

Bhajan Noam

REINIGUNG - ENTGIFTUNG - STÄRKUNG

Empfehlungen für ein abwehrstarkes Leben

Und mögliche natürliche Hilfen bei Impfschäden und Shedding -
aus über zwei Jahren gesammelter Erfahrungen mit Betroffenen

Leitfaden für Patienten



BNV.

Gehe bei Beschwerden jeglicher Art zum Arzt oder Heilpraktiker deines Vertrauens.

KONTAKT

Mail: bhajan-noam@gmx.de
Tel.: 0049 (0) 160 30 24 929
Internet: www.bhajan-noam.com

DIE mRNA-IMPfung

Wirkmechanismus

Mit der mRNA Corona-„Impfung“ werden bewusst und erstmalig in der Geschichte bei gesunden Menschen Körperzellen gentechnisch mittels der mRNA so programmiert, dass sie das Spike-Protein als (fremdes) Antigen auf ihrer Zelloberfläche präsentieren, obwohl sie vollkommen gesund und gar nicht mit dem Virus infiziert sind. Der Wirkmechanismus der Corona-„Impfung“ besteht also darin, gesunde Zellen des eigenen Körpers fälschlicherweise als fremd zu markieren.

Das Immunsystem reagiert sofort, erkennt das Antigen als fremd, bildet u.a. Antikörper dagegen und zerstört das Spike-Protein, indem es die Zelle zerstört, die dieses Spike-Protein trägt. Das bedeutet, dass die Corona-„Impfung“ unser Immunsystem täuscht und dazu bringt, unsere eigenen gesunden Zellen anzugreifen und zu zerstören. Diese Aufhebung der strengen Grenze zwischen Fremd und Selbst ist jedoch eine fundamentale Gefahr nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für unser Überleben. Wir kennen diese Situation bei den Autoimmunerkrankungen. Diese verlaufen meist schwer und können sogar tödlich sein.

Um nun die Gefahr durch die Corona-„Impfung“ besser abschätzen zu können, ist es wichtig zu wissen, wie viel mRNA mit einer Impfdosis verabreicht wird, bzw. wie viele Körperzellen zur Produktion des Spike-Proteins angeregt und damit zur Zerstörung durch das eigene Immunsystem freigegeben werden.

Es gibt lediglich eine wissenschaftliche Schätzung der Anzahl an Partikel, in welchen die mRNA transportiert wird, die sog. Lipid-Nano-Partikel.³ Demnach enthält eine Injektion die unvorstellbare Anzahl von etwa 2 Billionen Partikeln. Das sind ausgeschrieben 2.000.000.000.000 Partikel. Nun wird man davon ausgehen können, dass nicht jeder Partikel eine gesunde Zelle erreicht und einige Körperzellen von mehreren Partikeln betroffen sind. Ferner sind möglicherweise nicht alle Partikel voll funktionsfähig. Dennoch ist diese unvorstellbar große Zahl an Partikeln, welche zur Zerstörung von gesunden Körperzellen programmiert sind, äußerst relevant, wenn man sich vor Augen hält, dass der menschliche Körper etwa aus 37 Billionen Zellen besteht. Also kann theoretisch jede 19. Körperzelle betroffen sein.

Welche Organe werden geschädigt?

Die Corona-„Impfung“ ist so programmiert, dass das Immunsystem diejenigen eigenen Zellen zerstört, welche das Spike-Protein herstellen und an der Zelloberfläche anbieten. Aus Tierversuchen des Impfstoffherstellers BionTech/Pfizer, welche der Japanischen Gesundheitsbehörde vorgelegt wurden, ergibt sich das folgende Bild. Der Bauplan für das Spike-Protein findet sich auf einem Genabschnitt, der sog. mRNA. Da Genabschnitte jedoch sehr anfällig sind und außerhalb einer Zelle leicht brechen, werden sie für die Corona-„Impfung“ in sehr kleinen Kugeln aus Fett eingebettet, den sog. Lipid-Nano-Partikeln. Nach einer Injektion gehen diese rasch ins Blut und dann in Körperzellen über, sodass sich nach 1 Stunde bereits die Hälfte davon im ganzen Körper verteilt hat. Die Lipid-Nano-Partikel wurden im oben erwähnten Tierversuch **in allen Organen** nachgewiesen, erwartungsgemäß v.a. in der **Leber**. Allerdings wurden sie auch im **Gehirn** nachgewiesen, was belegt, dass sie die sehr wirksame Blut-Hirn-Schranke überwinden konnten. Sie

