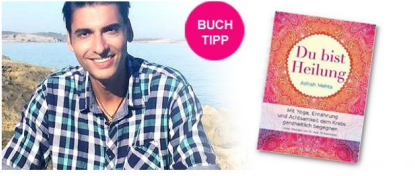


**Interview**



**Ashish Mehta: Du bist Heilung**

Die Diagnose Krebs ist ein Schock, der folgende Kampf gegen die Krankheit oft nicht nur eine körperliche, sondern auch eine psychische Belastung. Bei vielen Betroffenen ist die Angst groß, dass die Krankheit nicht besiegt werden kann. Der Yoga- und Wellnesstrainer Ashish Mehta beschreibt in seinem Buch „Du bist Heilung“, alternative Methoden für eine ganzheitliche Krebstherapie, die den Krebs minimieren und heilen sollen. Im Interview mit MEDivitalis erklärt uns Ashish Mehta die Details dieser ganzheitlichen Krebstherapie und gibt Tipps zur Prävention und zu einem positiven Lebensstil.

**Herr Mehta, in Ihrem neuen Buch „Du bist Heilung“ geben Sie Tipps, um das individuelle Krebsrisiko zu senken. Welche Konstanten spielen dabei eine elementare Rolle?**

Die Konstanten Liebe, Demut, Dankbarkeit für die Zeit, dass man immer noch die Chance hat, die Blockade oder Krankheit, die sich Krebs nennt, zu überwinden sowie Achtsamkeit spielen z.B. eine elementare Rolle, um das individuelle Krebsrisiko zu senken.

“Die Zeit, mit der wir die Vergangenheit betrauern, können wir auch nutzen, um die Zukunft zu gestalten.“ (Zitat aus meinem Buch "Der Glücksvertrag")

Aber auch eine richtige, bewusste Ernährung, Bewegung, wie z.B. Pantha Hatha Yoga, Tai Chi, Chi Gong und bewusstes tiefes Atmen (Pranayamas), d.h. kein flaches Atmen sind wichtig.

Am Ende sollten auch Lachen (Lachyoga) & Tanzen (Pantha Yoga-Dance) Platz in jedermanns Leben haben.

**Können wir unsere Heilung, selbst bestimmen und die Konstanten dafür selbst zusammenstellen?**

Ja, 70 bis 75 Prozent können wir unsere Heilung selbst bestimmen. Natürlich sollten wir unser Leben mit Aufmerksamkeit und Wachsamkeit leben, denn wenn man "schläft" kann nichts passieren. Auch sollte man für Heilung offen und flexibel sein.

**Sie schildern, dass Krebs kein Todesurteil sein muss und Krebspatienten mit Ihrem ganzheitlichen Programm Hoffnung schöpfen können. Welche Methoden sind Bestandteile Ihrer ganzheitlichen Krebstherapie?**

Die Bestandteile meiner ganzheitlichen Krebstherapie, wie ich sie im Buch "Du bist Heilung" beschrieben habe, sind u.a. die ganzheitliche "PMT Heilungsmethode", welche ich selbst entwickelt habe. Dafür habe ich drei unterschiedliche Heilungssysteme miteinander kombiniert: PranaPranic Healing (P), Magnified Healing (M) und Touch Healing (T).

Dann ist die Entgiftungstherapie ein großer Bestandteil der ganzheitlichen Krebstherapie. Darüber gibt es auch ein ausführliches Kapitel im Buch von Dr. med. Til Steinmeier (Arzt für ganzheitliche und naturheilkundliche Medizin). Der übrigens auch das Vorwort zu meinem Buch geschrieben hat.

Auch das Ernährungstraining, was ich den Menschen (Patienten und Kunden) in meinen Coachings mit auf dem Weg gebe, wie ayurvedische Bestandteile plus Vitamine und Mineralien als Nahrungsergänzungen mehr im Alltag zu integrieren.

Ein nächster wichtiger Punkt ist auch die Vergebungstherapie, weil Vergebung Frieden in unserem Geist und Körper bringt.

Aber am Ende ist es immer ein Prozess, wenn man in Richtung Heilung geht und dafür braucht man Geduld, Ausdauer und Selbstglaube kombiniert mit Vertrauen.

