

## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

es ist mir eine große Freude, Ihnen das dritte Buch aus der Buchreihe HEILE DICH vorzulegen. Die ersten beiden Bände ALLERGIEN und VIRENSICHER wurden vom naturheilkundlich interessierten Publikum freundlich angenommen. Positive Zuschriften ermutigen mich, auch weiterhin das Wissen der Naturheilkunde zu weit verbreiteten Erkrankungen zum Nutzen der Betroffenen und ihrer Familien zu veröffentlichen.

Die in der vorliegenden Schrift empfohlenen Mittel haben sich in der Vergangenheit bei zahlreichen Patienten bewährt, so dass ich diese Heilmittel guten Gewissens an Sie weitergeben kann. Heilung ist immer ein umfassender Prozess, in den innere Umstände – wie die derzeitige seelische Beschaffenheit –, sowie äußere Umstände – wie das soziale Umfeld und Umweltverschmutzung – einbezogen werden müssen, wenn eine bestmögliche Verbesserung der Gesundheit erwirkt werden soll.

Es ist sinnvoll, sich zu jedem Kapitel auch eigene Gedanken zu machen und sich folgende Fragen zu stellen:

- Wie ernähre ich mich?
- Esse ich möglichst frische, naturbelassene Kost oder ist meine Nahrung mit Geschmacks-

verstärkern, Bestrahlungen und Chemikalien verändert worden?

- Trinke ich genügend sauberes Wasser oder bevorzuge ich Limonaden und alkoholische Getränke?
- Bewege ich mich ausreichend an frischer Luft und fordere ich meinen Körper und mein Kreislaufsystem mit Übungen wie Sport oder Yoga oder verbringe ich meine Zeit zu Hause bequem in meinem Sessel?

Gesundheit ist immer das Ergebnis richtiger Ernährung, richtiger Atmung und Bewegung und guter sozialer Kontakte. Sie können jeden dieser Bereiche optimieren, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Dieses Buch wird Ihnen dabei eine Hilfe sein. Über die oben genannten Komponenten hinaus können Sie den Prozess der Wiederherstellung Ihrer Gesundheit mit naturheilkundlichen Mitteln wie Homöopathie, Schüßler-Salzen oder Gemmomazeraten und Frischpflanzen-Tinkturen unterstützen und dem Körper genau die Hilfe angedeihen lassen, die er zum gegebenen Zeitpunkt benötigt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen beste Gesundheit und ein langes zufriedenes Leben.

*Ihr Andreas Nieswandt*