

Peter M. Kalf

Wellness³

Verslag van de 10 jaar research van de saunafanclub.nl

Tweede druk versie 10-2016

© copyright

All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, radio, tv, internet of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Sluit je ogen,
glimlach
en
voel
wat er gebeurt.

Voorwoord

Vele medische mega ontdekkingen!

Na 10 jaar research de eerste druk geschreven om op wetenschappelijke basis uit te leggen hoe wellness in elkaar zit. Wellness=welzijn is ook uw gezondheid.

Zo mooi. Er gaat een wereld voor u open.

En hoe achteraf bleek, hoe een sanatorium werkt. Dat wisten we destijds niet, de ontdekking met de elektronenmicroscopie kwam pas vele jaren later.

Maar wat bleek, ik had veel meer ontdekt.

*

Ik herinner me nog dat er internationaal astronauten gezocht werden; zelf vond ik dat ook wel leuk, maar ik droeg een bril en viel daardoor bij voorbaat al af.

Vervelend was dat de destijds beregezonde astronauten, die voor een langdurig verblijf (1 jaar) in de ruimte op aarde

getraind werden, binnen een jaar ziek werden. Om de oorzaak op te sporen, werd de peperdure elektronenmicroscoop ontwikkeld.

Met de elektronenmicroscoop werd een briljante hightech ontdekking gedaan van wat de -/-luchtdeeltjes voor ons immuunsysteem doen. Dat was het antwoord, verklaring en bijna de oplossing.

Er werd gesteld dat we om te leven een leefomgeving van 1000/2000 gezonde -/-luchtdeeltjes per cm^3 ($1 \text{ cm}^3 =$ ongeveer de grootte van een normale dobbelsteen) nodig hebben, terwijl men tegelijkertijd zei dat er op straat nog maar 100 en in huis nog maar 40 zaten. Dus zouden we allemaal snel dood moeten zijn en de meesten leefden gewoon gezond door, zo leek het althans.

En zo kwam vroeger de briljante hightech versie ten onrechte zeer ongeloofwaardig over.

Terwijl er vele wetenschappers en biologen in de wereld dit wel zeer serieus nemen. Zo ook bij Tesla.

Men vroeg de wereld : “Wie ziet wat wij missen?”

Na 35 jaar na het rapport van de NASA, zijn wij de eerste.

Het plaatje klopte wel, maar de kennis over de volgende twee belangrijke factoren bestond nog niet.

De industrialisatie van de laatste 150 jaar zorgt voor de enorme toename van de fijnstof in de lucht. Doordat we later naast fabrieken ook thuis op kolen gingen stoken en massaal gingen autorijden, vliegen etc. ging het heel snel. En nu onze ontdekking© dat die fijnstof ook toen al veel onze -/-luchtdeeltjes neutraliseerde, gaf dit de lage hoeveelheid -/-luchtdeeltjes die er nog op straat en in huis aanwezig waren.

We zijn sinds 1955 gaan douchen. Onze 2^e ontdekking© is dat dit warme douchen zeer grote hoeveelheden -/-luchtdeeltjes creëerde. Dit camouflerde het verlies van onze natuurlijke -/-luchtdeeltjes.

Daardoor werden de meesten die douchten toen niet ziek. Met deze informatie erbij klopt het plaatje wel. Alleen bestond deze informatie destijds nog niet.

Dit dagelijks warm douchen zorgde dus voor de nodige aanvulling van -/-luchtdeeltjes wat ons immuunsysteem op peil hield, maar wie dit momenteel niet dagelijks doet, loopt

het risico dat het immuunsysteem kan wegvallen, omdat de hoeveelheid fijnstof nu zo gevaarlijk veel groter is geworden.

Dit verandert het overzicht van 35 jaar geleden enorm. Helaas is de luchtverontreiniging nu nog veel hoger, zo hoog dat er longziekten bijkomen. Al of niet in combinatie met wegvallen van het immuunsysteem

Maar er zijn ook onze andere recente leuke ontdekkingen©: andere oude bronnen uit een hele andere hoek die kunnen soms ook zorgen voor een grote -/- luchtdeeltjes aanmaak. En een paar soortgelijke bronnen die we soms zelf, zonder het te weten, maken (zie verderop in dit boek).