wurden auch in den **Eierstöcken** und im **Hoden** nachgewiesen, was ebenfalls belegt, dass sie auch die Hoden-Blut-Schranke überwinden konnten. Entsprechend der rein zufälligen Streuung der Lipid-Nano-Partikel **im ganzen Körper** bilden die Körperzellen in den jeweiligen Organen das Spike- Protein. Dies könnte erklären, warum sich die **sehr zahlreichen Nebenwirkungen und Impfschäden** ebenfalls zufällig verteilt in vielen Organen finden und sie je nach Schweregrad auch tödlich sein können. Da die Lipid-Nano-Partikel mit dem Blut im Körper verteilt werden, sind in erster Linie diejenigen Zellen betroffen, welche die **Blutgefäße** auskleiden, die sog. Endothelzellen. Dadurch erklären sich die zahlreichen Blutgerinnsel (Thrombosen, bzw. Embolien), welche als Folge der Corona-„Impfung“ beobachtet wurden. Diese treten u.a. auch im Gehirn auf und führen dort zu teilweise **irreversiblen Schädigungen**. Dies ist besonders beunruhigend, nicht nur weil das Gehirn das zentrale Organ darstellt, sondern auch weil es zeigt, dass ausgelöst durch die Corona-„Impfung“ sogar solche Organe geschädigt werden, welche durch eine spezielle Schranke vom Immunsystem getrennt sind, wie das Gehirn und die Hoden.

Die ungezielte und rein zufällige Verteilung der mRNA im Körper und damit die zufällige Verteilung der Zerstörung von Körperzellen ausgelöst durch die Corona-„Impfung“ kann man mit dem Schuss mit einer Schrotflinte in einen Vogelschwarm vergleichen. Man weiß nicht, wie viele Vögel man trifft, aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass man einige Vögel tötet.

Text: Dr. Christian Fiala

Neben den Spike-Proteinen verletzen auch Cholesteroll-Kristalle und Graphen wie Nano-Rasierklagen die Gefäße. Letztere sollen auch mit 5G interagieren. Je nach Charge wirken auch noch viele weitere Giftstoffe schädigend auf den Organismus ein.

SYMPTOME NACH DER IMPFUNG

Diese Symptome können bedingt auch Ungeimpfte betreffen. Es handelt sich dann um das sog. Shedding oder Ansteckung bei Geimpften. Das geschieht über Atem, Berührung und Sex, wie auch rein energetisch. Sex kommt einer Impfung gleich.

- *Husten*
- *Halsschmerzen*
- *Leichtes bis hohes Fieber*
- *Schüttelfrost*
- *Laufende Nase*
- *Verstopfte Nase*
- *Veränderung des Geruchssinns*
- *Konzentrationsprobleme*
- *Kopfschmerzen (dumpfes Gefühl bis sehr stark)*
- *Große Müdigkeit*
- *Appetitlosigkeit*
- *Übelkeit*
- *Blaue Flecken*
- *Schmerzen (häufig stechend)*
- *Muskelspasmen/Zittern*
- *Lähmungserscheinungen*
- *Gürtelrose*
- *Thrombenbildung*
- *Myokarditis*
- *Schlaganfall*
- *Myokardinfarkt*
- *Enzephalitis*
- *Anaphylaxie*
- *Perikarditis*
- *Embolie*
- *Infektion in Verbindung mit einem geschädigten Immunsystem*
- *Thrombozytopenie*
- *Multisystemisches Entzündungssyndrom*

EINE GESUNDE BASIS

Eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche vegetarische Vollwerternährung mit viel Frischkostanteil bildet die Grundlage für dauerhafte Gesundheit oder eine Rückkehr zu ihr.

Die Behandlung der Impfschäden muss ganzheitlich ausgerichtet, vielseitig und individuell abgestimmt sein.

Saft-Saison ist ganzjährig!



Gemüse- und Obstsaft hat das ganze Jahr Saison. Es gibt nichts Besseres für dauerhafte Gesundheit. Tipp: Verarbeite das Gemüse nicht direkt aus dem Kühlschrank; lass es zuvor sich auf Zimmertemperatur erwärmen, dann ist der Saft bekömmlicher; kalter Saft raubt dem Körper Energie; trinke in langsamen Schlucken, genieße!

Zutatenvorschlag: Karotten, Rote Bete, Staudensellerie oder Knollensellerie, Kartoffel (besonders basisch), auch Salate, Spinat, Ingwerwurzel, Kurkumawurzel und weitere Gemüse; desgleichen Apfel, Birne und anderes Obst, je nach Geschmack und Saison.

Saft zu Smoothie: In ein großes Glas von diesem Saft, kann man nach eigener Wahl je ca. einen Teelöffel **Moringa-, Chlorella-, Gerstengras- und Artemisiapulver** unterrühren. 100% Grüne Kraft! Meditativ und bewusst Schluck für Schluck genießen und dabei jeder Zelle des Körpers das breite Spektrum an lichtvoller Pflanzenenergie und göttlicher Schöpferstrahlkraft zukommen lassen.

