

Bhajan Noam - REZEPTUR ZUR ALLGEMEINEN REINIGUNG, ENTGIFTUNG UND STÄRKUNG

1) ZEOLITH KLINOPTILOLITH

Zeolith ist eine weiß-graue Heilerde vulkanischen Ursprungs. Sie zeichnet sich durch eine besondere Porosität aus und damit durch eine große Aufnahmefähigkeit. Zeolith ist in der Lage, alle Giftstoffe aus dem Körper zu ziehen bis hin zu Radioaktivität. Nach der Reaktorkatastrophe in Tschernobyl bekamen die Arbeiter am Reaktor und die Kinder Zeolith und er ganze Meiler wurde in Zeolith einbetoniert. Das fein vermahlene Zeolith heißt Zeolith Klinoptilolith.

Einnahme:

Auf nüchternen Magen wenigstens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und drei Stunden vor einer Medikamenteneinnahme (Zeolith kann die Wirkung sonst vermindern).

Rühre die Menge von etwa 2 gehäuften Teelöffeln Zeolith in eine großes Glas (250 -300 ml) mit trinkwarmem Wasser. Keinen Metallöffel verwenden, nur Holz oder Plastik. Auch während des Trinkens umrühren, da sich Zeolith schnell absetzt.

Schluckweise trinken und jeden Schluck etwas 15 Sek. im Mund bewegen, da auch eine Aufnahme über die Schleimhäute geschieht.

Danach sich ruhig noch mal hinlegen oder meditieren, sodass der Körper in Ruhe das Zeolith aufnehmen kann.

Diese Kur mindestens zehn Tage bis zu drei Wochen durchführen. Sie kann nach ein bis zwei Monaten Pause erneut durchgeführt werden (im besonderen Fall schon nach zwei Wochen und mehrfach). Später zur allgemeinen Reinigung des Organismus zweimal im Jahr eine Zeolithkur machen.

BEZUG: BIOCAREGREEN

https://shop.biocaregreen.de/produkt/natur-zeolith-10-%c2%b5m-250g_direkt-im-bcg-shop/

ODER BEZUG: NARAYANA-VERLAG

<https://www.narayana-verlag.de/ZeoBent-Med-Detox-Pulver-mit-Zeolith-und-Bentonit-400-g-von-Unimedica/b29234>

ZEOLITH-Klinoptilolith (bis zu 70% Silizium-Anteil)

Übersicht über die wichtigsten Wirkungen von SiO₂ im menschlichen Körper nach Prof. Dr. med. Karl Hecht

Was macht Natur-Klinoptilolith-Zeolith gegen die Schadstoffe?

Schadstoffe blockieren gewöhnlich die Aufnahme von nützlichen, dringend vom Menschen benötigten Mineralien. An den Stellen, an denen z. B. Na⁺, Mg⁺⁺, Ca⁺⁺, K⁺ und andere derartige Mineralien im Körper „andocken“ sollen, verwehren die unfreiwillig aufgenommen Schadstoffe diese Möglichkeit. Somit ist die Einnahme der verschiedensten Mineralien völlig nutzlos. Sie verlassen ohne Wirkung wieder den Körper. Der Natur-Klinoptilolith-Zeolith hat die Eigenschaft, die Schadstoffe auszuleiten und die Andockstellen an den menschlichen Zellen für die dringend benötigten Mineralien frei zu machen. Der Natur-Klinoptilolith-Zeolith hat für die Medizin hoch zu schätzende, unverzichtbare Wirkeigenschaften. Natur-Klinoptilolith-Zeolith sichert die Aufnahme von Mineralien durch vorherige Ausleitung der im Organismus befindlichen Schadstoffe

Zu den wichtigsten Funktionen von Siliziumverbindungen werden u. a. folgend gezählt:

- Aktivierung des Zellaufbaus und des Zellstoffwechsels
- Es gibt Anhaltspunkte, dass die Siliziumverbindungen im Organismus die Stabilität der Zellmembranen aufbauen und bei Schädigung durch Reparaturen erhöhen können, Lysome beeinflussen und in den Mitochondrien gespeichert werden können.
- Aufbau des Eiweißstoffwechsels, vor allem in der extrazellulären Matrix
- Regulationsfunktionen in der extrazellulären Matrix
- Aufbau und Fertigung des Bindegewebes, der Haut, des Respirations- und Verdauungstrakts, der Blutgefäßwände sowie der Erhaltung der Elastizität dieser Gewebe
- Verzögerung und Hemmung des biologischen Alterungsprozesses
- Stimulierung des Immunsystems
- Antierreger-Wirkung (Viren, Bakterien, Pilze): kolloidales SiO₂ bindet die Mikroben an sich und scheidet sie aus
- Biosynthese des Eiweißes
- Regulierung der diuretischen Funktion
- Hautelastizität (Elastizität der Haut soll direkt proportional abhängig vom Siliziumgehalt sein)
- Verbesserung der Struktur der Nägel und der Haare
- Baustein des Knochens und der Knorpelgewebe
- Steuerung des Magnesium- und Kalziumstoffwechsels
- Regulierung der Funktionen im Verdauungstrakt
- Freie Radikalfänger
- Gewährleistung der elektrischen Leitfähigkeit des Gewebes
- Adsorptionsfunktion
- Ionenaustausch
- Wachstum allgemein
- Heilung von Wunden
- Genregulation
- Immunregulation

Silizium in seiner bioaktiven Wirkform ist für die Gesundheit von Mensch und Tier unentbehrlich und genauso wichtig, wie das Vitamin C. Wachstum ist ohne SiO₂ im Körper nicht möglich.

Das große **Bindungsvermögen von SiO₂** sowie seine große Oberflächenspannung, die nach außen und nach innen wirksam ist, **ermöglicht entschlackende Funktionen (Ausscheidung von toxischen, bakteriellen, viruellen Schadfaktoren)**, regulierende Funktion (Aufrechterhaltung des inneren Milieus), aufbauende Funktion (z. B. bei Strukturverlust), aktivierende, stimulierende und eine schützende Funktion.

Siliziummangel hat für Mensch und Tier verheerende Folgen!

In-vitro-Untersuchungen bei SiO₂-freier Nährlösung

In-vitro-Untersuchungen von Werner [1968] in siliziumfreier Nährlösung von Zellkulturen zeigten folgende Wirkungen: Stopp der Synthese von Leucosin nach 12-14 Std., von Carotenoid nach

9 Stunden, der RNS nach 6-8 Std., des Chlorophylls nach 6-8 Std., der Proteinsynthese nach 6-8 Std., Verminderung der Stabilität der Zellwände (keine Zeitangabe) und Erhöhung der Synthese von Fettsäuren (um 100 %) nach 6-8 Std.

Diese Untersuchung zeigt, dass der Siliziummangel auf der molekularen Regulationsebene gravierende Spuren hinterlässt und die Lebensprozesse zum Stillstand bringen kann.

In-vivo-Untersuchungen bei SiO₂-Mangel

Neben den Mangelerscheinungen, die im Labor gefunden werden, sollen folgende krankhafte Erscheinungen als Beispiele angeführt werden. Abnutzungserscheinungen durch Siliziummangel sind seit Jahren vielfach beschrieben:

- Das Fehlen von Silizium im Körper führt zu beschleunigten Abnutzungserscheinungen der Gelenkknorpel. Siliziummangel kann auch Arteriosklerose verursachen. Die Chondrozyten, die das kollagene Bindegewebe der Gelenkknorpel immer wieder erneuern, um eine Abnutzung zu verhindern, zeigen eine höhere Aktivität, wenn das Gewebe mit Silizium angereichert ist, als bei Mangel an diesem Mineral.
- Bei brüchigen Fingernägeln hat auch der gestörte Siliziumstoffwechsel seinen Anteil.

Siliziummangel verursacht des Weiteren:

- Störung des Kalzium- und Magnesiumstoffwechsels im Knochen (Osteoporose). Ohne Gegenwart von Silizium kann den Autoren zufolge kein regulärer Kalzium- und Magnesiumstoffwechsel ablaufen.
- Arteriosklerose: Es werden Fälle beschrieben, bei denen nachgewiesen wurde, dass Patienten mit Arteriosklerose eine sehr niedrige Konzentration an Silizium ausweisen. Die Ursache für die Arteriosklerose wird in dem durch Siliziummangel gestörten Kalziumstoffwechsel gesehen.
- Dermatosen, Akne und andere Hautkrankheiten bei Siliziummangel wurden vielerorts beobachtet
- Siliziummangel als Ursache von Diabetes mellitus.
- In der umfangreiche einschlägigen Literatur werden durch Siliziummangel verursachte Krankheiten nachfolgende angeführt: Migräne, Epilepsie, Verschlechterung des psychischen Zustands, Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit, Katarakt (grauer Star) Erkrankung der Sehnen bzw. erhöhtes Risiko der Sehnenverletzung, Bildung von Hautfalten.
- Oxidativer Stress

2) BIOCHLORELLA

Die Chlorellaalge ist eine Süßwasseralge. Sie unterstützt den Reinigungsprozess, der durch Zeolith eingeleitet wird.

Einnahme:

Wie alle anderen Mittel erst drei Stunden nach Zeolith einnehmen. BioChlorella gibt es zwar in Tablettenform, die rohe Pulverform ist allerdings weit wirkungsvoller und deshalb empfehle ich ausschließlich diese. Man kann das Pulver in Wasser, Saft oder im Smoothie aufgelöst zu sich nehmen.

Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolithaufnahme.

BEZUG: Pure Raw

<https://www.pureraw.de/Chlorella-Pulver-Deutschland-Roh>

3) ASTAXANTHIN

Astaxanthin stammt von der mikroskopisch kleinen Alge Haematococcus pulvialis. Sie enthält eine große Menge Antioxidanzien, die den Körper von freien Radikalen reinigt. Freie Radikale erzeugen oxidativen Stress, der das Immunsystem schwächt und den Organismus in jeglicher Weise angreifbar macht.

Einnahme:

Nach Packungsangabe. In der Regel 1-3 Kapseln täglich. Dauer: 3 Packungen. Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolithaufnahme.

BEZUG: BioProphyl

<https://www.bioprophyl.de/astaxanthin-4-mg.html>

DIE VIERER-EINHEIT VITAMIN D3, VITAMIN K2, VITAMIN C und MAGNESIUM

4) VITAMIN D3 / VITAMIN K2

Vitamin D3 ist das Sonnen-Vitamin und wird für alle Zellfunktionen gebraucht. Außerdem wirkt es gegen entzündliche Prozesse. Der Vitamin D3-Spiegel ist bei den allermeisten Menschen zu niedrig und muss daher unbedingt angehoben werden, wenn man gesund bleiben möchte oder den Körper nach Belastungen regenerieren will.

Vitamin K2 ist eine wichtige Ergänzung zu Vitamin D3. Es gibt Präparate die beides enthalten.

Einnahme:

Ich empfehle Vitamin D3 in Tropfenform einzunehmen, wobei 1 Tropfen 1.000 Einheiten entspricht. Eine Woche täglich 20 Tropfen (20.000 Einheiten), bei sehr niedrigem Spiegel 40-50 Tropfen (40.000-50.000 Einheiten) zu oder nach einer Mahlzeit einnehmen, um den Speicher zunächst anzufüllen.

