

Achtung - das ist eine Leseprobe!

Textstellen stark gekürzt und ausgelassen!

Das Buch erhalten Sie in jeder Buchhandlung oder bei uns - www.edelsteinwasser.at!

ISBN 13: 978-3-902540-11-9

Freya Verlag

Preis. € 10,-

Andreas Kavalirek

**RUNDUM
GLÜCKLICH UND
GESUND**

ISBN 3-902134-46-1
© 2003 - 2006 Ing. Andreas Kavalirek
Alle Rechte vorbehalten
Tel.: + 43 - 42 74 - 23 0 94
E-Mail: office@edelsteinwasser.at
www.edelsteinwasser.at und www.watereducation.info
www.freya.at
Lektorat: Yulia Haybäck
Grafik&Layout: Wolf Ruzicka
gedruckt auf säurearmem Papier

INHALT

EINLEITUNG
ATMUNG
WASSER
ERNÄHRUNG
ENTSCHLACKUNG
BEWEGUNG
DER GESUNDE SCHLAFPLATZ
ENERGIEFLUSS
NATURGESETZE
RESÜMEE

Anhang:

TABELLEN ZUR BLUTGRUPPENDIÄT
PENDELKURS
PENDELTABELLE FÜR BIOENERGIEEINHEITEN NACH BOVIS
EDELSTEINWASSER
VORTRÄGE UND SEMINARE VON ANDREAS KAVALIREK
LITERATURLISTE

VORWORT ZUR 2. AUFLAGE

Seit der 1. Auflage von „Rundum glücklich und gesund“ hat sich einiges getan. In dieser Zeit konnte ich sehr viel lernen und erfahren.

Aufgrund von Rückmeldungen vieler Leser habe ich einige Textpassagen etwas abgeändert und neue Erkenntnisse hinzugefügt. Ich habe mich entschlossen, die über 10 Jahre gesammelten Fragen und Antworten rund um das Edelsteinwasser (Set) zu publizieren. Sollten trotzdem noch Fragen unbeantwortet sein, schreibt mir bitte ein e-Mail an office@edelsteinwasser.at.

Immer wieder wird mir bestätigt wie „einfach“ Gesundheit ist, wenn man ein paar Grundregeln beachtet. Die ersten Schritte zur Gesundwerdung bzw. Vorsorge sollen immer sein

die Trinkmenge anzupassen (Wasser!) und
den Körper zu entsäuern/entschlacken (Säure-Basen-Haushalt).

Mit diesen Grundsritten werden alle weiteren Maßnahmen viel besser greifen - z.B. manuelle Therapien wie Massage und Physiotherapie, aber auch Akupunktur und sogar „schulmedizinische“ Anwendungen.

Für ein optimales Wohlbefinden nach dem Motto „rundum glücklich und gesund“ ist die Balance in folgenden Körperhaushalten erforderlich:

- Wasserhaushalt
- Elektrolythaushalt (Mineralien und Spurenelemente)
- Säure-Basen-Haushalt
- Energiehaushalt (Energieflüsse in den Meridianen entsprechend der Traditionellen Chinesischen Medizin - TCM)
- Emotionaler Haushalt (Lebenseinstellung, Psyche, ...)

Bei der zweiten Auflage habe ich die Adressen von Spezialisten herausgenommen, da sich die Adressen und Telefonnummern so schnell ändern. Wenn Ihr den Kontakt einer Spezialistin bzw. eines Spezialisten benötigt, meldet euch bitte bei mir unter der e-Mail-Adresse office@edelsteinwasser.at

Ich wünsche euch viel Spaß mit der zweiten Auflage und vielleicht sehen wir uns einmal bei einem Seminar oder Vortrag.

Herzliche Grüße

Andreas Kavalirek

EINLEITUNG

Für ein optimales Wohlbefinden ist es wichtig, körperlich, geistig und seelisch im Einklang, sprich in Harmonie, zu sein.

In den folgenden Kapiteln werde ich zuerst die körperliche Ebene verbunden mit der Ernährung, mit Bewegung und dem Schlafplatz betrachten.

Mit der geistigen Ebene befaße ich mich im Kapitel »Naturgesetze«, wo ich ein paar grundsätzliche »Regeln« aufzählen und erklären will, die einfach funktionieren, ob man daran glaubt oder nicht - es sind halt »Naturgesetze«. Wenn man die Gesetze kennt, wird vieles ganz einfach!