Ausreichend Wasser trinken!

70 % der Erdoberfläche besteht Wasser, das entspricht auch dem Wassergehalt in unserem Körper. Die Erde ist ein Wasser-Planet. Wir haben einen Wasser-Körper. Deshalb bitte nicht vergessen, stets genügend Wasser trinken! Wasser ist das Transportmittel für alle Nährstoffe und leistet den Abtransport und die Ausscheidung der Schlackenstoffe. Unsere Bandscheiben bestehen sogar zu 85% aus Wasser. Die meisten Wirbelsäulen- und auch Gelenkprobleme haben oft mit jahrelanger Unterversorgung mit Wasser zu tun. Ebenso die verschiedenen entzündlichen Prozesse im Körper und vieles andere, wie die Unterversorgung mit Mineralien und Vitaminen und die Ansammlung von Giftstoffen im Gewebe und deren Folgeerscheinungen.

- Viel Bewegung / tiefe und bewusste Atmung
- Aufenthalt in der Natur / Sonnenlicht
- Gesunder Schlaf / natürliche Ruhephasen
- Seiner Berufung nachgehen, statt einer ungeliebten Tätigkeit
- Gute soziale Kontakte, harmonisches Familienleben
- Meditation / spirituelle oder religiöse Ausrichtung

Diese Themen werden in meinem Buch „LEBENSREZEPTE“ in jeweils eigenen Kapiteln umfangreich behandelt. In der 5. Auflage, 290 Seiten, farbig bebildert, portofrei (D) bestellen: bhajan-noam@gmx.de

WIE SIEHT EINE BEHANDLUNG AUS - WIE MELDET MAN SICH AN?

Wir unterstützen die Ausleitung bei Impfgeschädigten und bei Menschen, die unter Shedding leiden, seit Beginn des Jahres 2022 und haben dabei viele Erfahrungen sammeln dürfen.

Unsere Arbeit beschreibe ich als Salutogenese, also die Stärkung des Gesunden und nicht der Kampf gegen Störungen oder Erkrankungen. Ein wieder gesundender Körper entwickelt seine eigene Stärke und seine eigenen Abwehrmechanismen, die, sofern es möglich ist, Störungen integrieren und auflösen und Unzuträgliches hinausschleusen.

Die fünf Komponenten unserer Arbeit sind:

- 1. Betrachten**
- 2. Befunden**
- 3. Beraten**
- 4. Behandeln**
- 5. Beten** (manchmal hilft nichts anderes)

Zu 1. Ich betrachte mein Gegenüber sowohl äußerlich beim Gespräch, wie auch innerlich auf der feinstofflichen Ebene, eine Fähigkeit, die mir als Gabe geschenkt wurde.

Zu 2. Aus den Mitteilungen und aus meiner Wahrnehmung entsteht ein Befund.

Zu 3. Daraufhin geben ich individuelle Hinweise, was an sog. Nahrungsergänzungsmitteln einzunehmen ist und welche anderen Maßnahmen noch zu ergreifen sind.

Zu 4. Bei der energetischen Behandlung, die in der Regel über die Ferne geschieht, unterstütze ich ein energetisches und letztlich auch ein physisches Ausleiten von Giftstoffen und ein Auflösen von Blockaden.

Zu 5. Bei allen Patienten nutze ich zum Begleiten des Heilungsprozesses auch ein Gebet. Bei einigen wenigen Patienten half ausschließlich das Gebet, weil ich selbst machtlos war.

Bezahlung

Ich berate und behandle auf Spendenbasis und gebe einen Richtwert von 80,- € pro Sitzung an, wobei ich nicht nachschaue und nicht nachfragen, was jemand bezahlt. Manche zahlen mehr, weil sie genug verdienen und so andere mittragen können, und manche zahlen nach ihren geringeren Möglichkeiten, niemand ist ausgeschlossen.

Nutze bitte unser Spenden-Konto:
Sparkasse Schwarzwald-Baar
Konto-Inhaber: G. Huppert
IBAN: DE 15 6945 0065 1151 1832 32
BIC: SOLADES1VSS
Verwendungszweck: ZUWENDUNG

Die Vorgehensweise

Wegen eines Termins melde dich bitte per Mail und schreibe, was optimale Zeiten und Tage sind, oder rufe uns an, was am schnellsten zu einem Ergebnis führt.

MAIL: bhajan-noam@gmx.de

TEL.: 0160 - 30 24 929 (öfter probieren, weil ich wahrscheinlich in einer Behandlung bin)

Nach einer Terminvereinbarung bekommst du einen ZOOM-Zugang.

