Frequenz- und Dezibelmesser ermöglichen es, die Frequenzen oder Schwingungen und den Gleichklang der einzelnen Nahrungsmittel zu messen. All diese visuelle und quantitative Information kann uns dabei helfen, festzustellen, welche Nahrungsmittel energetisch für uns gut sind.

Wird eine Pflanze biologisch angebaut und gekeimt, sowie zum optimalen Zeitpunkt geerntet, besitzt sie ein klar strukturiertes Energiefeld. Dadurch ist sie wesentlich kraftvoller als eine konventionell angebaute und mit Chemie behandelte Pflanze. Aus diesem Grund hat Dr. Young in langjähriger Forschung seine eigene Produktserie entwickelt.

⁴ eine niedrigere Form von Erregern



Alle lebenden Zellen strahlen Licht ab.

Das innere Licht

Dr. Young ist es gelungen, dieses „Licht“ in Grünpflanzen freizusetzen und seine Energie an die individuelle menschliche Zelle abzugeben. Das Ergebnis sind natürliche Nahrungs-Präparate in Rohkostqualität, die auf Pflanzen und Mineralien basieren. Jedes Produkt wird „energetisiert“, um seine Herkunft von der Sonne zu reflektieren. Der größte feststellbare Unterschied zu anderen Nahrungsergänzungen ist, daß *InnerLight* kleinste Partikel in den Grünkonzentraten elektrisch auflädt. Diese natürlichen Kolloide sind die eigentliche Energieform, welche die Pflanzen von der Sonne speichern. *InnerLight* erhöht die elektrische Ladung dieser Kolloide, bis sie der elektrischen Ladung der menschlichen Zelle entsprechen. *InnerLight SuperGreens* werden in Wasser aufgelöst getrunken und baden die Zellen regelrecht in alkalisierenden Nährstoffen. So läßt sich der Körper wieder auf und „leuchtet“.

Dr. Young erklärt: „Unter naturgesunden Umständen bilden die Zellen des Dünndarms drei bis vier Millionen Blutzellen pro Sekunde. Jedoch funktioniert das nur bei einem reinen, gesunden Verdauungssystem. Die Blutbildung im Rückenmark wird erst dann vermehrt tätig, wenn das Verdauungssystem verschlackt ist und nicht mehr richtig funktioniert.“ Ein sauberer Darm ist also eine wichtige Voraussetzung, um vitales Blut bilden zu können. Dazu gehören auch lebendige, lichtvolle Baustoffe wie eben das Chlorophyll.

Aus Nahrung wie Pommes frites, Steak, Hühnchen und Kuchen bildet der Körper zwar auch Blut, aber es ist von minderer Qualität. Energiegeladene, leistungsstarke Zellen erhalten wir nur mit dem grünen Saft und der lichtvollen Kraft der Pflanzen.



Dr. Young mißt den Energiegehalt von Lebensmitteln. Dabei verglich er die gemessenen Nahrungsmittelfrequenzen mit den Schwingungen von gesunden Organen eines gesunden Menschen. So stellte er fest, daß die Schwingungsfrequenz gesunder Organe bei 70 Megahertz liegt. Krebsgewebe hingegen schwingt bei nur 40 Megahertz. Dr. Young entdeckte, daß eine Zelle abzusterben beginnt, sobald ihr Wert unter 40 Megahertz abfällt. Hamburger und Hühnerfleisch bringen gerade mal einen Wert von drei bis fünf Megahertz zustande, wobei frische grüne Gemüse wie Salate und Brokkoli, Blätter, Gräser und Sprossen eine Schwingung von mindestens 70 Megahertz aufweisen.

Es liegt auf der Hand, was den Körper und seine Organe besser gesund zu erhalten, zu heilen und zu energetisieren vermag. Denaturierte Produkte der Nahrungsmittelindustrie blockieren nicht nur die Energie und senken das Energieniveau eines gesunden Körpers, sie zerstören darüber hinaus noch die Darmschleimhaut und die Dünndarmzotten, weil nämlich bei der Verdauung die bereits erwähnten Säuren und Schlacken entstehen. Ein kaputter Darm bildet kein gesundes Blut mehr und kann auch keine Vitalstoffe mehr resorbieren.