... TEXT gekürzt

ERNÄHRUNG

Hier haben wir auf der einen Seite ein sehr schwieriges Kapitel aber auf der anderen Seite ist es sehr einfach. Es gibt Tausende von Ernährungsexperten und trotzdem weiß kaum jemand mehr, was er wirklich essen soll.

Was ist überhaupt gesunde Küche?

Die gesunde Küche setzt sich aus einer ausgewogenen Kombination von möglichst abwechslungsreichen Zutaten zusammen. Heute wird gesunde Küche leider meistens mit einer Diät, also mit Entbehren und Hunger oder mit steriler Körner-Gemüse Kost in Verbindung gebracht. Auch ist sie keine ärztlich verordnete Pflicht oder freudlose Ballastkauerei, sondern ein Fest für Leib und Seele.

Dabei bedeutet gesunde Ernährung auf die Botschaften des Körpers zu hören und alles zu essen. Mit „alles essen“ ist ein möglichst abwechslungsreiches Speisenangebot gemeint.

Es soll dabei weder auf tierische Fette oder Schokolade verzichtet werden, allerdings müssen wir lernen mit dem reichhaltigen Angebot auf dem Markt um zu gehen. Wenn wir dazu ein bisschen Fantasie, Neugier und das hier neu erlernte Wissen einsetzen, dann wird unser Speiseplan sicherlich bald bunter, abwechslungsreicher und dadurch gesünder.

Natürlich sollten wir uns trotzdem einmal Gedanken machen, wie das Verhältnis der Zutaten in unserer Ernährung auf einander abgestimmt sein sollte.

- Am wichtigsten ist einmal ausreichend Flüssigkeit in Form von reinem Wasser für den Stoffwechsel zur Verfügung zu haben

- Dann brauchen wir vor allem Kohlehydrate in Form von Getreide und Getreideprodukten, Kartoffel, Reis, Teigwaren etc. als täglichen schnellen Energielieferanten.
- Obst und Gemüse versorgen uns mit den für uns lebenswichtigen Vitaminen und Mineralen sowie mit vielen wichtigen sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoide,...
- Auf der nächsten Stufe finden wir Milch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch Fisch und Eier, also unsere Eiweißlieferanten.
- Und am meisten sparen sollten wir mit Fetten, Ölen und Zucker.

Dass wir mit einer bestimmten Nährstoffart sparsam umgehen sollten, heißt nicht, dass wir sie weglassen sollten. Ich wiederhole: sie sind alle unverzichtbar, wir brauchen sie alle.

... **TEXT gekürzt**

Einkaufstipps

- **Freiland:** Achtet beim Kauf von Gemüse auf Freilandproduktion. Freilandgemüse belastet das Klima im Schnitt neunmal weniger als Treibhausprodukte.
- **Inland und saisonal:** Entscheidet euch sich für regionale oder inländische Produkte. Diese müssen nur über kurze Strecken transportiert werden. Ein Beispiel: 1 kg Freilandbohnen aus Österreich verbrauchen 0,1 l Erdöl von der Aussaat bis ins Regal. Bohnen aus Spanien verbrauchen das Doppelte, eingeflogene Bohnen aus Kenia gar das 48-fache.
- **Bio:** Die biologische Produktion nimmt Rücksicht auf natürliche Kreisläufe und kommt ohne chemisch-synthetische Dünger und Pflanzenschutzmittel aus. Wer Bio kauft, setzt auf naturnahe Produktion, langfristige Bodenfruchtbarkeit und tiergerecht gehaltene Nutztiere.
- **Artgerecht:** Achtet auf artgerechte Tierhaltung. Tiere, die regelmäßig ins Freie dürfen, sind zufriedener und gesünder. Das wirkt sich auch auf die Qualität ihres Fleisches aus.
- **Fair:** Der faire Handel garantiert Familien im Süden ein existenzsicherndes Einkommen und elementare Arbeitsrechte. Unterstützt auch diese Ziele!
- **Gentechnikfrei*:** Haltet den Druck auf Landwirtschaft, Lebensmittelindustrie und Großverteiler aufrecht. Mit dem Kauf von Bioprodukten habt ihr die Garantie, dass auch keine gentechnisch hergestellten Futtermittel zum Einsatz kamen.

