

Der Weg der Krankheit - Teil 3

Die Uhr zurückdrehen? - Den Körper beim entgiften unterstützen!

Vorausschicken muss ich, dass eine solche Entgiftung stets unter fachmännischer, therapeutischer Anleitung geschehen muss. Sind doch die persönlichen Eckdaten von Alter, Gesundheits-, oder wahrscheinlichem Krankheitsstadium, Konstitution, Kondition und Belastbarkeit sowie Reaktionsfähigkeit etc. zu beachten und einzustufen. Danach richtet sich der individuell zu erarbeitende Plan des Vorgehens und der einzelnen Zwischenschritte. Alles auf einmal kann den Körper schnell an seine Belastungsgrenze bringen. Es muss also wohl durchdacht und geplant sein, wie vorgegangen werden muss.

Ein Unterfangen das für Ungeduldige und „Kurzatmige“ leider nicht geeignet ist, denn meistens geht die Vergiftung schneller als das Ausleiten. „Böse Zungen“ sprechen davon, dass für ein Jahr Gifteinwirkung ca. mit einem Monat gezielter Ausleitung zu rechnen ist. Allgemeine Richtlinie dazu sind „man gehe vom Grossen zum Kleinen“, also erst einmal die allgemeine Ausscheidungsfähigkeit anregen und erhöhen bevor zur gezielten Ausleitung übergegangen werden kann.

Die Ausscheidungsorgane des Körpers sind:
Die Haut mit ihren Schweiß- und Talgdrüsen, nicht umsonst auch dritte Niere und Spiegel der Seele genannt.

Der Darm, für den „Schiet“ des Körpers

Die Nieren, über den in ihnen gebildeten Urin erfolgt die Ausscheidung „harnpflichtiger“ (wasserlöslicher) Substanzen

Die Leber, der „grosse und überlastete Entgifter“

Die Lunge, scheidet Kohlendioxyd (CO₂) des Stoffwechsels genauso aus, wie auch alle Kohlensäure aus „sprudelnden“ Getränken die nicht übers „Bäuerchen“ oder als „Pups“ den Weg ins Freie finden. Sie müssen abgeatmet werden. Da kann man schon mal ohne körperliche Anstrengung aus der Puste geraten. Aber lassen Sie sich von mir den Geschmack an den „Blubberwässern“ nicht verderben.

Die Schleimhäute z.B. der Augen, des Mundes, der Nase,.....

Haben Sie sich aus Einsicht, freien Stücken oder auch aus Leidensdruck entschieden, ist es wichtig den ersten Schritt zu tun. Suchen Sie sich einen Therapeuten und andere Unterstützung z. B. eine Gruppe, denn gemeinsam fällt es oft leichter und macht mehr Spaß.

Bitte erschrecken Sie nicht! Es folgt eine Auswahl von Möglichkeiten den Körper dabei zu unterstützen alten Ballast abzuwerfen. Ich möchte Ihnen nur zeigen wie vielfältig die Möglichkeiten sind, etwas zu unternehmen.

Nicht alles ist für jeden tauglich und gut. Oft ist schon mit wenigen Änderungen viel

erreicht. Viele kleine Schritte führen genauso und oft leichter und sicherer zum Ziel, als wenige große Schritte.

Die Grundreinigung

Der **Säure - Basen - Haushalt** ist eine der wichtigsten Grundregulationen des Körpers. Er stellt den pH - Wert des Körpers dar und spielt eine Schlüsselrolle bei der Reaktionsfähigkeit und Belastbarkeit während einer Ausleitungskur dar. Dem Körper hier hilfreich unter die Arme zu greifen und wieder auf „Vordermann zu bringen“ ist Grundvoraussetzung für alle übrigen Maßnahmen, denn die Regulationsbreite, die dem Körper hier zur Verfügung steht, ist äußerst schmal.

Zur Unterstützung ist hier als aller erstes die Umstellung auf eine basenüberschüssige Ernährung erforderlich. Auf gut Deutsch heißt das, die Umstellung auf viel Obst, vor allem aber Gemüse (mit einigen Ausnahmen, die die Regel bestätigen) und wenig tierischen Eiweißen (Fleischprodukte). Diese wird dann durch innerliche und äußerliche **Basensalzen** -anwendungen wie Basentrunk, Voll-, Teil-, Fußbäder, Strümpfe, Spülungen, Masken, Wickel, Zahnputzen und Inhalationen ergänzt.

Ernährung

Du bist was Du isst? Mit Messer und Gabel werden die meisten Gräber ausgehoben!!!!

Weg von Eiweiß, Fleisch und Fastfood hin zu frischen einheimischen Obst und Gemüse. Diäten so reichhaltig wie die Erscheinungen der 6 Regulationsphasen von chinesisches energetisch, vegetarisch, lakto - vegetarisch, Rohkost, Blutgruppendiät, Trennkost, spezielle Organ- und Krankheitsdiäten, unter Beachtung von z. B. Diabetes mell. und anderen Grunderkrankungen.

