

Vortrag „Natürliche Gesundheitsvorsorge“ 5.7.05

„Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

(Arthur Schopenhauer)

- Gesundheit – wichtige Voraussetzung für ein glückliches Leben.
- Moderne Lebensweise, schlechtere Umweltbedingungen und schlechtere Qualität unserer Lebensmittel greifen unsere Gesundheit an.
- Nie gab es so viele chronisch Kranke wie heute.

Jeder Mensch ist ein komplexes Individuum. Daher muß Gesundheitsvorsorge auf eine Balance des ganzen Systems zielen, so dass der Organismus mit seiner Umwelt zurechtkommt.

„Vorbeugen ist besser als heilen“.

Unser Gesundheitssystem ist überwiegend noch darauf ausgelegt, erst zu handeln, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist. Bsp. Chinesische Ärzte!

Vorbeugen

Vorbeugen beginnt mit einer Bestandsaufnahme und Bewusstmachung der eigenen Lebensweise. Wie fühle ich mich? Wie ist meine Ernährung? Wie ist meine Verdauung? Wie ist mein Schlaf? Fühle ich mich gesund und vital? Wie steht es mit Streß? Trinke ich genug Flüssigkeit?

Was muß oder kann ich ändern, um das zu verbessern, was nicht in Ordnung ist?

Natürliche Gesundheitsvorsorge heißt, meinem Körper das zu geben, was er braucht du ihn zu stärken.

Maßnahmen

Unsere sogenannten Vitalfunktionen sind: Essen, trinken, Schlafen, Ausscheiden und Atmung.

Dort setzt unser Gesundheitsprogramm an.

Ernährung: Unser Körper braucht eine gesunde vitalstoffreiche Nahrung, da diese die Betriebsstoffe für unsere Körperfunktionen und Leistung bringt. So wie ein Auto, das Superbenzin braucht, mit Normalbenzin nicht gut fährt, fährt unser Körper mit schlechter Nahrung nicht gut.

Eine gute Ernährung enthält viel Frischkost, wenig Zucker, wenig Fleisch und viel Gemüse. Die Mahlzeiten werden in Ruhe eingenommen und mit einer positiven Einstellung.

Flüssigkeit: Der erwachsene Körper braucht ein Minimum von 2 l Flüssigkeit am Tag. Am liebsten mag er diese als Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte ohne Zucker.

Ausscheidung: Eine regelmäßige, gesunde Ausscheidung von Harn und Stuhl sind ebenfalls wichtig für unsere Gesundheit. Der Körper sollte optimal trennen, was er braucht und was er wieder ausscheidet.

Bei Verstopfung sollte zuerst überprüft werden, ob genug Flüssigkeit getrunken wird und ob man sich genug bewegt. Ein täglicher Spaziergang in kräftigem Tempo von 30 Minuten und genug Wasser genügen meist, den Stuhlgang wieder in Schwung zu bringen.

Für den Übergang kann man den Darm durch Pflanzen unterstützen wie Aloe vera Saft oder einen Stück eingeweichten Trockenobst mit Einweichwasser vor dem Frühstück eingenommen. Gut geeignet ist auch der Manna-Feigen-Sirup aus dem Reformhaus.

Schlaf: Ein gesunder erholsamer Schlaf gibt dem Körper Widerstandskräfte und Energie. Der Schlaf-Bedarf eines Erwachsenen liegt zwischen 6 und 9 Stunden. Generell ist der Schlaf vor Mitternacht intensiver und man sollte versuchen, davon noch 1-2 Stunden zu bekommen.

Die Matratze und das Kissen sollten so gewählt werden, dass man morgens entspannt und ohne Rückenschmerzen aufwacht.

Achten Sie bitte darauf, Elektrosmog im Schlafzimmer zu vermeiden. Falls doch ein Fernseher dort steht, bitte nachts den Stecker ziehen.

Atmung: Unsere Gesundheit und Vitalität profitiert von regelmäßiger Bewegung an der Frischen Luft. Sauerstoff ist ein wichtiger Katalysator in unserem Körper und am besten wird unser Körper damit versorgt, wenn wir uns draußen bewegen. Ein täglicher Spaziergang oder leichtes Walking sind dafür gut geeignet – bei jedem Wetter. Gleichzeitig versorgen wir dabei auch noch unseren Körper mit dem Sonnenvitamin D, das wir für den Calciumstoffwechsel unserer Knochen benötigen.

Bei heißem Wetter sind aufgrund des Ozons der frühe Morgen und der Abend besser dafür geeignet.

Dies sind einige grundlegende Dinge, die wir für unsere Gesundheit tun sollten.

Nachfolgend gebe ich Ihnen noch einige Ratschläge aus der Naturheilkunde, was sie zusätzlich zur Förderung Ihrer Gesundheit tun können:

Es gibt jede Menge Hausmittel, altbewährte Naturheilmittel aber auch Modedrogen, die uns helfen sollen, fit zu bleiben.

Oft ist unser Problem nicht, dass uns etwas fehlt, sondern dass wir zuviel Schlacken im Körper haben.