Ebenfalls eine Woche 10 Tropfen Vitamin K2 einnehmen, wenn beide Präparate getrennt sind.

Sonst die oben angegebene Menge Vitamin D3/K2.

Danach für eine weitere Woche täglich 10 Tropfen Vitamin D3 und 10 Tropfen Vitamin K2 oder 10 Tropfen Vitamin D3/K2 einnehmen.

Weiterhin (in der sonnenarmen Zeit) täglich 5 Tropfen Vitamin D3 und 5 Tropfen Vitamin K2 oder 5 Tropfen Vitamin D3/K2 einnehmen.

Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolithaufnahme.

Vitamin D3 u. K2 kann der Körper am besten in Verbindung mit Vitamin C und Magnesium aufnehmen.

BEZUG: Robert Franz Naturwaren

Vitamin D3: <https://robert-franz-naturwaren.de/Nahrungsergaenzung/Vitamin-D3-Tropfen-von-Robert-Franz::1069.html>

Vitamin K2: <https://robert-franz-naturwaren.de/Nahrungsergaenzung/Vitamin-K2-Tropfen-von-Robert-Franz::1070.html>

5) VITAMIN C

Ein natürliches Vitamin C-Präparat ist ACEROLA-Pulver. Es ist aus der Acerolakirsche hergestellt, die einen hohen Vitamin C-Gehalt aufweist.

Vitamin C wird zur Stärkung des Immunsystems und zum Zellaufbau gebraucht.

Einnahme:

Täglich die Menge von mind. 2.000 mg (es kann bis 4.000 mg sein) Vitamin C einnehmen. Dauer: Während Herbst und Winter durchgängig, sonst nach Bedarf. Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolithaufnahme.

BEZUG: Narayana Verlag - Bio Acerola Extrakt

<https://www.narayana-verlag.de/Bio-Acerola-Pulver-15-natuerliches-Vitamin-C-aus-der-Acerola-Kirsche-200-g-von-Unimedica/b29246>

6) MAGNESIUM

Zur sicheren Aufnahme von Vitamin C eignet sich die Kombination mit Magnesium (das gilt auch umgekehrt).

Magnesium wirkt entspannend, entzündungshemmend, hilft bei Diabetes, ist an der körpereigenen Eiweißproduktion und damit am Muskelaufbau beteiligt, erhöht die Leistungsfähigkeit und lockert die angespannte oder überanstrengte Muskulatur.

Menschen, die unter chronisch entzündlichen Krankheiten leiden, sollten in jedem Falle als Nahrungsergänzung eine zeitlang Magnesium nehmen und die Ernährung magnesiumreich gestalten. Außerdem ist Magnesium bei Kranken, aber auch bei Gesunden, oft mangelhaft vorhanden. Langfristiger Magnesiummangel macht anfällig für viele Krankheiten.

Der tägliche Magnesiumbedarf beträgt rund 300 – 400 mg.

Ohne genug Magnesium im Blut, braucht man über „Entspannungstechniken“ gar nicht erst nachzudenken, es ist quasi unmöglich ohne genügend Magnesium im Blut zu entspannen.

Ohne Magnesium bleibt Vitamin C wirkungslos:

Die meisten wissen, wie wichtig Vitamin C ist und kümmern sich darum, möglichst viel zu sich zu nehmen - sei es in Form von Früchten, Säften oder mit Vitaminpillen. Offiziellen Quellen zufolge brauchen wir 100 Milligramm Vitamin C pro Tag. Vom Mineralstoff Magnesium benötigen wir, ebenfalls offiziellen Quellen zufolge, viermal so viel wie Vitamin C. Vitamin C kann ohne Magnesium NICHTS tun. Ohne Magnesium wird Vitamin C ungenutzt wieder ausgeschieden. Nehmen wir zur Abwehr von Infektionen Vitamin C, bleiben wir so lange infektanfällig, bis wir auch Magnesium nehmen. Erst in Anwesenheit von Magnesium wird Vitamin C aktiv, bekämpft freie Radikale, unterstützt das Immunsystem und löst die Produktion einer Vielzahl von Hormonen und Botenstoffen aus.

Ohne Magnesium gäbe es kein Leben:

Magnesium ist aber nicht nur für die Aktivierung des Vitamin C zuständig. In Wirklichkeit gibt es keinen einzigen Bereich im Körper, wo Magnesium nicht gebraucht würde. Über 320 Enzyme könnten ohne Magnesium ihre Aufgabe nicht erfüllen.

Ohne Magnesium:

- würde das Nervensystem zusammenbrechen;
- gäbe es keine Muskelentspannung;
- würden die Blutgefäße immer enger, der Blutdruck würde steigen, das Blut verklumpen, es käme zu Thrombosen, zu Herzinfarkt und Schlaganfall;
- könnte unser Körper keine Proteine bilden;
- hätte jeder Nierensteine;
- wäre der Weg frei für Krebs;
- wären wir alle müde und litten dennoch unter Schlaflosigkeit.

Magnesiumreiche Lebensmittel:

- Weizenkleie: circa 550 mg Magnesium/ 100 g
- Kürbiskerne: circa 535 mg Magnesium/ 100g
- Sonnenblumenkerne: circa 420 mg Magnesium/ 100 g
- Bitterschokolade: circa 290 mg Magnesium / 100 g
- Cashewnüsse: circa 270 mg Magnesium / 100 g
- Erdnüsse: circa 163 mg Magnesium / 100 g
- Vollkornmehl: circa 155 mg Magnesium/ 100 g
- Haferflocken: circa 140 mg Magnesium/ 100 g
- Vollkornbrot: circa 90 mg Magnesium / 100 g
- Bananen: circa 36 mg Magnesium / 100 g
- Erbsen: circa 33 mg Magnesium/ 100g
- Himbeeren: circa 30 mg Magnesium / 100 g
- Bohnen: 25 mg/ 100 g
- Brokkoli: circa 24 mg/ 100g

Magnesium-Präparate am besten in Verbindung mit Vitamin D3, Vitamin K2 und Vitamin C einnehmen.

Einnahme:

Die normale Tagesmenge nach Packungsangabe oder etwas höher. Dauer: Wie Vitamin C. Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolithaufnahme.

BEZUG: Reformhaus z.B. Grandelat Magnesium Chelat

7) BIO OPC (Traubenkernextrakt aus biologisch angebauten Trauben)

OPC soll unter anderem die Fließfähigkeit des Blutes erhöhen. Dadurch sollen die Adern auch wieder elastischer werden. Alle Nährstoffe (auch die Nahrungsergänzungsmittel) können so besser aufgenommen werden und es soll Aderverschlüssen entgegengewirkt werden.

Oxidantien (freie Radikale) bewirken Krankheitsprozesse im Körper und schnellere Alterung. Antioxidantien wie etwa OPC aus Traubenkernextrakt können diesen Prozess aufhalten und umkehren.

Die Trauben für die BIO OPC Kapseln von Unimedica werden in Frankreich unter streng kontrollierten biologischen Bedingungen angebaut und auch dort verarbeitet. Anschließend werden aus dem Traubenkernextrakt in Deutschland die BIO OPC Kapseln von Unimedica hergestellt - natürlich rein pflanzlich.

Jede Dose BIO OPC Kapseln von Unimedica enthält 60 Kapseln. Das entspricht bei einfachen Bedarf einem Monats-Vorrat.

Vegan ohne folgende Zusätze:

BIO OPC Kapseln von Unimedica sind frei von Zusätzen wie Farbstoffen, Stabilisatoren, Konservierungsstoffen, Trennmitteln wie Magnesiumstearat sowie gentechnikfrei, laktosefrei, glutenfrei und vegan.

Einnahme: je nach Bedarf 2-6 Kapseln pro Tag

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de/2er-Sparset-Bio-OPC-mit-30-reinem-OPC-Gehalt-hochdosiert-120-Kapseln-von-Unimedica/b28778>

8) ZINK

Die Wirkungen von Zink sind:

- Zellwachstum: Zink ist wichtig für die Zellteilung.
- Immunabwehr: Zink unterstützt das Immunsystem. Unverzichtbar für die Bildung von weißen Blutkörperchen.
- antioxidative Prozesse: Zink hilft, freie Radikale zu binden - reaktionsfreudige Sauerstoffverbindungen, die Zellen und das Erbgut (DNA) schädigen können. Sie entstehen im Zuge normaler Stoffwechselprozesse, aber auch beispielsweise durch UV-Strahlung und Nikotin.
- Blutzucker-Regulation: Zink senkt den Blutzuckerspiegel.
- Bildung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin
- Spermienbildung
- Wundheilung
- Transport von Sauerstoff und Kohlendioxid im Blut
- Hormonbildung

Einnahme:

Jeden zweiten Tag 1 Kapsel.

BEZUG u.a.: <https://robert-franz-naturwaren.de/zink-von-robert-franz-150-vegetarische-kapseln>

9) ECHINACEA (SONNENHUT)

Stärkt die Abwehrkräfte, unterstützende Behandlung häufig wiederkehrender (rezidivierender) Infekte im Bereich der Atemwege und der ableitenden Harnwege

Die Pflanze steigert die körpereigenen Abwehrkräfte. Das tut sie, indem sie die sogenannte „unspezifische“ Abwehrfunktion des Körpers stimuliert. Dementsprechend findet Echinacea Anwendung bei Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Infekten der oberen Atemwege, Schnupfen und dergleichen.

In Laborversuchen bekämpft Sonnenhut Viren, Pilze und Bakterien. Er regt Immunzellen auf vielfältige Weise an und greift regulierend in Botenstoffe des Immunsystems ein. Auch antientzündliche Effekte ließen sich nachweisen. Welche Inhaltsstoffe für die Wirkungen verantwortlich sind, ist noch nicht erforscht. Vermutlich ist es das Zusammenspiel der verschiedensten Inhaltsstoffe.

Einnahme: Echinacea Pflanzensaft, nach Packungsanweisung

BEZUG: Reformhaus, Firma Schoenenberger, Pflanzensäfte

10) VITAMIN B KOMPLEX

Nahrungsergänzungsmittel mit allen Vitaminen des B-Komplexes inklusive PABA, Inositol und Cholin.

Dieser besondere Vitamin-B-Komplex deckt ein breites Wirkungsspektrum ab. Denn er enthält alle B-Vitamine: Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin), Cholin, Vitamin B5 (Pantothensäure), Vitamin B6 (Pyridoxin), Vitamin B7 (Biotin), Inositol, Vitamin B9 (Folsäure), PABA, Vitamin B12 (Cobalamin).

Jedes Braunglas Vitamin-B-Komplex enthält 180 Kapseln und entspricht einem Halbjahresvorrat.

VEGAN UND OHNE FOLGENDE ZUSATZSTOFFE

Vegane Kapselhülle aus reiner pflanzlicher Cellulose (HPMC), frei von Carrageen und PEG.

Vitamin B Komplex von Unimedica ist, entsprechend gesetzlicher Vorgaben, ohne Gentechnik, laktosefrei und glutenfrei.

IN DEUTSCHLAND HERGESTELLT

Vitamin B Komplex von Unimedica wird in Deutschland in zertifizierten Anlagen hergestellt.