Fleischgenuß überlädt das Blut mit Säuren, Schlacken und Stoffwechselgiften. Die roten Blutzellen verlieren ihre runde Form und weisen plötzlich gezackte Ränder auf. Verzehren wir naturgesunde Nahrung wie Gemüse, Gemüsefrüchte, Salate, Sprossen, Nüsse usw., bleibt das Blut sauber, energiegeladen, kraftvoll und in Harmonie. In der Vitalblutanalyse kann man sichtbar machen, wie das Blut auf bestimmte Nahrungsmittel reagiert, ob Schwermetallbelastungen vorliegen, ob zu wenig getrunken und geraucht wird etc.

Ich möchte hier niemanden zum Vegetarismus oder Veganismus bekehren, obwohl Fleischverzehr nicht nur eine gesundheitliche, sondern auch eine ethische Frage ist. Dr. Young selbst ist aufgrund seiner Forschungen Veganer geworden.

Welche Lebensmittel wählen?

Die besten Auswahlkriterien sind: die Farbe der Lebensmittel, ihre Natürlichkeit, Frische und Herkunft, sowie der Wohlgeruch und Wohlgeschmack in rohem, unbehandeltem Zustand.

Alles, was wir erst verändern und ordentlich würzen müssen, damit es riechbar oder eßbar wird, gehört nicht wirklich auf unsere Speisekarte. *Avocados* sind beispielsweise sehr gute Lebensmittel. Sie enthalten 80 Prozent Fett,

welches jedoch nicht dick macht, da es optimal vom Körper aufgenommen und verbraucht wird. *Avocados* liefern sechsmal mehr Energie als Zucker oder Proteine, und sie belasten den Körper nicht mit Säuren und Toxinen aus Abbauprodukten. Mit dieser „Butter aus dem Pflanzenreich“ kann man die wunderbarsten Gerichte zubereiten.⁵

Wenn wir unsere Ernährung langsam, Schritt für Schritt, durch basische Frischkost ergänzen und ein schädliches Nahrungsmittel nach dem andere aus unserem Speiseplan streichen, kommen wir der Gesundheit täglich einen Schritt näher. Keiner läuft von heute auf morgen einen Marathon. Jeder fängt klein an und arbeitet sich langsam hoch. So klappt das auch mit der Umstellung der Lebensgewohnheiten. Während man entschlackt und entgiftet, geht plötzlich ein Licht an, und der Körper in seiner unendlichen Weisheit verändert ganz von selbst seine vitalen Bedürfnisse.

Ein *sinnvolles Bewegungsprogramm* ist ebenfalls unerlässlich für gute Gesundheit. *Bewegung an der frischen Luft, Ruhe, Entspannung und sinnvolle Arbeit* sind wichtige Faktoren, um sich ganzheitlich in Form zu bringen und die Balance wiederherzustellen.

Wir sollten mindestens ein *Trampolin* besitzen⁶, auf dem wir täglich etwas schwingen und trainieren können. Das bringt Leben in unser Kreislaufsystem und in unser Lymphsystem. Sämtliche Zellen, Muskeln und Körpergewebe geraten in Schwingung und werden trainiert, besser durchblutet und somit auch besser mit Sauerstoff versorgt. Dadurch werden auch Stoffwechsel und Fettverbrennung angeregt und Muskeln aufgebaut.

Natürlich dürfen wir auch ein *effizientes Krafttraining* nicht vergessen. Dazu können wir die unterschiedlichsten Hanteln verwenden oder auch spezielle Gummibänder und uns entweder daheim, draußen in der Natur oder im Fitnesscenter unter fachkundiger Leitung austoben.

Auch Schwimmen gehen, Spaziergänge in Wald und Feld, eine Radtour oder Gartenarbeit wirken Wunder und halten uns fit und jung. Wenn wir uns bewegen, werden mehr Glückshormone freigesetzt. Nur sollten wir es nicht übertreiben, damit wir keinen Muskelkater bekommen oder außer Atem geraten, denn sonst wird uns die Milchsäure, die freigesetzt wird, wieder in den sauren Bereich treiben. Wenn wir in allem Maß halten und immer in Balance bleiben, können wir mit einem harmonischen Säure-Basen-Haushalt naturgesund und lebensfroh, in Würde alt werden, bei gutem Aussehen und klarem Kopf, mit leuchtenden Augen und wachem Geist. Dafür lohnt es sich doch, etwas für die Gesundheit zu tun, oder? ■

⁵ Einige Rezepte finden sich im pH-Formel-Buch von Dr. Young (ZS-Buchmarkt).

⁶ Siehe ZS-Markt