„Hausputz“: 2 mal im Jahr sollte der Körper gereinigt werden, um ihn von Schlackenstoffen zu befreien, so wie Sie auch Ihre Küchenschränke immer wieder ausräumen und putzen.

1. *Blutreinigungs-Teekur*: 4 Wochen lang täglich 2 Liter dieser Teemischung trinken:

50g Brennesselblätter
50g Löwenzahnblüten
50 g Ehrenpreis
50g Ackerschachtelhalm

In dieser Zeit auf Zucker und Alkohol verzichten.

2. *Apfel-Diät nach Edgar Cayce*:

3 Tage lang ausschließlich Äpfel essen in jeglicher Variation. (roh, mit oder ohne Schale, gedünstet oder als Apfelmus mit etwas Honig oder Vollrohrzucker) An Getränken sind erlaubt: Tees, Wasser, verdünnte Fruchtsäfte.

3. Heilfasten: Nur unter Anleitung und nach Rücksprache mit dem Hausarzt.

Entspannung und Vitalisierung mit Akupressur:

Dien Cham Programm täglich morgens ausführen (direkt zusammen üben.)

Powerfrühstück:

¼ l Sojamilch
1 Banane
2 EL Instant Schmelzflocken (Kölln)

im Mixer gut verquirlen und langsam trinken. Dazu eine Tasse Kräutertee.

Wasserkefir:

Ein ideales Getränk zur Pflege der Darmflora und Versorgung mit Mineralstoffen.

Mein Rezept: 3 EL Wasserkefir kristalle in ein großes Schraubglas mit 500 ml Leitungswasser geben, 3 geh. Teel. Zucker (als Gärmedium) zugeben. Eine getrocknete Feige mehrmals einschneiden und zugeben. 400 ml Mineralwasser zugeben, einen Beutel Früchtetee hineinhängen und verschließen. 48 Stunden ziehen lassen, dann abgießen und über 2 Tage verteilt trinken (im Kühlschrank aufbewahren.) Kristalle unter Leitungswasser abspülen und neu ansetzen.

Klassisches Rezept: 3 EL Wasserkefir kristalle in 1 l Leitungswasser geben, dazu 3 Teel. Zucker, 8 Rosinen und eine Scheibe ungespritzte Zitrone. 48 Stunden ziehen lassen, dann abgießen und trinken. Kristalle abspülen unter fließendem Wasser und neu ansetzen.

Erkältungsvorsorge:

Wechselduschen morgens kurbeln den Kreislauf an – ein gut durchbluteter Körper ist widerstandsfähig gegen Viren und Bakterien. Wechselduschen immer kalt beenden.

Täglich 500 mg Vitamin C und 5 mg Zink einnehmen (gibt es auch kombiniert.) Nicht als Ersatz sondern zusätzlich zur Frischkost.

Morgens 15 Tropfen *Umckaloabo* zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Lymphpunkte einmal täglich massieren an beiden Händen (Handreflexzonen).

Bei beginnender Erkältung ein heißes Fußbad nehmen mit Meersalzzusatz und parallel ½ Liter Lindenblüten- oder Holunderblütentee trinken.

oder:

Ölziehkur 2 x täglich für 3 Tage durchführen:

Morgens nüchtern und abends vor dem Schalfengehen 1 EL Sonnenblumenöl in den Mund nehmen. 15 Minuten lang das Öl im Mund hin- und herbewegen, auch zwischen den Zähnen „durchziehen“. Das Öl wird dabei immer dünner und nimmt über die Mundschleimhaut Schlackenstoffe auf und entgiftet. Nach 15 Minuten das Öl ausspucken und Mund gründlich ausspülen und Zähne putzen.

Hautpflege, Vorbeugung gegen trockene Haut:

Kleopatrabad:

1 x pro Woche ein Vollbad nehmen mit Zusatz von ¼ Liter Milch und 2 EL Olivenöl. Keine weiteren Zusätze, vor allem keine Seifen. Wer Duft mag, kann noch 4-5 Tropfen ätherisches Lavendelöl zufügen.

Nach dem Bad nicht abduschen, nur abtrocknen. Die Haut ist zart wie ein Babypopo (die Badewanne allerdings braucht eine gründliche Reinigung.) Dieses Bad ist auch für Kinder mit Neurodermitis geeignet und nach dem Schwimmbadbesuch.

Vorbeugung gegen Übersäuerung des Körpers:

Übersäuerung ist die Ursache vieler Stoffwechsel-, Haut- und Magen-Darmerkrankungen. Mit Teststreifen aus der Apotheke können Sie an Ihrem Urin erkennen, ob Ihr Körper übersäuert ist.

Vorbeugende und ausgleichende Maßnahmen: Weglassen von Zucker, Alkohol und Schweinfleisch. Kaffeekonsum reduzieren.

Basicapulver (aus der Apotheke) oder *Basis Balance Pulver* (aus dem Reformhaus) neutralisieren die Säuren.

Als Tee hat sich grüner Hafertee bewährt.