Der Vitamin B Komplex trägt bei zu:

- einem normalen Energiestoffwechsel (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12)
- einer normalen Funktion des Nervensystems (B1, B2, B3, B6, B7, B12)
- einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen (B7)
- einer normalen psychischen Funktion (B1, B3, B6, B7, B9, B12)
- Erhaltung normaler Haare, Haut und Schleimhäute (B2, B3, B7)
- einer normalen Herzfunktion (B1)
- Bildung (B6, B12) und Erhaltung normaler roter Blutkörperchen (B2)
- einer normalen Sehkraft (B2)
- einem normalen Eisenstoffwechsel (B2)
- als Zellschutz vor oxidativem Stress (B2)
- verringert Müdigkeit und Ermüdung (B2, B3, B5, B6, B9, B12)
- einer normalen geistigen Leistung (B5)
- einer normalen Synthese, einem normalen Stoffwechsel von Steroidhormonen, Vitamin D und einigen Neurotransmittern (B5)
- einer normalen Cystein-Synthese (B6)
- einem normalen Homocystein-Stoffwechsel (B6, B9, B12, B4-Cholin)
- einem normalen Eiweiß- und Glycogen-Stoffwechsel (B6)
- einer normalen Funktion des Immunsystems (B6, B9, B12)
- Regulierung der Hormontätigkeit (B6)
- einer normalen Aminosäuresynthese (B9)
- einer normalen Blutbildung (B9)
- Zellteilung (B9, B12)
- einem normalen Fettstoffwechsel und Leberfunktion (Cholin)

Einnahme: täglich 1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit deckt ein Vielfaches des empfohlenen Tagesbedarfs an allen B-Vitaminen.

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-B-Komplex-hochdosierte-180-Kapseln-von-Unimedica/b25657>

11) NATTOKINASE

Im asiatischen Raum gilt Nattokinase schon seit geraumer Zeit als ein regelrechtes Wundermittel. Vor allem Japaner nutzen es zum Verdünnen des Blutes und zum Senken des Blutdrucks. Auch im Kampf gegen Alzheimer wird Nattokinase eingesetzt.

Nun wollen Wissenschaftler herausgefunden haben, dass die toxischen **Spike-Proteine**, die durch die mRNA-Impfungen hergestellt werden, durch Nattokinase abgebaut werden können! Nattokinase blockiert Gerinnungsaktivitäten im Körper und erhöht oder ermöglicht dadurch den Blutdurchfluss.

- Das Nahrungsergänzungsmittel Nattokinase ist ein fibrinolytisches Enzym, das aus Natto, fermentierten Sojabohnen, gewonnen wird. Natto ist ein traditionelles japanisches Gericht aus gekochten, vergorenen Sojabohnen.

Nattokinase Kapseln sind mit 100 mg / 2.000 FU pro Tagesdosis (1 Kapsel) hochdosierte. Jede Dose enthält 120 Kapseln (62 g). Diese Dosis sollte nicht überschritten werden!

VEGAN UND OHNE FOLGENDE ZUSATZSTOFFE:

Vegane Kapselhülle aus reiner pflanzlicher Cellulose (HPMC), frei von Carrageen und PEG. Nattokinase von Unimedica ist frei von Aromen, Farbstoffen, Stabilisatoren, Konservierungsmitteln und Trennmitteln wie Magnesiumstearat sowie gentechnikfrei, laktosefrei, glutenfrei und gelatinefrei. Das Produkt ist zu 100 % vegan.

IN DEUTSCHLAND HERGESTELLT

Nattokinase von Unimedica wird in Deutschland in zertifizierten Anlagen hergestellt.

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de/Nattokinase-100-mg-2-000-FU-hochdosierte-120-Kapseln-von-Unimedica/b25635>

12) NAC 750 (N-Acetyl L-Cystein)

Es geht dabei um **GLUTATHION**. Da Glutathion über die orale Einnahme nur zu 20-30% in den Zellen ankommt, wird die Einnahme von NAC 750 empfohlen, das vollständig in den Zellen ankommt und die körpereigene Bildung von Glutathion anregt.

Mit diesem Mittel habe ich als einzigem von allen, die ich hier empfehle, keine eigene Erfahrung. Deshalb empfehle ich jedem, sich im Internet oder bei seinem Arzt bzw. Heilpraktiker darüber zu informieren. Auch was die Bezugsquelle betrifft.

Nach Auskunft von Therapeuten, die damit Erfahrungen gesammelt haben, soll es das beste Mittel zur Ausleitung von Graphenoxid sein - besonders in Verbindung mit Zink.

Im Narayana-Verlag gibt es von der Firma Unimedica, beiden vertraue ich sehr, **NAC 250 (N-Acetyl L-Cystein)**. Die Zahlen 250 bzw. 750 beziehen sich lediglich auf die Milligramm, die eine Kapsel enthält. Zum einen denke ich, es muss nicht immer der Hammer sein, zum anderen kann man ja die Gabe erhöhen. Ich gebe von diesem Präparat hier den Bezugzugang an.

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de/2er-Set-NAC-250-mg-N-Acetyl-Cystein-aus-natuerlicher-Fermentation-90-Kapseln-von-Unimedica/b28511>

13) QUERCETIN

Quercetin ist ein Antioxidans, das in Obst und Gemüse vorkommt. Rote Zwiebeln, Beeren und Kapern sind eine wichtige Quelle dafür. Es gehört zu den Flavonolen, einer Untergruppe der Flavonoide und hat starke **entzündungshemmende** Eigenschaften. Quercetin schützt vor Allergien und allergischen Reaktionen. Es stabilisiert die Zellmembrane der Mastzellen und verhindert somit, dass diese zu schnell Histamine und andere entzündungsfördernde Botenstoffe ausschütten. Einnahme: 2x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit zu einer Mahlzeit einnehmen.

BEZUG: <https://robertfranz.shop/products/quercetin-kapseln>

14) NATRON / BAKING SODA

Natron kommt in der Natur vor und wurde um 1840 entdeckt. Bald beobachtete man die reinigenden Eigenschaften des Natrons und seine Fähigkeit, Grippeerkrankungen, Erkältungen, aber auch chronische Erkrankungen schnell zum Verschwinden zu bringen. Menschen, die unter einer schlechten Gesundheit leiden und zu Erkrankungen aller Art neigen, sind gewöhnlich übersäuert, die pH-Werte ihrer Gewebe sind eher niedrig. Nehmen sie das basische Natron ein, können die überschüssigen Säuren neutralisiert werden und die Körper-pH-Werte steigen wieder an. – Der Arzt Mark Sircus erklärt in seinem Buch "Natron: Die Krebstherapie für reiche und arme Leute" die

Anwendung von Natriumhydrogencarbonat als billigstes, sicherstes und vielleicht wirkungsvollstes Krebsmedikament, das je existiert habe. Natron könne laut Dr. Sircus Krebszellen vernichten.

Genauso wirkt Natron auch entgiftend, ein basischer Körper scheidet Giftstoffe leichter aus als ein übersäuerter.

Eine ausführliche Beschreibung für die Einnahme von Natron:

Das natürlich vorkommende amerikanische Natron wird im Bergbau gewonnen und nicht chemisch hergestellt, dadurch ist es magenfreundlicher als das chem. hergestellte Kaiser-Natron.

Für eine Entsäuerungskur (Basenkur) mind. 2-3 Wochen lang zunächst 1/2 dann 1 gestrichener Teelöffel auf ein Glas warmes Wasser morgens nüchtern, bei gleichzeitiger Zeolithkur abends trinken. Die Wirkung lässt sich noch optimieren, indem man danach noch ein Glas zimmertemperiertes Wasser mit einem halben Teelöffel frischem Zitronensaft trinkt. Die Natron-Dosierung kann nach Bedarf oder Verträglichkeit verringert oder vergrößert werden

BEZUG: „Kaiser-Natron“ gibt es in Drogeriemärkten; die bessere und magenfreundlichere Variante ist Baking-Soda, erhältlich hier: <https://www.narayana-verlag.de/Naturnatron-500-g-von-Unimedica/b28753>

15) MORINGA

Moringa ist ein stärkendes Basismittel, das durchgängig eingenommen werden kann. Es enthält eine besonders harmonische Kombination an Mineralstoffen und Vitaminen, zudem eine hohen Anteil an Antioxidanzien.

Es gibt es in Tabletten und Kapselform und ebenso als reines Blattpulver.

Das Blattpulver kann man unter fast jedes Essen als zusätzliches Gewürz mischen. Ebenso kann man es in Smoothies mischen.

Tabletten/Kapseln nach Packungsangabe einnehmen (kann nicht überdosiert werden, also nach Gefühl und Körperreaktion).

Bei MoringaGarden Teneriffa gibt es **Moringa auch in flüssiger Form** (gemeint ist nicht das Öl), die ich bevorzuge.

Moringa ist ein täglicher Dauerbegleiter, der alle Vorzüge einer Heilpflanze in sich trägt, zusätzlich den Appetit reguliert, wach hält und dich mit seiner grünen Kraft durchströmt.

Während der Zeolithkur drei Stunden nach der Zeolithaufnahme.

Einnahme:

Moringa flüssig bis ca. 3 x 5 Tropfen oder 2x8 Tropfen tägl., nicht abends (könnte wach halten); kann nicht überdosiert werden.

ZU MORINGA gibt es ein sehr informatives Video auf Youtube, Titel: Moringa, ein Engel in Pflanzengestalt

VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=tXG4CDj3jNY&t=7s>

Bezugsquelle für das beste Moringa: MoringaGarden Teneriffa

BEZUG: Moringa Garden Teneriffa

<https://www.moringapark.eu/onlineshop/?p=1>

16) INGWER

Ein ganz wichtiges Heilgewürz ist die Ingwerwurzel (entzündungshemmend, entgiftend, belebend), die man am besten frisch gerieben der Mahlzeit oder dem Smoothie beimischt. 1-2 Esslöffel pro Tag (Vata-Typen weniger wegen Austrocknen).

BEZUG: Bioladen, Reformhaus, Biostand auf dem Wochenmarkt

17) MEERRETTICH

Meerrettich esse ich schon die ganze Zeit täglich!

Er wird wegen seines Gehalts an natürlichem Antibiotikum (Allyl-Isithiocyanat) sehr geschätzt, das gegen Bakterien, Viren und Pilze wirkt.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass ein in Meerrettich enthaltenes Enzym namens Meerrettich-Peroxidase (horseradish peroxidase) erfolgreich **Graphenoxid** abbauen kann.

In der Zusammenfassung der Studie heißt es: „In Gegenwart geringer Konzentrationen von Wasserstoffperoxid (~40 µM) katalysierte HRP die Oxidation von Graphenoxid, was zur Bildung von Löchern in seiner Grundebene führte. Im gleichen Analysezeitraum konnte HRP chemisch reduziertes Graphenoxid (RGO) nicht oxidieren.“ Es scheint, dass die Meerrettich-Peroxidase auf Graphenoxid wirkt, allerdings nicht auf reduziertes Graphenoxid.

Studienlink: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21344859/>

BEZUG: Entweder frisch aus dem Garten, vom Markt oder Tafel-Meerrettich im Bioladen/ Reformhaus im Kühlbereich im Glas von der Firma "Zwergenwiese"

18) BÄRLAUCH

Bärlauch ist ein Rundumreinigungs-, Entgiftungs- und Stärkungsmittel und hält negative Schwingungen fern. Frisch im Frühjahr gesammelt oder ganzjährig als Pesto kann er täglich zur Gesundheit beitragen.