Deze -/- luchtdeeltjes, ook wel vitamientjes en bouwstenen van ons lichaam genoemd, zijn ook de genezende bron van de vele oude vormen van genezing en ook de basis van enkele vormen van wellness (zie verderop in dit boek).

Nu heeft het oude onderzoek, waarom het immuunsysteem van die astronauten weg viel, veel meer waarde. Dezelfde oorzaak en inmiddels veel hoge gehalte fijnstof in onze lucht zorgen nu nog steeds dat veel mensen hetzelfde overkomt.

Na het drukken van de eerste versie van dit boek gebeurde het volgende. Een kennis werd plots ernstig ziek. Een jaar eerder verloor zij haar representatieve baan. Voor haar baan ging ze dagelijks douchen om er fris en fruitig uit te zien. Bij haar thuis zaten de ramen dicht om geen dure warmte te verliezen.

Plots kreeg ze een ernstig luchttekort en belandde dicht bij huis nog net op tijd op de intensive care van een groot ziekenhuis. Kantje boord en 14 dagen lang op intensive care ! Op de vraag hoe de onschuldige bacterie die iedereen bij zich heeft zich zo enorm heeft kunnen vermenigvuldigen, kreeg ze te horen dat haar immuunsysteem was weggevallen. Hoe dat kon wisten de medici niet. Hoe ze haar immuunsysteem kon verbeteren, wisten ze ook niet.

Ik ging er bij de eerste druk van dit boek vanuit dat artsen dit wel wisten. Het is nu duidelijk dat niet iedereen het 35 jaar oude wereldwijd bekende beroemde rapport van de NASA kent en waardeert. Daarom een andere titelpagina van de 2^e druk van mijn boek.

Het leuke is, dat we een onschadelijke, zalige oplossing© voorhanden hebben. Onze oplossing kan voorkomen dat ons immuunsysteem wegvalt en kan zo deze vervelende ziekten

voorkomen. Maar dan moeten we die wel voldoende en dagelijks gebruiken.

Met onze oplossing kunnen we voorkomen dat ons immuunsysteem wegvalt, en ons ook helpen ons immuunsysteem weer op te bouwen.

Mijn eigen bloeddruk verbeterde na 1 jaar dagelijks douchen van 160/95 naar 119/79. En ook andere, niet chronische klachten verdwenen. Dit geeft een indicatie dat, als artsen dit boekje met onze oplossingen zouden promoten, ons aller gezondheid nog veel meer ten goede zal komen en veel chronische klachten kan voorkomen.

Van die bouwstenen knap je veel meer op dan alleen je immuunsysteem !

Veel leesplezier en een veel betere gezondheid 😊 door het lezen van nog veel meer van mijn ontdekkingen in dit boek.

Inhoud

<i>Hoofdstuk 1 Wellness</i>	<i>13</i>
<i>Hoofdstuk 2 Een genezende of ziekmakende omgeving, waar zit u het meest ?.....</i>	<i>15</i>
<i>Hoofdstuk 3 Het 1e probleem en oplossing. 10.000 Jaar geleden leefden we de hele dag buiten in een nog schone lucht.</i>	<i>23</i>
<i>Hoofdstuk 4a De genezende -/- ionen,.....</i>	<i>28</i>
<i>en werd je naturalist door wellness ?</i>	<i>28</i>
<i>Hoofdstuk 4b Ziekenhuis 21e eeuw</i>	<i>40</i>
<i>Hoofdstuk 5 Het 2e probleem en oplossing. Ergens in de afgelopen 10.000 jaar zijn wij gaan praten.</i>	<i>43</i>
<i>Hoofdstuk 6 De gouden combinatie. Als we hoofdstuk 3 + 5 tegelijk doen, gaan die genezende krachten elkaar steeds meer versterken.</i>	<i>49</i>
<i>Hoofdstuk 7 Het 4e genezende ingrediënt.</i>	<i>55</i>
<i>Hoofdstuk 8 Saunagang - saunahouding ook thuis kuur houding en after saunahouding.</i>	<i>60</i>

Wat onze ontdekkingen voor invloed hebben op de volgende onderwerpen: