DANTSE DANTSE

DANTSE™ Meistere dein Leben

Arzt weg!
Apotheke weg!
Krankheiten weg!

Mit ungewöhnlichen *„Medikamenten“* fast alle Krankheiten und Beschwerden heilen!

Heil dich selbst sonst heilt dich keiner

„Ich zeige dir 14 banale und einfache Tricks, die deinen inneren Heiler aktivieren und dich wirksam vor Krankheiten schützen!“

Auto-Heilung: Die Aktivierung der Selbstheilungsprozesse in deinem Körper

indayi edition

Inhaltsverzeichnis

Selbstheilung kann jeder 9

Wissenschaftliche Beweise ja oder nein? Das große Geschäft mit wissenschaftlichen Studien 17

Die Kraft der Selbstheilung, was Mediziner selbst sagen.....25

Vorwort: Sorge dich selbst um deine Gesundheit: Heil dich selbst sonst heilt dich keiner..... 31

14 banale Tipps und Tricks, die dem Arzt und der Apotheke Tschüss sagen.....35

1. Gesunder Darm: Unser Darm entscheidet über Krankheiten.....39
   - 1.1 DIFO – DANTSE IMMUN FORTE: Life & health protect energy sauce 51
   - 1.2 Tee-Kuren für einen gesunden Darm: Tees aus Gewürzen, Kräutern und bitterem Gemüse..... 52
   - 1.3 Der Darm und unsere psychische Verfassung 54

2. Zeit-Fasten macht gesund 55
3. Entschlacken und Entkalkung machen gesund! 60
4. Gesunde Ernährung 68
4.1 Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit: Eine kleine, persönliche Geschichte 68
4.2 Pflanzliches Öl Ist Medizin 73
4.3 DIFO heilt fast alles: die geheime, würzige, therapeutische Sauce 94
4.4 Weniger Milch, Zucker, Weizen, Salz ... 101

5. Vitamin D oder wie die Sonne Krankheiten heilt und ihnen vorbeugt 104
6. Kalt duschen oder baden beseitig Krankheiten und beugt ihnen vor! 115
7. Eine positive psychische Lebenseinstellung heilt: Denke dich gesund! 122
8. Liebe dich selbst, das heilt und beugt Krankheiten vor 129
9. Zeit: Geduld und Ruhe sind Medizin 148
10. Träume dich gesund: Träume und Fantasien, wahre, natürliche Psychotherapie 155

11. Beten: Glaube und Gebetsmeditation wirken Wunder und sind Power-Medikamente..... 162
12. Das Ignorieren-Prinzip lässt Krankheiten verschwinden..... 186
13. Sport statt Pillen: Sport heilt..... 193
14. Lachen ist heilen.....200

7. Eine positive psychische Lebenseinstellung heilt: Denke dich gesund!

„Unser Denken beeinflusst unsere Gesundheit!“

In meinem Buch „Aufstand der Kinder“ habe ich aufgezeigt, wie Eltern eine Psychologie der Krankheit oder der Gesundheit in Kinder programmieren können. Manche Menschen sind oft krank und andere selten. Bei Kindern stellte ich fest, dass sie häufig krank werden, wenn die Eltern oft krank sind und sich oft mit Krankheiten, Ärzten, Medikamenten usw. auseinandersetzen. Kinder, in deren Familien es eher um Gesundheit und nicht dauernd um Krankheit geht, sind wesentlich seltener krank.

Menschen, die im Leben positiv sind und positiv denken sind weniger krank als Menschen, die jeden Tag nur negativ denken, sich nicht lieben, sich und die Umwelt ständig kritisieren, die immer zu meckern haben, denen man nix recht machen kann, die ihre

eigene Fehler immer bei den anderen sehen, die ständig jammern, die bei einer Situation nur an das Schlimmste denken, die sich sehr unter und ständig unter Kontrolle haben und alles kontrollieren wollen, die viel Zeit damit verbringen, sich Schutzmaßnahme zu erdenken und sogar zu ergreifen, aus Angst krank zu werden.

Du kannst dieses Experiment machen: stelle dir intensiv vor, dass du Migräne hast. Sage dir 5 Minuten lang, dass du Kopfschmerzen hast und beklage dich darüber. Du wirst sehen, dass du auch Migräne bekommen wirst. Dein negatives Denken hat dich krank gemacht. [...]