BEZUG: Bioladen, Reformhaus oder frisch manchmal auf dem Wochenmarkt

19) GEWÜRZ-NELKE

Gewürz-Nelke wirkt antiseptisch und entzündungshemmend. Sie vertreibt alle Keime und Parasiten. Einnahme:

Abends vorm Schlafengehen (aber auch jederzeit tagsüber) eine Prise Nelkenpulver (bio) in den Mund nehmen und mit Speichel vermengt 10-15 Min. bewegen (auch wie Ölziehen). Danach schlucken. Es reinigt die Zähne, schützt das Zahnfleisch und räumt im Magen-Darmtrakt auf. Zur täglichen Gewohnheit machen.

Man kann sich auch eine Mischung aus einer Prise Nelkenpulver plus jeweils einer guten Messerspitze Kurkuma, Zeolith und Rügener Kreide machen und sie in gleicher Weise verwenden, wie vorweg beschrieben (dient überwiegend dem Zahnschutz, genauso aber auch Magen und Darm und somit dem gesamten Organismus).

BEZUG: Bioladen, Reformhaus (Gewürzabteilung)

20) OLIVENBLATTEXTRAKT (flüssig)

Wirkt:

1. antioxidativ
2. antibakteriell
3. antiviral (gegen Herpes simplex)
4. antimykotisch
5. antiparasitär
6. entzündungshemmend
7. immunstärkend
8. Galle und Leber anregend

Einnahme: als Kur 1-2 mal am Tag 5ml (es ist ein Messbecher dabei); Zeit: nach Bedarf.

BEZUG: SinoPlaSan Olivenblattextrakt Natura (nicht das gesüßte!) 100ml

<https://sinoplasan.de/alle-produkte/pflanzenextrakte/olivenblattextrakt/44/olivenblattextrakt-natura-100ml>

21) KURKUMA

Als Gewürz reichlich ins Essen und in Smoothies geben. Und regelmäßig als GOLDENE MILCH trinken.

- **Entzündungskiller:** Kurkuma wirkt entzündlich und antioxidativ. Verantwortlich für die heilende Wirkung, ist der Inhaltsstoff Curcumin, der u.a. die Enzyme Zyklusloxygenase, Lipooxygenase und proinflammatorische Zytokine hemmt. So wirkt die Gelbwurz gegen allerlei Krankheitsbilder: von Arthrose, über Hautentzündungen bis Erkältung.
- **Regeneration:** Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass die entzündungshemmende Wirkung von Kurkuma die Muskelregeneration beschleunigt und gut ist für die Gesundheit der Gefäße.
- **Gut für die Atemwege:** Außerdem konnte bei einer Kurkuma eine Schutzfunktion bei vielen Atemwegserkrankungen nachgewiesen werden – was möglicherweise auf das stark entzündungshemmende und antioxidative Potential des Curcumins zurückzuführen ist.
- **Darmschmeichler:** Kurkuma kann Entzündungen im Darm verhindern und damit sogar zur Prävention von Darmkrebs beitragen. So wird das Gewürz nicht nur bei chronischen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn eingesetzt, sondern auch zur Behandlung des Reizdarmsyndroms.
- **Besänftiger:** Überhaupt ist das Gewürz für seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt, da die Inhaltsstoffe die Leber anregen, mehr Gallensäuren auszuschütten, die die Nahrungsfette binden und sie verdaulich macht. Dadurch hilft Kurkuma auch bei Blähungen und Völlegefühl.
- **Für das Gehirn:** Da das Gewürz die Ablagerung von bestimmten Eiweißkomplexen im Gehirn, die zu Alzheimer führen könnten, unterbindet, soll es zudem auch Alzheimer vorbeugen.
- **Krebshemmer:** Kurkuma soll zudem die Tumorbildung verhindern können und demnach krebsvorbeugend wirken. Forscher der Universitäten Jena, Frankfurt und Kiel haben bei Laborversuchen krebshemmende Eigenschaften festgestellt.

GOLDENE MILCH - Das einfachste Rezept: In ein Glas warme Pflanzenmilch (Hafer, Dinkel, Reis, Mandel) einen gestrichenen

Teelöffel Kurkumapulver und eine Prise schwarzen Pfeffer tun und mit einer Gabel kräftig umrühren. Zum Süßen kann man etwas Honig hinzutun. Gut ist auch, 1-3 Teelöffel Acerola-Pulver unterzurühren.

Für **Smoothies** am besten frische Wurzeln benutzen.

BEZUG: Als frische Wurzeln oder Pulver im Bioladen und Reformhaus

22) GALGANT

Hildegard von Bingen (1098-1179 n. Chr.) betrachtete den Galgant als eine der wichtigsten Heilpflanzen. Er ist verwandt mit dem Ingwer, aber weniger scharf wie dieser. Die Klosterfrau bezeichnete ihn als "Gewürz des Lebens", das direkt von Gott gesandt worden sei, um Krankheiten – insbesondere Herzleiden und Magen-Darm-Beschwerden – abzuwehren.

Anwendungsbereiche in der Volksmedizin sind:

- Kopfschmerzen
- Menstruationsbeschwerden
- Fieber
- Erkältungskrankheiten
- Rheuma
- Nierenerkrankungen
- Appetitlosigkeit
- Nervosität
- Schlafstörungen
- **Wichtig: er weitet die Gefäße und reinigt sie längerfristig**
- **Schützt vor Herzinfarkt, als Nothelfer immer dabei haben**
- Präventiv regelmäßig als Gewürz den Speisen hinzufügen

Einahme: Eine Messerspitze bis einen halben Teelöffel Pulver gut einspeicheln.

BEZUG: Bioladen und Reformhaus (als Gewürz erhältlich)

23) BERTRAM

Der Bertram ist eine mysteriöse Heilpflanze. Spricht **Hildegard von Bingen** über Bertram, so ist mit großer Wahrscheinlichkeit von *Anacyclus pyrethrum* die Rede, einem Korbblütler mit ausgeprägter Pfahlwurzel. Diese der Kamille äußerlich recht ähnliche Pflanze wächst vor allem in den Mittelmeerländern, in Marokko und Algerien, aber auch im Kaukasus. Selbst hierzulande kann man sie vereinzelt auf kargen Böden beispielsweise eines Steingartens finden. Während ihre Blüten im Sommer weiß-lila erstrahlen, kommt als Gewürz **die Wurzel** zum Einsatz. Hildegard von Bingen maß Lebensmitteln wie Dinkel, Fenchel und Esskastanien und den Kräutern, allen voran Bertram, Galgant und Quendel eine große gesundheitliche Bedeutung zu.

Bertram hat einen sanft scharfen Geschmack. In der Pflanzenheilkunde spielt er kaum eine Rolle, auch in den meisten Kräuterbüchern fehlt er. Wenn Hildegard von Bingen den Bertram nicht für die tägliche Ernährung und als Heilkraut empfohlen hätte, wäre der Bertram vielleicht inzwischen völlig in Vergessenheit geraten.

Bertram schützt als Nerventonicum das Gehirn vor vorzeitiger Demenz und verbessert die Gehirnleistung, das Gedächtnis und die Konzentration sowie die Intelligenz. Im Darm sorgt

Bertram für eine optimale Aufnahme der Lebensmittel, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien ins Blut und eine rasche Bioverfügbarkeit.

Weitere Heilwirkung:

- adstringierend,
- verdauungsfördernd,
- hautreizend,
- Magen stimulierend
- nervenstärkend,
- schleimlösend,
- Speichel fördernd,

Anwendungsbereiche:

- Angstzustände
- Bettnässen
- Diabetes
- Herzleiden
- Insektenbekämpfung
- Lungenkrankheiten
- Mundwasser
- Rheumatismus
- Schlaflosigkeit
- Zahnschmerzen

Einnahme:

Einen halben bis einen gestrichenen Teelöffel Bertram-Pulver in den Mund nehmen, lange einspeicheln, d.h. mindestens eine viertel Stunde. meditativ wirken lassen. Früher oder später wird man die erfrischende Wirkung auf das Gehirn spüren. - Danach runterschlucken, es wird weiter reinigend im Magen-Darmtrakt wirken.

BEZUG: Bioladen oder Reformhaus (als Gewürz erhältlich)

24) WERMUT - *Artemisia annua* Pulver

Der Einjährige Beifuß, wie die *Artemisia annua* genannt wird, ist eine der ältesten und bewährten Pflanzen mit zahlreichen gesundheitsfördernden Wirk- und Inhaltsstoffen. Er war das erste Heil- und Räucherkraut, von dem man Überreste in alten, während der Eiszeit bewohnten Höhlen fand.

Beifuß reinigt unser Blut, unseren Darm und die inneren Organe. Er schützt uns vor Erkältungskrankheiten, Grippe, Entzündungen und jeglichen Keimen. Er kann bei Würmer- und Parasitenbefall, bei Borreliose und Infektionen aller Art helfen. Diese Heilpflanze hält unser Immunsystem in Schwung. Außerdem kann er sogar Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz entgegenwirken. Das heute bekannteste Einsatzgebiet ist die Malaria-Krankheit, bei der sie effektiv wirken kann. Weil es bei der Malaria um die Sprengung eisenlastiger Zellen im Körper geht, hat man inzwischen erforscht, dass dies auch bei Krebszellen möglich ist. Denn von Krebs befallene Zellen enthalten ebenfalls große Einlagerungen an Eisen. Der namhafte Wissenschaftler und Krebsforscher Professor Dr. Thomas Efferth bezeichnete die *Artemisia annua* als "Kronjuwel der TCM-Schatzkammer".

Einnahme: täglich 1 Teelöffel in Smoothies, Säfte oder ins Essen mischen; noch besser: in den Mund nehmen und gut einspeicheln.

BEZUG: www.MoringaGarden.eu

Vorteil: Hier wächst er ganz natürlich zwischen den Moringabäumen.

25) HONIG

Schon Hippokrates schätzte seine medizinische Wirkung. Er enthält wertvolle Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine in einer besonderen Konstellation, dass er den Körper sowohl enorm stärkt und wappnet, wie mit Sonnenkraft durchflutet und seine Abwehrkräfte stählt. Er hat neben vielem anderen eine hervorragende antibakterielle Wirkung. Gekauft werden sollte nur hochwertiger biologischer Honig. Die besten Sorten sind Heidehonig und an aller erster Stelle

Edelkastanienhonig.

Honig darf nicht erwärmt werden, sonst verliert er seine guten Eigenschaften und ist ein bloßes Süßungsmittel.

Zusätzlich empfehle ich **Blütenpollen** (täglich 1-3 Teelöffel)

BEZUG: Direkt bei einem guten biologisch wirtschaftenden Imker oder im Bioladen und Reformhaus

26) SESAMMUS (TAHIN) / MANDELMUS

Gibt dem Körper viele lebenswichtige Mineralstoffe. Kann zeitweise sogar als alleinige Nahrung dienen.

BEZUG: Bioladen und Reformhaus. Die Firma PERL'AMANDE stellt beides in Rohkostqualität her.