... **TEXT gekürzt**

SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Auf dem Weg der Gesundheit ist das Thema Säure-Basen-Haushalt eines der wichtigsten Themen. Aber noch weit wichtiger ist das Wissen, wie man den Säure-Basen-Haushalt wieder in Ordnung bringt und wie man Schlacken, Gifte und Ablagerungen aus dem Körper bringt.

Säuren entstehen im Körper nicht nur durch falsche, sprich säurebildende Ernährung sondern auch durch negative Gedanken, Stress, Umwelteinflüsse wie z. B. Wasseradern, Elektrosmog, Umweltgifte, usw.

Damit sich unser Körper ab einem bestimmten Grad der Übersäuerung nicht selbst innerlich verätzt, verwendet er aus körpereigenen Mineraliendepots entnommene Mineralien um diese Säuren zu neutralisieren, diese werden dann zu den so genannten Schlacken und üblicherweise in dieser Form aus dem Körper ausgeschieden.

... TEXT gekürzt

ENTSCHLACKUNG

Was könnt ihr nun tun, wenn ihr festgestellt habt, dass ihr übersäuert seid? Wie bringt ihr den Säure-Basen-Haushalt wieder in Ordnung und vor allem wie füllt ihr bereits geleerte Mineraliendepots wieder auf? Im Grunde genommen ist es sehr einfach, es erfordert lediglich etwas Disziplin und Geduld! Als Grundregel kann man sagen, dass man für eine vollkommene Entschlackung und Entgiftung ein Zehntel der Lebensjahre benötigt. Das heißt, wenn man 30 Jahre alt ist, benötigt man ca. 3 Jahre, wenn man 60 Jahre alt ist, dann ca. 6 Jahre! Klingt jetzt wahrscheinlich sehr lange, aber wenn man bedenkt, dass man den Körper 60 Jahre belastet hat und in nur 6 Jahre fast alles wieder in Ordnung bringen kann, ist das doch eine Meisterleistung! Man sollte auch beachten, dass im ersten Jahr einer begonnenen Entschlackung und Entgiftung der größte Fortschritt passiert und in der nachfolgenden Zeit die letzten Reste ausgeschieden werden.

Wie fängt man nun an? ...

... TEXT gekürzt

TIPP:

Leistungssportler sollten sich noch intensiver um einen Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes kümmern um einerseits gesund zu bleiben und andererseits eine bessere Leistung zu bringen. Hier solltet ihr euch aber mit Experten beraten!

Bei einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt verringern sich die Regenerationszeiten signifikant!

TIPP:

Cellulite, die viele Frauen plagt, kann man sehr gut durch die oben genannte Entschlackung reduzieren und teilweise sogar ganz zum Verschwinden bringen. Durch zusätzliche Maßnahmen (Lymphdrainage, Wickel, Massagen, etc.) könnt ihr die Wirkung noch intensivieren. Ich empfehle auch hier, sich mit Experten in Verbindung zu setzen!

BEWEGUNG

Unser Körper ist ein Bewegungsapparat und kein Sitz- oder Liegeapparat. Aus diesem Grunde solltet ihr auch regelmäßig dieser Anforderung nachkommen. Hier geht es nicht um Leistungssport oder Laufen bzw. Radfahren bis zum Umfallen.

Wer gerne läuft, der soll es machen. Wenn ihr aber damit nichts am Hut habt, dann lasst es bleiben, auch wenn es angeblich noch so gesund ist. Aus meiner Erfahrung reicht es, wenn ihr täglich zumindest eine halbe Stunde an der frischen Luft etwas schneller geht. Wenn ihr das in einem Wald oder grünen Park machen könnt, umso besser. Auch das Wandern ist eine gute Alternative. Wichtig dabei ist, dass ihr euch wohl fühlt und euch nicht überanstrengt. Die Überanstrengung führt zu Unlust, Qual, Übersäuerung und Krankheit. Wer kennt nicht die übereifrigen Sportler, die plötzlich an einem Herzinfarkt sterben?