Programmiere dich positiv, indem du ständig und hartnäckig:

☺ positiv denkst und erwartest, immer gesund zu sein und zu bleiben

☺ positiv mit dir redest „ich bin gesund und bleibe gesund!“ Du verbannst Sätze wie „ich kann nicht…, ich schaffe es nicht…, ich bin ein Wrack…, ich bin immer krank…“

☺ positive Autosuggestionen benutzt wie: „ ich schaffe es…, es ist leicht…, bin sicher…, ich finde die Lösung…, ich bleibe ruhig…, ich bin ruhig…, alles ist okay…, ich gehe mal raus spazieren, das wird mich beruhigen…, es geht mir gut…, ich fühle mich gut…“

- ☺ positiv mit deiner Umwelt umgehst
- ☺ positive Vorstellungen und Visualisierungen hast
- ☺ glaubst, dass alles möglich sei und alles sich immer und zu jeder Zeit zu deinen Gunsten ändern kann
- ☺ immer das Gute in allen Dingen siehst oder herausfindest
- ☺ du liebst, dich selbst liebst, akzeptierst wie du bist, deinen Körper und deine Seele pflegst, dich respektierst und das gleiche für die Anderen tust
- ☺ deine Angst und Sorgegefühle als positives Warnsignale interpretierst, die dich dazu bringen wollen, etwas zu verbessern, ein Problem zu lösen, einer Unstimmigkeit oder einem Missverständnis auf den Grund zu gehen
- ☺ nicht über die Anderen urteilst
- ☺ Vergibst und verzeihst und auch dir selbst ständig verzeihst
- ☺ glücklich bist, mit dem, was du hast und das schätzt, was du bekommst
- ☺ du gibst und Danke sagst
- ☺ gerecht bist und dich für die Gerechtigkeit einsetzt

☺ Du allen hilfst und nicht nur deiner Familie oder nahen Verwandten und Freunden

☺ dich gesund ernährst und in Maßen isst

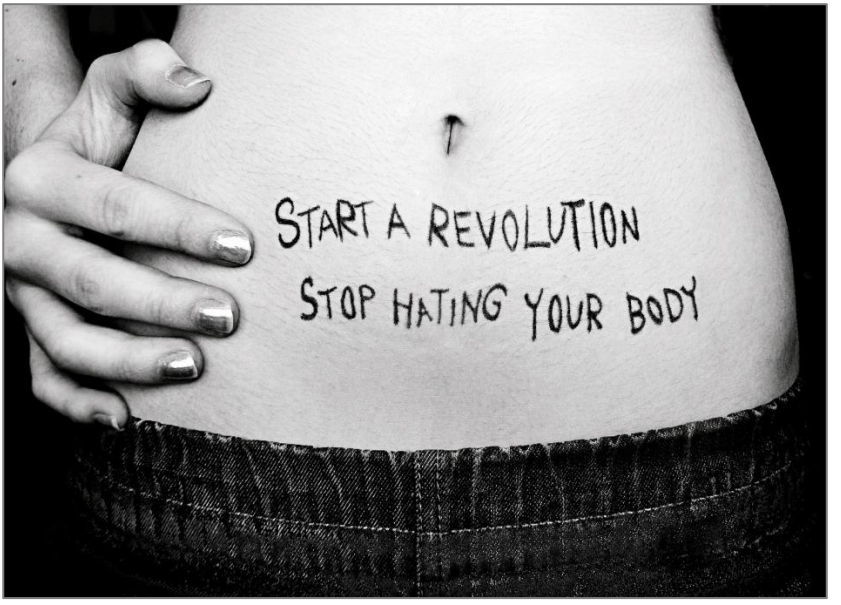
Mit so einer Programmierung wird es dir viel besser gehen, und keine Krankheit wird dir Angst und Sorge machen. Allein dieses Wissen wird oft dazu führen, dass die Krankheiten gar nicht zu dir „kommen“ und falls sie gekommen sind, werden sie schnell wieder verschwinden.

8. Liebe dich selbst, das heilt und beugt Krankheiten vor

Eine weitere fundamental wichtige Bedingung, damit du gesund bist und bleibst ist eine positive psychische Einstellung, die mit einer absoluten Selbstliebe anfängt. Unsere Psyche entscheidet mit, wie es uns geht. Viele Krankheiten entstehen erst, weil die Psyche überfordert ist. Menschen die generell psychisch stabil sind, sind seltener krank.

Die Wurzel vieler Krankheiten, besonders der psychosomatischen Krankheiten, liegt im Mangel an Liebe zu sich selbst.

Selbstliebe bedeutet den eigenen Körper so zu behandeln wie ein seltenes Schmuckstück, wie ein schönes Auto, ja, wie etwas Besonderes, ein tolles Geschenk des Himmels. Nur durch die Selbstliebe kannst du dein Selbstwertgefühl finden, spüren und es steigern. Selbstliebe hilft, einen Draht zu sich und zu seinem Körper und seiner ganzen Funktionalität zu finden.



Du musst ein Gefühl für deinen Körper haben und diesen Körper lieben. Du kannst dich nur lieben, wenn du deinen Körper liebst, ihn lebenswert und wertvoll findest. Somit findest du dich automatisch auch lebenswert und wertvoll. Was wertvoll ist, wird auch dementsprechend behandelt. Selbstliebe ist somit zu-

erst ein Gefühl, eine geistige bewusste Einstellung, die sich positiv auf den Körper auswirkt. Dein Unterbewusstsein arbeitet dann für dich und hilft dir unbewusst, dich gesund zu halten, damit du dich wieder mehr liebst.