27) SALZBAD - Eine ganz wichtige begleitende Maßnahme !

Bekannt ist, dass Salzbäder mit natürlichem Meersalz Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne zu heilen vermögen. Sie desinfizieren Entzündungen an der Hautoberfläche aber auch in der Tiefe. Es ist deshalb eine wesentliche Erkenntnis, dass Salzbäder - und auch Salzwickel bei lokaler Anwendung - über die Haut durch erzeugte Mehrdurchblutung einen generellen Reinigungsprozess im gesamten Körper anregen. Bei regelmäßiger Anwendung können so Schlacken und Giftstoffe aus tiefsten Schichten herausgezogen und beseitigt werden.

Anwendung (eine ausführliche Beschreibung):

Bereits im alten Griechenland und Ägypten wurde das Baden in Salzwasser zu gesundheitlichen Zwecken gepflegt. Bekannt ist, dass Salzbäder mit natürlichem Meersalz Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Akne zu heilen vermögen. Sie desinfizieren Entzündungen an der Hautoberfläche aber auch in der Tiefe. **Es ist deshalb eine wesentliche Erkenntnis, dass Salzbäder - und auch Salzwickel bei lokaler Anwendung - über die Haut durch erzeugte Mehrdurchblutung einen generellen Reinigungsprozess im gesamten Körper anregen. Bei regelmäßiger Anwendung können so Schlacken und Giftstoffe aus tiefsten Schichten herausgezogen und beseitigt werden.**

Wasser mit einem hohen Salzgehalt, wie wir es zum Beispiel im Toten Meer vorfinden, wirkt anregend auf die Zellregeneration und vitalisierend auf Nerven- und Hautzellen. Es wird aus genannten Gründen auch bei Rheuma, Schuppenflechte und muskulären Verspannungen empfohlen. Salzbäder senken den Blutdruck und erhöhen die Pulsfrequenz. Damit erfährt zugleich auch das Lymphsystem vermehrte Anregung, also unser großes Reinigungs- und Immunorgan wird belebt. Atemwegs- und Wirbelsäulenerkrankungen sowie Gelenkerkrankungen, Frauenleiden und Durchblutungsstörungen sind weitere Indikationen für Salzbäder.

Eine Badekur ist am wirksamsten mit etwa ein bis zwei Vollbädern pro Woche über einen zunächst angedachten Zeitraum von drei bis sechs Wochen. Hierzu benutzt man naturbelassenes Meersalz. Für ein Vollbad werden pro Liter 10 bis 35 Gramm Salz benötigt, um dem Originalgehalt von ungefähr 1-3,5% im natürlichen Meer gleichzukommen. Das entspricht pro Bad etwa 1 1/2 bis 5 Kilogramm Salz. Wie bei allem empfehle ich auch hier, dass jeder seine individuelle Dosierung mit der Zeit herausfindet. Man kann auch durchaus erst mit 500 Gramm oder 1 Kilo beginnen.

Die Wassertemperatur sollte bei etwa 37° Celsius liegen. Vor dem Besteigen der Wanne wird das Salz durch Umrühren gut aufgelöst. Die Badedauer beträgt anfangs nicht mehr als 10 bis 15 Minuten. Sie kann mit der Zeit langsam auf 20 bis 30 Minuten gesteigert werden. **Nach dem Bad wird das Wasser nur mit den Händen abgestreift. Danach ist es für den Prozess wichtig, sich zur Entspannung leicht zugedeckt ins Bett zu legen.** Da ein Salzbad den Körper mehr beansprucht als ein normales Vollbad, sollte man bei niedrigem Blutdruck langsam aufstehen. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen zuvor ihren Arzt befragen. Bei besonders trockener Haut kann der Körper nach dem Bad mit einem Pflegeöl behandelt werden. Bei Neurodermitis nicht länger als 10 Minuten im Salzbad bleiben, da sich andernfalls die Symptome verschlechtern können.

EIN ATIKEL ZU: MEERSALZBAD

Meerwasser ähnelt dem menschlichen Blut Durch unseren Kreislauf fließt ein kleiner Teil des Meeres, aus dem in der Vergangenheit das Leben geboren wurde. Vielleicht ist gerade deshalb unser Blut salzig. Das Meersalz beinhaltet verschiedene heilende Makro- und Mikroelemente (Jod, Calcium, Magnesium, Natrium, Silicium usw.), **Mineralien und Katalysatoren, die den Stoffwechsel verbessern und die Effizienz des Hormonsystems fördern. Im Meersalz findet man auch biologische Stimulatoren, die die Drüsenätigkeit aktivieren und eine anregende Wirkung auf den ganzen Körper üben.**

Wirkungen:

Meerwasser beinhaltet eine geringe Menge Brom, das eine **beruhigende Wirkung hat**. Das Magnesium fördert die Entfernung des unnötigen Wassers. Das Salz wirkt auf Rezeptoren in der Haut und befindet sich in dem oberen Teil der Haut (Epidermis) noch drei bis vier Wochen nach dem Baden im Meerwasser. Deshalb bleibt unsere Haut noch eine längere Zeit entspannt.

Meerwasser:

- **schützt die Haut**
- **hilft bei Atmungsproblemen,**
- **mindert Schmerzen,**
- **hat eine Antistresswirkung,**
- **entgiftet den Körper,**
- **fördert das Immunsystem.**

Meerwasser beinhaltet Kieselsäure, die bei der Heilung von Hautproblemen (wie Ekzeme und Schuppenflechte) hilft. Sie wirkt positiv auch auf **Probleme mit Rheuma**, Arthritis, Rückenschmerzen oder Schmerzen in Gelenken. Die Mineralien helfen bei der Minderung von **Entzündungen**, denn Leber, Haut und Nieren leiten schneller die Gifte aus dem Körper aus. Die Meeresluft, die negative Ionen und Salzteile beinhaltet, hat eine heilende Wirkung auf die Atmungsorgane, Bronchien und Lungen. **Das Meerwasser beinhaltet Jod**, das die mentalen Fähigkeiten fördert, bei der Regulierung der Hormone hilft und eine richtige Tätigkeit der Schilddrüse ermöglicht.

Wieviel Salz muss ich in die Badewanne geben?

Eine durchschnittliche Badewanne fasst etwa 150 bis 200 Liter Wasser. Für ein alltägliches Bad genügt es, **2 Kg Meersalz** in das einfließende, warme Wasser zu geben. Für ein Solebad sind jedoch größere Salzmengen nötig:

Um die Salzkonzentration der Ostsee zu erhalten, löse 3 Kg Meersalz in warmem Wasser, warte eine gute halbe Stunde und fülle die Badewanne anschließend mit heißem Wasser auf. Achte jedoch darauf, dass die Wassertemperatur 37°C nicht übersteigt. Für die Salzkonzentration der Nordsee benötigst du 7 Kg Meersalz.

Um die Konzentration des Toten Meeres zu bekommen, müsstest du übrigens 50 Kg Meersalz in der Badewanne lösen. Ab einer Salzkonzentration von 6% (also 12 Kg Salz pro Badewanne) treibt der Körper oben – man kann also im Wasser schweben. Diese Schweben-Solebäder werden häufig von Thermen und SPAs angeboten.

Zur Entschlackung viel trinken!

Da das Solebad eine höhere Salzkonzentration als die Körperflüssigkeiten hat, wird durch Osmose das Wasser aus dem Körper gezogen. Daher ist es sehr wichtig, während des Badens sehr viel Flüssigkeit – am besten mineralarmes und kohlenstoffreies Wasser zu trinken. Durch den gerichteten Wasserfluss von innen nach außen werden auch Abfallstoffe des Stoffwechsels ausgeleitet. Das bedeutet, der Körper gibt Giftstoffe an das Wasser ab und nimmt dafür Mineralstoffe aus dem Solebad auf. Das Solebad wird daher gerne zur Entschlackung eingesetzt.

Höheres Wohlbefinden von Körper und Geist

Ein Solebad stärkt die Immunkräfte, hilft bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechte, Neurodermitis und Hautallergien, es lindert Gicht, Rheuma und Gelenksbeschwerden und kommt bei Erkältungskrankheiten und Schlafstörungen zum Einsatz. Das Bad allein hat für die Muskulatur des Körpers bereits eine entspannende Wirkung. Die Wärme sorgt darüber hinaus für Schmerzlinderung bei Rückenschmerzen und anderen Beschwerden. Durch die Entspannung der Muskulatur, die für ein höheres Wohlbefinden von Körper und Geist sorgt, können auch Beschwerden wie Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche kuriert werden.

Nach dem Solebad wird die Haut nicht abgetrocknet, sondern Du schlüpfst sofort in den vorgewärmten Bademantel und ruhest noch circa eine Stunde aus.

EIN DREIKLANG DER REINIGUNG, ENTGIFTUNG UND STÄRKUNG: Brennessel, Spitzwegerich, Löwenzahn

28) BRENNESSEL

Brennessel elektrisiert mit ihrer grünen Kraft und lädt den ganzen Körper und das Energiesystem auf. Dazu sollte man sie allerdings roh essen, frisch gepflückt in den Mund! Keine Angst vorm Verbrennen, das geht ganz einfach: Pflücke die oberen zarten Blätter in dem du sie nur von unten anfässt (dort sind keine Brennhaare) und falte sie mehrfach nach innen zusammen. Dann beiße einfach auf das Kügelchen und iss es mit Genuss. Nach etwa zehn Blättern wirst du die Wirkung spüren. Du fühlst dich mit **grüner Lebenskraft** durchtränkt und energetisiert. Die Samen der

Brennnessel haben eine ähnliche Wirkung. Die gesamte Pflanze hat eine besonders heilsame Wirkung auf die Beckenorgane.

BEZUG: aus der Natur oder als Pflanzensaft im Reformhaus von der Firma Schoenenberger

29) SPITZWEGERICH

Spitzwegerich (genauso auch der Breitwegerich) gilt als die Mutter der Heilkräuter. Wie die Brennnesseln wächst er fast überall und ist äußerlich wie innerlich angewandt ein äußerst hilfreicher Begleiter des Menschen. Äußerlich desinfiziert er Wunden und heilt sie "wie mit einer Goldnadel genäht" (Kneipp) zusammen. Dazu ein oder zwei frische Blätter klein kauen und den Brei auf die Wunde geben und wirken lassen. Innerlich wirkt er stärkend und heilend besonders auf die **Lunge**, doch ebenso auf den gesamten Organismus. Auch hier ist der frische Verzehr vorrangig zu empfehlen, von der Wiese in den Mund. Besonders die Samen des Breitwegerich sind sehr nahrhaft und wurden früher mit in den Brotteig gerührt.

BEZUG: aus der Natur oder als Pflanzensaft im Reformhaus von der Firma Schoenenberger

30) LÖWENZAHN

Der Löwenzahn, Blätter wie Wurzeln, ist mit seinen Bitterstoffen eine wunderbare Anregung für **Leber und Galle** und fördert damit die **Entgiftung und die Ausscheidung bis hin zu Schwermetallen. Wichtig: In Verbindung mit Zeolith einnehmen. Was der Löwenzahn aus den Zellen schleust, schleust Zeolith aus dem Darm.** Darüber hinaus wirkt Löwenzahn harntreibend und dient, frisch gestochen als Salat auf den Tisch serviert, als Frühjahrskur Nummer eins. **Löwenzahn, Brennnessel und Spitzwegerich** sind für mich ein Dreiklang d. Gesundheitsförderung.