... TEXT gekürzt

DER GESUNDE SCHLAFPLATZ

Unser Schlafplatz ist unser wichtigster Erholungsplatz im Haus. Hier haltet ihr euch täglich ca. 8 Stunden auf und solltet euch regenerieren. Wachen und Schlafen stehen in einem komplizierten und empfindlichen Zusammenhang. Wird unser Schlaf gestört, gerät dieses Zusammenspiel durcheinander und unser Körper gerät „ins Schleudern“. **Achtet auf ausreichend Schlaf!** Wach- und Schlafphasen sollten ausgewogen sein. Der Schlafplatz sollte frei von jeglichen Störeinflüssen sein und das Bett sollte den Körper optimal lagern. Nachfolgend die „Sünden“ in unseren Schlafzimmern und wie man es besser machen kann:

... TEXT gekürzt

TIPP:

Mobiltelefone - „Handys“ und Schnurlostelefone

Mobiltelefone wirken sich unmittelbar auf den Körper (Kopf und Gehirn) aus. Die Steuerung der Körperfunktionen (Homöostase) kommt durcheinander und

Krankheiten können die Folge sein - ebenso durch die erhöhte Kopf­temperatur beim Telefonieren!

Je schlechter der Empfang eines Mobil­telefons (oder des schnurlosen Hörers beim Festnetz) ist, desto höher sind die Sendeleistung und dadurch die Belastung!

ENERGIEFLUSS

Wenn ihr schon gesundheitliche Probleme habt, werden die vorher angeführten Maßnahmen nicht oder nur ganz langsam zum Erfolg führen. Hier empfehle ich euch, euch einen geeigneten (alternativmedizinischen) Arzt oder Therapeuten zu suchen, um den Körper umfassender zu testen bzw. Therapie­vorschläge zu bekommen.

... TEXT gekürzt

NATURGESETZE

In diesem Kapitel möchte ich ein paar grundsätzliche “Naturgesetze” erklären, die, wenn man sie beachtet, das Leben sehr vereinfachen können!

Unsere Psyche, sprich Gedanken und Emotionen, ist die eigentliche Ursache für den Großteil aller Erkrankungen. Darunter fallen aber auch Verhaltensmuster, die uns von den Eltern oder der Gesellschaft an­erzogen wurden. Dadurch haben wir eine bestimmte Denkweise und leben oft mit Scheuklappen. Ein Naturgesetz und mittlerweile auch die Quantenphysiker sagen, dass die Welt das ist, was wir von ihr denken.

... TEXT gekürzt

Um das Ganze zu vereinfachen, hat Bärbel Mohr ein paar Bestseller zum Thema “Bestellungen beim Universum” geschrieben. Bestellungen beim Universum sind nichts anderes als eine spielerische Weise der Erkenntnis, dass die Welt das ist, was wir von ihr denken. Ihre Philosophie besagt nicht nur, dass die Welt das ist, wofür wir sie halten, sondern auch dass alle Macht von innen kommt und dass die Energie grundsätzlich der Aufmerksamkeit folgt.

Wie funktioniert so eine “Bestellung”? Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Wir wollen ein neues Auto haben, haben aber nicht das notwendige Kleingeld zur

Verfügung und leasen wollen wir es auch nicht. Was tun, bzw. wie formuliere ich die dazupassende "Bestellung beim Universum"?

... TEXT gekürzt

RESÜMEE

Ich hoffe, ihr lest diese Lektüre nicht nur durch und sagt dann, dass ihr schon alles wisst oder dass es interessant klingt, sondern dass ihr auch den einen oder anderen Punkt umsetzt. Es wird nicht alles auf einmal gehen und auch nicht so einfach sein. Aber mit der Zeit werdet ihr sehen, vieles geht leichter, vieles löst sich von alleine und ihr fühlt euch rundherum wohler. Bald könnt ihr über Dinge schmunzeln, die ihr vorher noch als unlösbares Problem angesehen habt.

... TEXT gekürzt

WISSEN IST NICHTS, SOLANGE MAN ES NICHT UMSETZT!
DIE ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

... TEXT gekürzt

Ich wünsche euch viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung, Gesundheit und dass ihr ab sofort immer ausreichend gutes Geld zur Verfügung habt!

Andreas Kavalirek

ANGEBOTE VON ANDREAS KAVALIREK

finden Sie auf
www.watereducation.info
und natürlich im Buch!