**Wir versinken immer mehr in Dauerstress. Umweltbelastungen, ungesunde Ernährung und der falsche Lebensstil rauben uns die lebensnotwendige Energie und machen uns auf Dauer krank. Haben Sie für uns einfache Tipps, wie wir unseren Alltag ohne Beeinträchtigung ganz einfach bewusster leben können?**

Ja, habe ich. Alle ein bis zwei Stunden kann man sich ca. 90 Sekunden Zeit nehmen und bewusst in den Bauch ein- und wieder ausatmen mit z.B. einem kleinen Dialog im Geist: "Ich atme Entspannung ein, ich atme Stress aus." Das hilft dabei, dass unsere Gehirnfrequenz und die Amygdala (Mandelkern) zur Ruhe kommen. Ein Wohlgefühl breitet sich in unserem Körper aus.

Des Weiteren empfehle ich, nach jeder Stunde ein Glas stilles Wasser zu trinken. Wasser hilft beim Entgiftungs- und Entschlackungsprozess im Körper.

Bevor man ins Bett geht, kann man an drei bis fünf Situationen, Dinge im Leben denken, wofür man dankbar ist. Das hilft den Menschen, mehr den Fokus auf die positiven Dinge im Leben zu richten, d.h. die Sonnenseite des Lebens mehr zu achten.

Und natürlich elektromagnetische Hygiene betreiben, d.h. nachts zum Schlafen, die WLAN-Router (Elektrosmog) in der Wohnung bzw. dem Haus ausschalten, um unnötige Strahlung, die während des Schlafens produziert wird, zu vermeiden.

**Können wir mit dem richtigen Lebensstil, Krebs und andere Zivilisationskrankheiten verhindern und wenn ja, welche Methoden und Hilfsmittel können dabei helfen?**

Ja, wie oben auch schon erwähnt, mit dem richtigen Lebensstil kann man 70 bis 75 Prozent Krebs und andere Zivilisationskrankheiten minimieren bzw. unsere Heilung selbst bestimmen.

Hier sind noch einige Methoden und Hilfsmittel, wie oben auch schon teilweise erwähnt, welche man im Alltag integrieren kann, um Krebs und andere Zivilisationskrankheiten zu senken.

- ganzheitliche "PMT Heilungsmethode"
- POL-Methode (Pantha Hatha Yoga, Meditation, Tanz- und Lachtherapie)
- richtige, bewusste Ernährung
- genug Schlaf
- genug Sonnenlicht
- Darmreinigung
- klare Kommunikation mit sich selbst und den Menschen
- mehr in die Natur gehen usw.

Weitere Informationen können die Leser in meinem Buch "Du bist Heilung" nachlesen oder unter meiner Homepage: [www.path-of-living.de](http://www.path-of-living.de).

Zum Schluss möchte ich noch betonen, dass wir in dieser heutigen hektischen und schnellen Welt das Thema: "Selbstliebe" nicht vergessen sollten.

**"Wenn alles mit uns in Ordnung ist, haben wir 100 Wünsche; sind wir aber krank, gibt es nur EINEN Wunsch: HEILUNG." (Pantha) aus meinem Buch "Du bist Heilung"**

**Info Ashish Mehta:**

Ashish Mehta ist Yogatrainer, Wellnesscoach und hilft Menschen mit seiner von ihm entwickelten ganzheitlichen "PMT Heilungsmethode". Außerdem ist er Autor von zwei Büchern: "Der Glücksvertrag: Das 21-Tage-Programm – Ein glückliches Leben in Balance dank einer Formel aus Psychologie und fernöstlicher Heilkunst" und „Du bist Heilung. Mit Yoga, Ernährung und Achtsamkeit dem Krebs ganzheitlich begegnen". Zudem veranstaltet er Yoga- & Wellnessreisen nach Indien und bietet regelmäßig Kurse und Workshops an.

Fotos: Privat, Verlag

**Das aktuelle Magazin**



**VERLAG**

Intern  
Impressum  
AGB  
Datenschutz

Kontakte  
Anschrift

Werbung  
Leserumfrage  
Wir über uns

Social Media  
Facebook  
Twitter  
Google+  
Pinterest