BEZUG: aus der Natur oder als Pflanzensaft im Reformhaus von der Firma Schoenenberger

31) EUKALYPTUS als ätherisches Öl

Eukalyptus ist eines der intensivst wirkenden antiseptischen Mittel. Das ätherische Öl hat einen **stark desinfizierenden, antibakteriellen, keimtötenden Effekt und stärkt das Immunsystem.**

Es wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, fiebersenkend, durchblutungsfördernd und raumluftreinigend. Es hilft bei Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten durch seine aktivierenden und erfrischenden Eigenschaften. Ebenso hat Eukalyptusöl eine starke energetisch reinigende und harmonisierende Kraft. Bis zu einem gewissen Grad schützt vor störenden Schwingungen und Strahlungen und schleust bereits aufgenommene negative Energien aus.

Anwendung äußerlich: In der Duftlampe für die Raumreinigung Einen Tropfen auf die Hand geben, zwischen den Händen verreiben und ebenso die Arme damit einreiben, wirkt antiseptisch und zieht störende Energien aus den Körper; man kann auch zusätzlich die Fußsohlen und Beine einreiben (stets nur sehr wenig verwenden). Bei Kopfschmerzen und für einen klaren Geist einen Tropfen auf die Stirn und die Schläfen verteilen oder in den Nacken einmassieren.

Anwendung innerlich: Einen ganz kleinen Tropfen (am besten etwas verdünnt) auf die Zunge geben und lange einspeicheln; entweder nur im Mund behalten und über die Schleimhäute wirken lassen oder danach runterschlucken und so auch auf den Magen und Darmtrakt mit einbeziehen.

BEZUG: von der Firma Bergland im Bioladen und Reformhaus

32) MSM

MSM ist organisch gebundener Schwefel – Methylsulfonylmethan. Schwefelmangel ist weit verbreitet. Wer aufgrund einer ungeeigneten Ernährungsweise zu wenig Schwefel zu sich nimmt, kann unter folgenden Symptomen leiden: Gelenksbeschwerden, Probleme mit der Leber, Durchblutungsstörungen, Niedergeschlagenheit, Ängste, stumpfes Haar, fahle Haut, grauer Star, brüchige Fingernägel, schlaffes Bindegewebe und vieles mehr. MSM kann eine solche Mangelsituation beheben und den Körper mit dem dringend benötigten Schwefel versorgen. Schwefel ist ein unverzichtbarer Bestandteil vieler körpereigener Stoffe. Aus schwefelhaltigen Aminosäuren wird (gemeinsam mit anderen Aminosäuren) unser körpereigenes Eiweiß aufgebaut. Wird der Organismus mit MSM versorgt, können aktive Enzyme und perfekte Eiweiße gebildet werden.

Dosierung: MSM ½-1 TL 1-2 x pro Tag in einem großen Glas warmem Wasser aufgelöst trinken.

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de>

MSM - Ausführlich

MSM ist organisch gebundener Schwefel und ein natürliches Produkt. Schwefel gehört neben Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor zu den am häufigsten vertretenen und gebrauchten Baustoffen im Körper. Nach Kalzium und Phosphor steht er als Mineralstoff an dritter Stelle.

Gleich vorweg: MSM ist kein Medikament im üblichen Sinn, sondern ein Nahrungsergänzungsmittel, das etwas Zeit braucht, bis seine Wirkung spürbar wird. Sie kann sich innerhalb weniger Tage entfalten, manchmal stellt sie sich aber erst allmählich nach einigen Wochen ein. Habe also bitte Geduld, wenn du nicht sofort eine Verbesserung deiner Beschwerden spürst. Eventuell musst du die Dosierung deinem Körper anpassen, beginne aber stets mit kleinen Dosen und steigere sie langsam. Ein mittleres Maß ist ein TL in einem Glas Wasser 1-2 mal täglich. – Die tägliche Nahrungsergänzung mit MSM ist ohne Nebenwirkungen und sicher; Überschüsse werden einfach ausgeschieden. In der ersten Zeit der Einnahme ist es möglich, dass es zu Magen-Darm-Irritationen mit Gasbildung oder häufigerem Stuhlgang kommt, ebenso wie zu Müdigkeit, Kopfschmerz oder Hautausschlägen mit Hautjucken als Entgiftungsreaktionen des Organismus. In solchen Fällen ist es ratsam, MSM kurzzeitig abzusetzen, bis sich das Geschehen beruhigt hat; danach solltest du die Einzeldosis etwas geringer halten und die Tagesration auf mehrere Einzeldosen verteilen. Je stärker jedoch die auftretenden Entgiftungssymptome sind, desto mehr Giftstoffe befinden sich in deinem Körper und umso mehr und länger brauchst du MSM zur Entgiftung.

Jede Zelle braucht Schwefel: Organischer Schwefel ist ein wichtiges Grundelement im menschlichen Stoffwechsel und wird für folgende Funktionen benötigt:

- Aufbau des Kollagens in Bindegewebe, Knochen, Knorpeln und Sehnen;
- Bildung von Keratin für Nägel, Haare und Haut;
- Proteinstoffwechsel;
- Unterstützung der Leber bei ihren Entgiftungsaufgaben;
- Eliminierung freier Radikale;

- Verbesserung der Durchlässigkeit der Zellmembranen;
- Verbesserte Nährstoffaufnahme in die Zellen und Abtransport von Schlacken aus den Zellen;
- Verstärkung der Wirkung von Vitaminen, Mineralien und anderen Nährstoffen;
- Energieproduktion in den Zellen, bei der Blutzucker zu Energie umgewandelt wird;
- Fähigkeit des Körpers zur Insulinherstellung;
- Regelung des Prostaglandin-Stoffwechsels und der Bildung von Antikörpern und Immunkomplexen;
- Abwehr von Infektionen;
- Versorgung der Gelenke mit biologisch aktivem Schwefel;
- Reduzierung des Knorpelabbaus;
- Regeneration des Knorpelgewebes;
- Aktivierung von Vitamin C sowie den Vitaminen des B-Komplexes Biotin, Pantothen säure und Thiamin (B1);
- Fettaufnahme und Fettverdauung (unterstützt die Leber bei der Synthese von Cholin, verhindert Fettleber);
- Wirkt mit den B-Vitaminen und Vitamin C zusammen auf den Körperstoffwechsel;
- Gesunde Gehirnfunktion durch Erhaltung des Sauerstoff-Gleichgewichts, Erhöhung der Durchblutung; beides führt zu einer besseren Konzentration.

Wirksamkeit: Dank seiner chemischen Struktur und biologischen Aktivität besitzt MSM besondere Eigenschaften. Der im Körper freigesetzte Schwefel bildet die Substanzen Kollagen und Keratin als Hauptbestandteile von Haaren und Nägeln. Kollagen ist der Grundstoff des Bindegewebes, das den Geweben Form gibt, aber auch bedeutend für die Übertragung von Bioinformation ist. Das macht MSM lebenswichtig für den gesamten Organismus: Schwefelbindungen formen flexible Strukturen zwischen den Zellen und dem umliegenden Bindegewebe, bei Schwefelmangel verliert sich die Elastizität der Zellen und ihrer Membranen. Es gelangen dann weniger Nährstoffe und Sauerstoff in die Zellen hinein und weniger Abfallstoffe können sie verlassen. Das vermindert auf Dauer die Vitalität des Körpers, er wird anfälliger für Erkrankungen, insbesondere auch für degenerative, chronische Krankheiten. MSM ist eins der stärksten Entgiftungsmittel, indem es eine optimale Durchlässigkeit der Zellmembranen herstellt und sie so zur bestmöglichen Ausscheidung befähigt. Andererseits werden die Zellen dadurch befähigt, vermehrt Sauerstoff aufzunehmen. Entgiftung und vermehrte Sauerstoffaufnahme ist der beste Zellschutz.

Entzündungshemmung und Schmerzlinderung: Dr. Franz Liebke schreibt in seinem Buch ‚MSM – eine Super Substanz der Natur?‘: „Entzündungs- und Schmerzhemmung besitzen viele Gemeinsamkeiten im Stoffwechsel. Dies ist unter anderem daran erkennbar, dass die meisten klassischen Schmerzmittel zugleich als Entzündungshemmer bezeichnet werden und wirken. Indem MSM schmerzlindernd wirkt, entfaltet es oft auf gleiche Weise seine entzündungshemmenden Eigenschaften. Unabhängig davon wirkt es jedoch auch gezielt entzündungshemmend“. Entsprechende Forschungen kommen zu folgenden Ergebnissen:

- MSM verbessert die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone (zum Beispiel von Kortison) und optimiert deren Entzündungen hemmendes Potential am verletzten und geschwollenen Gewebe;
- MSM wirkt abschwellend über Bindung und Abtransport von Gewebsflüssigkeit;
- MSM unterdrückt bei Verletzungen und Entzündungen die übermäßige Bildung so genannter „Fibroblasten“, die zu starker Schwellung führen. Diese sind unter anderem für die Narbenbildung zuständig. Exzessive Stimulation von Fibroblasten führt zur Entstehung von Narbenwucherungen"

Weitere Indikationen: Aufgrund seiner überragenden und viel-fältigen Wirkungsweise auf den menschlichen Organismus kann MSM bei vielen Störungen und sogenannten Zivilisationskrankheiten im Verbund mit anderen Mitteln eingesetzt werden:

- Arthrose und Arthritis
- Fibromyalgie
- Rückenschmerzen
- Bandscheibenprobleme
- Schleimbeutelentzündung
- Sehnenscheidenentzündung
- Karpaltunnelsyndrom
- Autoimmunerkrankungen
- Sklerodermie
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Allergien
- Depression
- Verschiedene Krebsarten
- Nieren- und Blasenentzündungen

Weiterführende Literatur: Dr. Frank Liebke, MSM – eine Super Substanz der Natur, VAK.

33) L-CARNOSIN unterstützend zur Zellreparatur

L-Carnosin ist ein körpereigener und zu 100% natürlicher Stoff, der besonders in langlebigen Körperzellen, so den Muskel- und Nervenzellen, aber auch im Herzmuskel, Nieren, der Leber, Hirn und anderen Organen vorkommt. L-Carnosin setzt sich aus den beiden Aminosäuren Alanin und Histidin zusammen. Aufgrund der ausgesprochenen Schutzeffekte auf unser Gehirn wird es auch als Neuropeptid bezeichnet.

Wir leben solange, solange sich unsere Körperzellen teilen können. Die Wissenschaft geht davon aus, dass sich die Zellen ca. 60-80 mal teilen können bevor sie versterben. Versterben unsere Zellen, sterben wir selbst. Während die Alterung einer Zelle bis vor kurzer Zeit noch als nicht umkehrbar galt, konnten Forscher jüngst in Experimenten das Gegenteil beweisen: In einem mit L-Carnosin getränkten Nährmedium konnten sie die Lebenszeit menschlicher Zellen im Labor auf 413 Tage verlängern,- während die Kontrollgruppe (ohne Carnosin) lediglich eine Lebensdauer von 130 Tagen erreichte!