Jede Ernährungsform hat sein für und wider und sollte individuell angepasst werden. Für fast jeden trifft jedoch zu es muss etwas passieren, das heißt es muss etwas geändert werden, mitunter radikal. Verhungern muss niemand, auch die, die **Fastentage** -oder zeiten einlegen (wollen oder auch müssen).

Jedes Pfund weniger befreit nicht nur von Fett, sondern auch von Schlackenstoffen. Denn Fett ist ein bevorzugter Speicher für Schlacken und Gifte. Außerdem drückt jedes „verlorene“ Kilogramm auch weniger auf Wirbelsäule, Hüft-, Knie- und Fußgelenke. Gut möglich, dass Gelenkbeschwerden sich jetzt schon schnell bessern oder gar verschwinden, auch wenn sich ein abgenutzter Knorpel **nicht** erneuert hat.

Nicht vergessen werden sollte, dass bei einer jeden Reinigung Wasser sehr hilfreich und beim durch- und wegsülen unumgänglich ist. 30ml je Kilogramm Körpergewicht sollten es vom „Grundnahrungsmittel“ dann schon werden. Kohlensäurefrei, das versteht sich hoffentlich von selbst, denn sie muss abgeatmet werden ist sie erst einmal ins Blut geraten. Die beste lieferbare Qualität sollte gerade gut genug sein. Sie werden erstaunt sein, wie viele gute „Wässer“ es gibt von denen Sie noch nie gehört haben. Lassen Sie sich von einem

Wasserspezialisten beraten. Die Trinkmenge soll und muss über den ganzen Tag verteilt werden, da sie sonst Herz und Körper belastet und Haut (schwitzen) und Nieren sich beeilen, ein zu viel schnellstmöglich aus dem Körper zu entfernen. „Rechtzeitiges“ trinken üben ist von großem Nutzen. Alkohol, Schwarzer Tee und Bohnenkaffee sollten auf ein absolutes Minimum reduziert werden, besser Sie verzichten gleich darauf. Das so etwas mal passieren wird, ahnte wahrscheinlich schon Pfarrer Kneipp und erfand den Getreidekaffee auch als Malzkaffee oder Muckefuck bekannt. Auch hier gibt's mehr Vielfalt als den „Nachwende“ Caro.

Tee Auch Kräutertee ist nicht ohne, und da das Wasser hier auch „trübe“ wird, zählt der Tee offiziell nicht als Durchspülmenge. Es ist schon eine Krux, Sie dürfen ihn also nicht zu den 30 ml je Kilogramm Körpergewicht zählen, denn das Wasser ist hier das Lösungs- und Transportmittel für die pflanzliche Teedroge. Tees gibt es in vielen Varianten, günstig sind gemischte Kräutertees, Nieren- und Lebertees, denn die benötigen als Entgiftungsorgane, in dieser Zeit, jede nur erdenkliche Unterstützung.

Bewegung Wer rastet der rostet! Auf möglichst gelenk- und körperschonende Weise Kalorien verbrennen z.B. durch Fahrrad fahren, wandern, schwimmen, spazieren gehen, zu Fuß gehen anstatt das Auto zu benutzen, Treppensteigen statt Fahrstuhlbenutzung,...

Schwitzen das künstliche Fieber verbrennt Fett und Schlacken, öffnet und reinigt die Poren. Wann waren Sie das letzte Mal in der Sauna? Aber auch dosierter Sport mit der Pulsuhr kann Sie auf Touren bringen und zusätzlich den Kreislauf trainieren. Die heiße Badewanne sollte lieber „außen vor bleiben“, ganz besonders bei Herz- und Kreislaufpatienten. Die zuvor erwähnten, wohltuenden basischen Voll-, Teil- und Fußbäder werden bei moderaten Temperaturen nur leicht über der Körpertemperatur gemacht.

Homöopathische Ausleitung Haben Sie sich bei Ihrem Therapeuten für einen in klassischer Homöopathie kundigen entschieden, wird er Sie ganz individuell mit für Sie geeigneten Mitteln bei Ihrer Kur unterstützen. Die Vielfalt ist hier so groß und auch von ganz persönlichen Umständen abhängig, dass ich auf eine Aufzählung verzichten möchte.

Kneippsche Anwendungen bestehen vorzugsweise aus einem Wechsel von kaltem und warmen Wasser. Wer morgens „Anlaufschwierigkeiten“ hat, sollte es mal probieren. Tipp: Sie müssen nicht mit dem kalten Wasser beginnen und als Anfänger auch nicht gleich mit eiskaltem Wasser. Übrigens zählen auch wechselwarme Arm- und Beingüsse, wenn Sie sich nicht gleich zur radikalen Vollversion, dem Wechselduschen, entscheiden können. Auch kleine Schritte zählen. Wenn Sie eine Wiese vor der Haustür haben, die nicht von Hunden als WC genutzt wird, kann morgendliches Tautreten ein richtiges Vergnügen sei.