

DAS HAUS

Sehr aktuelle Gedanken aus dem Buch „Entdecke das Leben neu“, „Quo Vadis Homo?“, „Erbe piante frutti“. Liebe Freundin, Lieber Freund, schau was ich dir schreibe und sage, mit dem, was gerade in der Welt passiert, ist es vielleicht an der Zeit, das Leben etwa zu überdenken...

Unser Körper ist das Haus der Seele und Tempel Gottes, jedenfalls wurde es seit Anbeginn der Zeit immer an uns so weitergegeben...

Je mehr Ängste (immer fehl am Platz) und Unsicherheiten du hast, desto schwächer ist dein Körper! Je schwächer dein Körper ist, desto mehr befiehlt er über dich!

Machst du ihn aber wieder stark und stabil, desto besser gehorcht er und umso klüger, selbstbewusster und voller Heiterkeit bist du auch...

Entscheide nun selbst, denn, wenn du traurig sein willst, kann dich niemand auf der Welt glücklich machen. Wenn du dich aber entscheidest, glücklich zu sein, Niemand und Nichts kann dir dein Glück nehmen! **Wisse, Vitalität, Glück und geistige Vollendung** sind Geschenke der Natur, nur für jene bestimmt, die ihre Gesetze befolgen. Es gibt keine Alternativen!

Es ist jedermann bekannt, dass Vorbeugen besser als heilen ist. Wenn du clever bist, wirst du auch bald vorziehen, dich ein lebenslang gut zu fühlen und gesund zu sein. Um es zu erreichen, wirst du mit den einfachen, aber wesentlichen, bodenständigen Dingen anfangen müssen.

Du fragst dich jetzt: „Was könnte es sein?“ - Nun beobachte gut dieses Haus, du wirst sicher denken: „Es ist kein Haus, sondern eine Bruchbude“:



Genau so. Es versteht sich von selbst, dass mit **minderwertigen Materialien, Trägheit und ohne Liebe**, ein mangelhaftes, wackeliges Haus entsteht, welches bei den ersten Stürmen zusammenbrechen wird...

So ist es auch mit deinem Körper und die Seele. Wenn sie mit **minderwertiger Nahrung, negativen Gedanken und Lieblosigkeit** „genährt“ werden, sind sie schon von Anfang an schwach (Genom), Nachkommen inbegriffen.

Sie werden daher immer gebrechlicher, labiler, stumpfsinniger und bei den ersten **„Stürmen des Lebens“** brechen zusammen.

Ich sage noch mehr, der Instinkt, Nahrung zu sich zu nehmen, ist das stärkste Urbedürfnis, fördert die Lebensfreude und prägt zutiefst das menschliche Gemüt.

Wisse, Alter ist nur eine Frage der Jahre, während **Jugendlichkeit und Lebensenergie sind eine Frage der Zellnahrung** (richtige vitale Nahrung, Atmung...). Nichts Philosophisches, sondern nackte Tatsache. Und da eben so ist, hast du - wenn du willst - einerseits die Kraft, jede Schwierigkeit zu trotzen und alle Krankheiten leicht zu widerstehen.

Andererseits der Preis deiner **unbeherrschten Emotionen** und unmäßigen Gaumenfreuden, oder was du glaubst mit schlechtem Essen (Junk food) zu sparen, gibst du dann trotzdem + Zinsen für dein Gesundheitssystem wieder aus. Du wirst sozusagen ein elendes Leben haben...

Siehe, Wohlbefinden und Schönheit kommen nur von Innen, hast du das einmal verinnerlicht, ist es auch leicht umzusetzen.

Wenn der Übergewichtige weniger essen würde, der Normalgewichtige besser isst, der Trinker weniger trinkt, der Raucher hört auf zu rauchen, der Faule bewegt sich mehr, der Träge fleißiger wird, und alle korrekt atmen würden, positiv denken, gute Bücher lesen und miteinander auskommen, schöne Dinge sehen und tun; könnten wir viele Leben retten, viele Tragödien, Katastrophen und Krankheiten verschwinden lassen, anstatt sehr teure, komplizierte Methoden zu verwenden, um sich durchzuschlagen!!

Alberto Fostini

Alberto Fostini - Naturliebhaber, ehemaliger Forstinspektor, Naturheiler, Wanderleiter, nun Pensionist und Buchautor - E-Mail: fostini.alberto@hotmail.de - Tel.: 0039 3404900414