Jede einzelne unserer rund 70 Billionen Körperzellen wird jeden Tag von sogenannten freien Radikalen angegriffen, die eine zerstörerische Wirkung nach sich ziehen, zu zahlreichen Erkrankungen und vorzeitiger Alterung führen. L-Carnosin stellt eine wirksame Antioxidanz dar, um diesen Angriffen zu trotzen. L-Carnosin ist eine sehr gute Immunsystemstimulanz, vor allem aber ein Zellerneuerer, der in vielen Studien unter Beweis stellen konnte, dass er nicht wie andere Antioxidantien unsere Zellen bloß beschützt, sondern gar Zellen die bereits gealtert sind wieder verjüngen und deren Lebenszyklus verlängern kann!

Jeder zweite Bundesbürger verstirbt an einer Herzkreislauferkrankung. L-Carnosin verfügt über die Befähigung, die Kontraktionsstärke des Herzmuskels sowie dessen Pumpeffizienz zu steigern, was ein akutes Herzversagen unwahrscheinlicher macht.

Mit zunehmendem Alter sinkt der L-Carnosin-Spiegel. Es handelt sich dabei um einen Schwund um ca. 60%. Viele Altersforscher geben genau diesem Phänomen die Schuld an der physiologischen Alterung und den mit ihr verbundenen Erkrankungen. L-Carnosin kommt natürlicherweise überwiegend in Fleisch vor, deshalb kommen Vegetarier und Veganer in Puncto L-Carnosin zu kurz.

L-Carnosin kann auch aus Pflanzen extrahiert werden. Es gibt jetzt Produkte für Vegetarier und Veganer.

Positive Forschungsergebnisse bei: Zellreparatur, vorzeitige Alterungsprozesse, Alzheimer, Autismus, Parkinson, Epilepsie, Linsentrübung, Depression u.v.m.

Tagesbedarf: 500-750mg, kann auch zeitweise bei Bedarf auf 1000mg erhöht werden. Es wurden bisher keinerlei Nebenwirkungen festgestellt. Die Kapseln zu den Mahlzeiten einnehmen.

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de>

34) BIO KOKOSÖL

Neben vielen Vorteilen, die Kokosöl bietet und über die man sich im Internet hinreichend informieren kann, möchte ich es hier als Schutz vor ungesunden Energien empfehlen. Darüber wird man wenig bis nichts finden. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass Kokosöl - sowohl äußerlich (den ganzen Körper damit einreiben), wie innerlich (täglich ca. einen Esslöffel einnehmen) - einen gewissen **Schutz gegen Shedding** bildet. - Des Weiteren werden beim Impfen nicht nur schädliche Stoffe, sondern auch mit diesen Stoffen schädliche Energien injiziert. Auch da kann Kokosöl, in gleicher Weise genutzt, eine Unterstützung beim Ausleiten dieser Energien sein. Meine Empfehlung: Neben morgens auch abends vorm Schlafengehen den ganzen Körper mit Kokosöl einreiben. Wer regelmäßig die empfohlenen Salzbäder nimmt, sollte an den Tagen dazwischen die Kokosöl-Einreibungen nutzen.

BEZUG: Bioladen und Reformhaus

35) HEIDELBEERE (Vollfrucht)

Der blaue Pflanzenfarbstoff Anthocyan wirkt im Körper antioxidativ. Er hilft somit freie Radikale abzufangen und senkt dadurch u. a auch ein Krebsrisiko. Heidelbeeren haben von allen Obstarten die **höchste antioxidative Wirkung** und gelten somit als die besten Radikalfänger. Außerdem wirken sie hemmend gegen Entzündungen. Die enthaltenen Gerbstoffe helfen bei Darmproblemen. Überhaupt sind sie Balsam für den gesamten Magen-Darmtrakt.

BEZUG: Entweder aus der Natur, aus dem Garten oder **Vollfrucht Heidelbeere ungesüßt Bio** von der Firma Donath im Reformhaus

36) SCHWARZKÜMMELÖL

Schwarzkümmelöl ist ein krautig-pfeffrig schmeckendes Öl, das aus den Samen des Echten Schwarzkümmels (*Nigella sativa*) gewonnen wird. Schon seit Jahrtausenden wird Echter Schwarzkümmel im westasiatischen Raum (Türkei, Irak) kultiviert und als Gewürz- und Heilpflanze geschätzt. Vom Bosphorus aus trat er schon bald seinen Siegeszug nach Nordafrika, Südeuropa, Indien und Pakistan an, etablierte sich nicht nur in den dortigen Küchen, sondern verankerte sich auch in der traditionellen Pflanzenheilkunde.

In kalt gepresster Form liefert das Öl des Schwarzkümmels eine interessante Mischung aus ungesättigten Fettsäuren sowie eine Fülle weiterer Wirksubstanzen. Zu den spannendsten

Inhaltsstoffen zählen allen voran die seltene Omega-6-Fettsäure Gamma-Linolensäure sowie die beiden sekundären Pflanzenstoffe Thymochinon und α -Hederin.

Es gibt viele medizinische Studien, da Schwarzkümmelöl zur Heilung von unterschiedlichen gesundheitlichen Beschwerden genutzt werden kann. Dabei eignet sich Schwarzkümmelöl sowohl für die innere als auch die äußere Anwendung. Allumfassend bietet es viele Vorteile, wenn es darum geht den Körper und die Organe zu unterstützen. Darunter kann es unser Immunsystem stärken, unsere Haut schützen und uns bei asthmatischen Beschwerden sowie bei Gelenkschmerzen oder Diabetes helfen. Doch nicht nur hierfür, sondern auch bei Allergien, Leber- und Nierenproblemen und sogar als Zusatzmedikament bei einer Chemotherapie kann es zum Einsatz kommen.

Der in Schwarzkümmel enthaltene Stoff Thymochinon hat eine starke krebshemmende Wirkung bei verschiedenen Krebsarten gezeigt – unter anderem bei Darm-, Leber-, Brust-, Gebärmutterhals-, Lungen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Dem meist erforschten Bestandteil Thymoquinon werden besonders gute gesundheitliche Effekte nachgesagt. Auf diesen gehen die meisten Wirkungen des Schwarzkümmelöls zurück. So wirkt das Öl unter anderem als:

- entzündungshemmend
- schmerzlindernd
- antibakteriell
- leberschützend
- antioxidativ

Zusätzlich dazu kann das Öl Asthmatiker und Allergiker bei regelmäßiger Einnahme unterstützend im Alltag zur Seite stehen.

Schwarzkümmelöl zeichnet sich besonders durch seine vielen Inhaltsstoffe aus. Neben dem oben erwähnten Thymoquinon, das für die antibakterielle, entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung sorgt, besteht das Schwarzkümmelöl außerdem noch aus diesen weiteren Inhaltsstoffen:

- **Fettsäuren (besonders ungesättigte):** Ungesättigte Fettsäuren halten unseren Körper Stoffwechsel in Schwung und unterstützen unser Immunsystem.
- **Kalzium:** Kalzium stärkt unsere Knochen und Zähne.
- **Eisen:** Eisen sorgt dafür, dass der Sauerstoff erfolgreich im Blut transportiert wird.
- **Zink:** Zink unterstützt das Immunsystem bei der Abwehrfunktion.
- **Phosphor:** Phosphor hilft dem Körper bei dem Umgang mit Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten.
- **Kalium:** Kalium sorgt für die erfolgreiche Signalweiterleitung von elektrischen Impulsen an Muskel- und Nervenzellen.
- **Folsäure:** Folsäure hält die normale Körperfunktion aufrecht und beugt Schlaganfällen vor.
- **Carotin:** Carotin schützt vor UV-Strahlen und Zellschäden.
- **Vitamin B6:** Vitamin B6 ist für einen guten Aminosäure- und Fettstoffwechsel und die Nervenfunktionen zuständig. Außerdem beeinflusst es unsere Hormonaktivitäten und wirkt sich auf unser Immunsystem aus.
- **Vitamin E:** Vitamin E schützt vor oxidativem Stress.

Zusätzlich zu Thymoquinon und diesen vielseitigen Vitaminen und Spurenelementen, enthält die Pflanze des Schwarzkümmels noch den Stoff Alpha-Hederin. Diesem Inhaltsstoff wird eine potenzielle Wirkung gegen Krebs zugesprochen. Außerdem weist Schwarzkümmelöl auch Gamma-Linolensäure auf. Diese hilft dabei Entzündungen sofort und nachhaltig zu lindern.

Mit Hinblick auf die vielen gesundheitsfördernden Bestandteile ist es nicht verwunderlich das Schwarzkümmelöl von vielen Wissenschaftlern und Leihen als Allheilmittel bezeichnet wird. Jeden Tag ein wenig Schwarzkümmelöl hilft, wichtige Fettsäuren zu sich zu nehmen. Sie stärken das Immunsystem und können gegen Krankheiten vorbeugen.

Ein arabisches Sprichwort besagt: Schwarzkümmelöl hilft gegen alle Krankheiten, außer gegen den Tod.

BEZUG: Kaltgepresstes, biologisches Schwarzkümmelöl von der Firma Hübner, Reformhaus

37) ROHES SAUERKRAUT (ein weiteres billigstes Heilmittel)

Kohl galt schon im Altertum als ein universelles Heilmittel. Plinius, Chrysipus, Dieuches, Phythagoras und Cato lobten die Heilkraft des Kohls. Cato hielt Kohl sogar für ein gutes Mittel gegen die Pest.

Die Römer verwendeten Kohl als inneres und äußeres Reinigungsmittel in Form von Umschlägen und zur Wundbehandlung.

Rembert Dodeus, Leibarzt der deutschen Kaiser Maximilian II. und Rudolf, schrieb in seiner „Historie des Plantes“ (1557) über den Kohl:

„Der Saft des Kohls macht den Bauch weich und fördert den Stuhlgang. Er reinigt und heilt alte Geschwüre.

Mit Honig vermischt ergibt er einen gegen Husten und Heiserkeit ausgezeichneten Sirup.

Leicht gekocht und zu Salat zubereiteter Kohl wirkt wie ein schwaches Purgativum (Abführmittel) und beeinflusst den Harn. Gekochter Kohl bessert und heilt nagende Geschwüre.

Grüne, leicht zerstoßene Blätter heilen Wunden und Tumore (zitiert bei Camille Droz)."

In einem anderen Buch („Dictionnaire botanique“, 1802) wird ebenfalls die Heilkraft des Kohls gepriesen: „Der Umschlag aus weißen Kohlblättern ist auf dem Land ein bekanntes Hausmittel... In Holland wird Rheuma mit Kohl bekämpft... Extrakt aus den Kohlsamen beseitigt Spulwürmer Kohl in Wein gekocht soll sich gegen Hautkrankheiten bewährt haben...

Sauerkraut - einfach und wirksam

Gaspard Bouhin (1550 bis 1624) schreibt dem Kohl eine harntreibende Wirkung zu. Er empfiehlt ihn besonders bei Gicht. Die Heilkundigen des Mittelalters schätzten Kohl zur Wundheilung, gegen Skorbut und Wassersucht. Er war auch ein beliebtes Hustenmittel.