Je mehr Achtung du dir gibst, desto stärker sprichst du deine Psyche an, und sie wiederum gibt dir schöne Impulse und Motivation, gibt noch mehr zu machen, um gesund und glücklich zu sein. Es ist dann ein geschlossener Kreis, wo sich viele positive Faktoren gegenseitig anstacheln.

Wer sich nicht liebt, geht auch nicht achtsam mit sich selbst und tut nicht das nötige, damit es ihm gut geht. Dieser Mensch jammert und beklagt sich ständig.

Zum Beispiel das Übergewicht ist oft ein Zeichen von mangelnder Selbstliebe. Denn wer sich wirklich liebt, kann nicht zusehen, wie der eigene Körper zu einem Fettpolster wird ohne zu reagieren und zu handeln. Nur wenn die Liebe und das Gefühl zu sich

selbst fehlt, lässt man sich so gehen. Alles ist einem dann egal. Diese Menschen gehen oft voll im leiblichen Genussleben auf und konsumieren zu viel, seien es Essen, Alkohol, Shopping, Sex usw. um den Mangel an Selbstliebe zu kompensieren.

Menschen, die negativ über sich denken, die Minderwertigkeitskomplexe haben, die sich für sich selbst schämen sind öfter krank, als Menschen, die allgemein positiv sind und ihren Körper und Biologie lieben.

Selbstliebe hilft dir, dich gesund zu denken und kann auch hartnäckige Krankheiten beseitigen, besonders solche auf der psychischen Ebene. Und wenn wir wissen, dass die psychische Ebene einen großen Einfluss auf die körperliche Ebene hat, versteht man, warum Selbstliebe Krankheiten heilt und es schwer ist, vollkommen gesund zu sein, wenn man sich hasst und sich ablehnt.

Tipps um deine Selbstliebe zu stärken:

☺ Lobe dich und mache dir selbst Komplimente und beschenke dich selbst, wenn du etwas Schönes gemacht, geschafft oder erlebt hast.

☺ Pflege dich und deinen Körper. Stehe allein mit deinem Körper vorm Spiegel und rede mit ihm. Sagt zu allen Teilen deinen Körper, dass sie schön sind, aber sei dabei ehrlich zu dir selbst. Gibt es Teile, die nicht so sind wie du willst, und die du verbessern kannst, dann tue es. Wenn du sie nicht verbessern kannst, akzeptiere es, ohne dich runter zu machen.

☺ Du bist selbst dein bester Freund. Wenn du dich so siehst, wirst du mit dir umgehen, wie du mit einen gutem Freund umgehen würdest: Achtsam, sorgsam, gefühlvoll.

☺ Bestrafe und beschimpfe dich nicht, wenn Sachen nicht so laufen, wie du es wolltest. Lehne dich nicht ab.

☺ Sei kein Opfer mehr. Lehne diese Rolle ab, und werde aktiv für dein eigenes Glück. Lies meine Bücher übers Glücklichsein: „Die 4 Glückssäulen der Primitiven" (ISBN 978-3-946551-45-4 und „Ich hasse glückliche Menschen" (ISBN 978-3-946551-46-1).

☺ Denke positiv und vermeide negative Sätze zu dir wie: *„Ich bin es nicht wert, ich bin hässlich, ich bin zu fett, schaffe es nicht, ich kann es nicht, ich bin dumm, ich mache alles falsch, ich bin ein Versager, ich werde es sowieso nie können, alle anderen können es besser als ich, ich werde nicht mehr gesund, es geht mir scheiße, dauernd werde ich krank, ich hasse es, wenn ich krank bin, die blöde Krankheit…"* Wenn du negativ denkst, wirst du dem „ich bin krank" immer mehr Aufmerksamkeit schenken. Das wird

dich behindern, schnell gesund zu werden und es könnte sogar die Krankheit verschlimmern.

☺ Gehe stattdessen liebevoll mit dir um und nutze motivierende Sätze wie

„Ich liebe mich und mag es sehr, wenn ich gesund und fit bin. Ich bin glücklich, da es meinem Körper gut geht!"

„Ich mache mir keine Gedanken über meine Grippe, denn die Grippe ist auch gut für den Körper, reinigt ihn von Bakterien und Viren und wenn sie vorbei ist, wird es mir noch viel besser gehen als vorher!"

☺ Habe Geduld mit dir und verzeihe dir deine Fehler und habe Nachsicht mit deinen Schwächen.

☺ Suche nicht die Perfektion, denn niemand ist perfekt und es gehört dazu, nicht alles 100% korrekt zu machen oder zu sein. Stelle dir keine zu hohen oder zu viele Erwartungen.

☺ Stoppe seelischen und körperlichen Missbrauch durch andere. Lasse nicht zu, dass andere versuchen, dich niederzumachen, dich zu demütigen, dich ausnutzen oder dir nur zu helfen, um dir hinter der Fassade zu zeigen, wie du unfähig bist.

☺ Treibe Sport.