Sebastian Kneipp verordnete Auflagen von frischem Sauerkraut bei Wunden, Brandwunden und entzündeten Gliedern. Über das Krautwasser schrieb er in „Meine Wasserkur“ folgendes: „Ein treffliches Hausmittel, das selbst dem Ärmsten nicht abgeht, ist das Krautwasser. Das Sauerkrautwasser heilt die ältesten Schäden (Magengeschwüre). Man vermischt zu diesem Zwecke einen Eßlöffel Krautwasser mit sechs bis acht Löffel gewöhnliches Trinkwasser und nehme jede Stunde einen Eßlöffel voll!“ Und das Kraut bezeichnete Kneipp als einen „Besen für Magen und Darm“. Es gehöre zu den allergesündesten Nahrungsmitteln. Damals wurde auch behauptet, daß Krautesser besonders alt werden.

Kräuterpfarrer Johann Künzle verordnete bei hartnäckiger Verstopfung eine Sauerkrautkur (dreimal täglich vor den Mahlzeiten eine Portion rohes Sauerkraut). Schon nach wenigen Tagen zeigt sich die Wirkung „gerade das rohe Sauerkraut regt die Magennerven und Magendrüsen an, fördert die Eßlust und Verdauung und macht einen guten Magen“, schreibt Künzle. Künzle verordnet rohes Sauerkraut auch bei Spul- und Madenwürmer und Sauerkrautsaft bei Sodbrennen (zwei Eßlöffel nach dem Essen).

Die wichtigsten im Kohl enthaltenen Stoffe sind Bitterstoffe, organische Säuren, Stärke, Zellulose, Senföle (Isothiodyanate), Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sauerkraut enthält darüber hinaus noch Milchsäure und Milchsäurebakterien.

Die Milchsäure aktiviert die Zellatmung, bremst das Wachstum von Fäulnisregnern und Gasbildnern im Darm, regt den Darm leicht an und verbessert die Kalziumresorption.

BEZUG: Selbst hergestellt oder frisch aus dem Fass im Bioladen oder Reformhaus

38) ORGANISCHES GERMANIUM (Kolloidales Germanium)

Aufgrund seines Wirkspektrum würde es sich aus meiner Sicht lohnen, Organisches Germanium auszuprobieren.

Manche Heilpflanzen wie Ginseng, Knoblauch oder Aloepflanzen haben hochkonzentrierte Werte an Germanium – einem Element, dessen Wirkung im und für den Körper erst sehr spät erkannt wurde. Germanium bindet Sauerstoff und bringt diesen bis in die feinsten Kapillaren. Auch Wasserstoff-Ionen, die den Körper übersäuern, werden gebunden und entsorgt. Die Krebsforschung hat kolloidales Germanium für sich entdeckt da es auch im Immunsystem eine maßgebende Rolle spielt – es stimuliert die körpereigene Abwehr von Krebszellen.

Einige Pflanzen enthalten relativ viel Germanium, z. B. Goji-Beeren, Ginseng, Shiitake-Pilze, Aloe Vera und Knoblauch. Diese Pflanzen werden häufig in der Naturheilkunde, u. a. in der traditionell chinesischen Medizin verwendet. Der Germaniumgehalt von Pflanzen schwankt natürlicherweise, je nachdem wie viel von dem Metall im Boden enthalten ist. Daher lässt sich kein fixer Wert bestimmen.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung geht davon aus, dass der Mensch über die Nahrung täglich rund 1.5 mg Germanium aufnimmt. Wie viel davon bioverfügbar für den Stoffwechsel ist und genutzt werden, lässt sich nur schätzen.

Wirkungen von organischem Germanium

- antioxidativ
- entgiftend
- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- aktiviert das Immunsystem, speziell T-Zellen, Makrophagen, Neutrophile, Lymphokine und Interferone
- steigert die Sauerstoffverwertung, Energieproduktion in den Zellen/Organen
- verbessert Durchblutung und Mikrozirkulation
- hilft bei Bindung und Ausscheidung von Schwermetallverbindungen

Anwendungsgebiete für organisches Germanium

- Osteoporose
- Verbesserung der Blutfließenschaften (Viskosität)
- Rheumatoide Arthritis
- Arteriosklerose und damit verbundene Herzkreislauferkrankungen
- Schlaganfall
- Augenkrankheiten (Glaukom, grauer Star, Netzhautablösung etc.)
- Lungenerkrankungen, Asthma, Bronchitis, Lungenemphysem
- Depression

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de/Kolloidales-Germanium-50-ppm-250-ml-Vinetasol/b30710>

ZULETZT DIE FRUCHT, DIE FAST ALLES ANDERE ERSETZEN KANN

39) DER APFEL

Mit Äpfeln bin ich aufgewachsen wie heutige Kinder mit Gummibärchen und Smarties. Ich glaube, ich habe in meinem Leben mehr Äpfel gegessen wie jeder andere Mensch. Mein Vater hatte eine Obstplantage mit überwiegend Apfelanbau, aber auch sämtliche Obstsorten bis hin zu Pfirsichen und Aprikosen wuchsen auf unserem Grundstück. Wenn meine Großmutter irgendwelche Beschwerden im Magen oder Darm hatte, rieb sie sich einen oder zwei Äpfel und alles war wieder gut. Dieses Bild hat sich mir tief eingeprägt und ich praktiziere es bis heute (auch ohne Beschwerden).

Für unsere Vorfahren, die Germanen und Kelten, war der Apfel ein Symbol für Unsterblichkeit. Die glückselige Insel Avalon hat ihren Namensursprung vom Apfel. Für die Germanen war das Jenseits ein paradiesischer Apfelgarten. Deshalb war für sie die biblische Geschichte vom Paradies und dem Apfel der Sünde unannehmbar. "An apple a day keeps the doctor away" lautet ein altes englisches Sprichwort. Ein Apfel enthält bis zu 30 verschiedene Vitamine und etwa ebenso viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Wichtige Vitamine im Apfel sind unter anderem Provitamin A, Vitamin B1, B2 und B6, sehr viel Vitamin C, Vitamin E sowie Niacin und Folsäure. Bis zu 70 Prozent der Vitamine im Apfel befinden sich in der Schale oder unmittelbar darunter: Die Schale eines Apfels enthält je nach Sorte etwa 5 bis 35 Milligramm Vitamin C. Daher sollte man Äpfel vor dem Essen nicht schälen. In der Schale befinden sich außerdem noch viel Eisen, Magnesium, ungesättigte Fette und bioaktive Substanzen.

Das im Apfel enthaltene Pektin senkt den Cholesterinspiegel, reguliert die Darmtätigkeit und schwemmt Schadstoffe aus dem Körper. Aus diesem Grund ist geriebener Apfel auch ein beliebtes Hausmittel bei Durchfall. Auch gegen Übelkeit kann der Ballaststoff helfen. Katechine, die zu den sekundären Pflanzenstoffen zählen, sorgen dafür, dass Apfelesser weniger an Bronchial- und Lungenkrankheiten leiden. Flavonoide und Carotinoide schützen die Zellen vor freien Radikalen und senken das Krebsrisiko. Die Fruchtsäure des Apfels zerstört Bakterien im Mund und verhindert die Bildung von Zahnstein. Regelmäßiger Apfelverzehr regt zudem die Fettverbrennung an.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin heißt es: Der Apfel wirkt kühlend, entgiftend, darmreinigend, senkt hohe Blutfettwerte, erfrischt die Leber, befeuchtet die Lunge und hilft bei Kopfschmerzen.

Als längerfristige Kur: Reibe täglich dir einmal oder mehrmals je nach Größe 1 bis soviel wie du willst Äpfel mit einer feinen Reibe - am besten mit einer Glasreibe -, lasse das Geriebene vor dem Verzehr etwas stehen, bis es leicht bräunlich wird (wegen der Pektinbildung). Nimm die erste Portion am besten auf nüchternen Magen. Du wirst schon bald die positive Wirkung spüren.

BEZUG: Am besten aus den eigenen Garten! Wer sie kaufen muss, beachte: Äpfel aus konventionellem Anbau sind das mit am meisten gespritzte Obst, deshalb nur beim Biobauern direkt oder auf dem Markt bzw. im Bioladen kaufen.

Darüber hinaus hält Gottes reiche Natur noch vieles andere für uns bereit. Diese Sammlung ist eine Kernausswahl, die individuell ergänzt werden kann. Es gilt wie bei allem seine eigenen Erfahrungen zu machen und dann allmählich den Erfahrungshorizont auszuweiten. Ich hoffe, diese Anregungen dienen zu deinem Segen und zu deiner dauerhaften Gesundheit.

Natürlich können die genannten Kräuter, wenn keine andere Möglichkeit besteht, auch als Tees oder besser noch als Pflanzensäfte (Schoenenberger, Reformhaus) genommen werden. Doch auf Dauer kann die Naturfrische durch nichts ersetzt werden.

© Bhajan Noam

SCHUTZ VOR SHEDDING

Die C-Impfung steckt an, das ist erwiesen. Die Übertragungswege sind Atemluft, Berührung, Geschlechtsverkehr und nach meiner Wahrnehmung geschieht es zu einem gewissen Grad auch energetisch. Was im Einzelnen alles an Stoffen und wie es energetisch übertragen wird, muss noch erforscht werden.

Die Beschwerden von Shedding sind vielfältig: diffuse bis stark ausgeprägte Kopfschmerzen, ein allgemein dumpfes Gefühl, Konzentrationsprobleme, Gliederschmerzen, Fieber, insgesamt grippeähnliche Symptome u.v.m.

Wenn ich in Heilsitzungen Menschen betrachte, die unter Shedding leiden, sehe ich eine Aura, die einem mehr oder weniger stark bewölkten Himmel gleicht. Jegliches Licht fehlt, der Energiefluss ist gehemmt, gelegentlich sind stachelähnlich Gebilde zu sehen. Je nach Ausprägung braucht es ein bis manchmal drei Sitzung, um das Energiefeld wieder zu klären und, in Verbindung mit ausleitenden Maßnahmen, den Körper stofflich und energetisch zu reinigen.

Im Dauerkontakt mit Geimpften, wie besonders in der Partnerschaft, aber auch am Arbeitsplatz, kann es langfristig auch zu körperlichen Schäden führen. Für Paare gilt bei mir, dass beide sich reinigen lassen, natürlich besonders der geimpfte Partner, und dass bis zur vollkommenen Reinigung kein Geschlechtsverkehr stattfindet. Am Arbeitsplatz, wenn kein Wechsel möglich ist, muss sich jeder selbst schützen.

Dazu einige Mittel: Eine mindestens einwöchige Zeolithkur, die nach gewisser Zeit wiederholt werden sollte; Salzbäder mit 2 Kg Meersalz pro Wanne; erhöht Vitamin D3 einnehmen, täglich mind. 10.000 - 20.000 Einheiten plus entsprechend Vitamin K2; erhöht Vitamin C einnehmen, 2.000 - 4.000 mg in Verbindung mit Magnesium, mind. 400 mg; und Zink.

Bei Impfschäden sind umfassendere und individuell abgestimmte Maßnahmen notwendig!

Ausführlich Informationen zu den Mitteln und deren Einnahme-Empfehlungen wie zu meinen begleitenden Ausleitungsbehandlungen auf meiner Seite.

Internetseite: www.bhajan-noam.com/gesundheit

KONTAKT: bhajan-noam@gmx.de