Über diesen Zugang treffen wir uns zunächst, führen ein Gespräch, danach beginnt die energetische Ausleitung. Hierzu gehst du aus Zoom raus und legst dich möglichst entspannt und in jedem Fall ungestört von Handy, Klingel oder anderen Personen hin und die Behandlung beginnt. - Entweder am selben Tag oder einen Tag später gibt es ein Feedback via Zoom oder Telefon. Dabei gebe wir dann entsprechende Ratschläge zu notwendigen ganzheitlichen Mitteln, die den Reinigungsprozess unterstützen, und sagen, wie es mit den Behandlungen weitergeht, damit ein optimaler Erfolg erzielt wird.

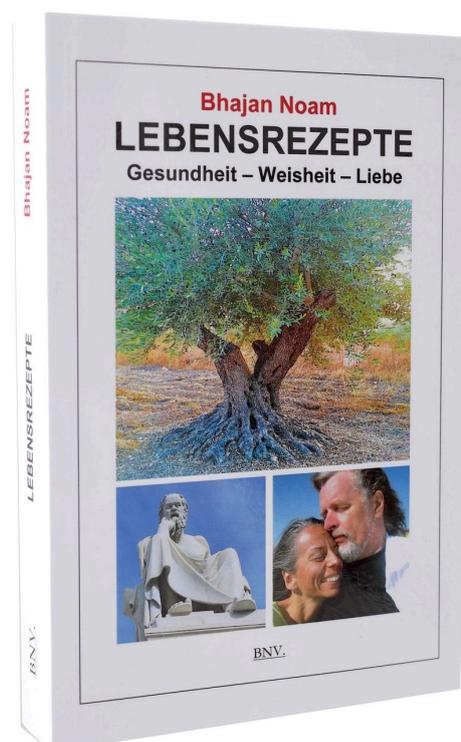
Eine Ausleitung geht im allerbesten Fall (eher selten) über 3 Behandlungen, in der Regel sind es 5-10 Behandlungen, je nach Verunreinigung und je nach der Art der Stoffe, die im Körper sind, und auch nach der individuellen Reaktion. Die Termine sind im Regelfall einmal wöchentlich, gegen Ende der Behandlungsserie können sie auch weiter auseinander liegen, d.h. zwei oder drei Wochen.

Zwei oder drei Monate nach dem gelungenen Abschluss der Reinigung vereinbare ich ein Treffen zur Kontrolle.

BESTELLE DIR BEGLEITEND ZUR BEHANDLUNG MEIN BUCH:

"LEBENSREZEPTE - Gesundheit, Weisheit, Liebe"

5. Auflage, 290 Seiten, 30,- € / 25,- € für Patienten; portofrei (D) bestellen: bhajan-noam@gmx.de



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 zur Reinigung:

Auf nüchternen Magen wenigstens eine halbe Stunde vor dem Frühstück und zwei Stunden vor einer Medikamenteneinnahme (Zeolith kann die Wirkung sonst vermindern) oder eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen entnehmen

Rühre die Menge von etwa 2 gehäuften Teelöffeln Zeolith in ein 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 gut 15 Sek. im Mund bewegen, damit auch eine Aufnahme über die Schleimhäute gewährleistet ist.

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

Diese Kur mindestens 14 Tage durchführen. Sie kann nach ein bis zwei Monaten Pause erneut durchgeführt werden (im besonderen Fall schon nach zwei Wochen und mehrfach wiederholen). Später zur allgemeinen Reinigung des Organismus zweimal im Jahr eine Zeolithkur machen.

- Dauerhafte tägliche Einnahme von geringen Mengen, wie es Prof. Dr. Hecht empfiehlt:

Hierbei nimmt man andere Nahrungsergänzungsmittel gemeinsam mit dem Zeolith ein und Zeolith verstärkt hierbei sogar die Aufnahme im Organismus eventuell um ein Vielfaches.

BEZUG: NARAYANA-VERLAG

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

ODER: KOPP NATURZEOLITH

<https://www.kopp-verlag.de/c/zeolith>

ODER: BIOCAREGREEN

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

EIN ARTIKEL: 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 aufgenommenen 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.

BioChlorella gibt es in Tablettenform, die rohe Pulverform ist etwas wirkungsvoller und deshalb empfehle ich bevorzugt diese. Man kann das Pulver in Wasser, Saft oder im Smoothie aufgelöst zu sich nehmen.

ROHPULVER, BEZUG: Pure Raw

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

TABLETTEN, BEZUG: NARAYANA-VERLAG

<https://www.narayana-verlag.de/Bio-Chlorella-500-Tabletten-mit-je-500-mg-reinem-Chlorella-Pulver-laborgeprueft-und-naturrein-von-Unimedica/b28020>

3) OMEGA 3

Dazu ein wichtiges Video: <https://www.youtube.com/watch?v=QiEnuyXn0T4>

Es gibt dir essentielle Informationen zu OMEGA 3, mit Prof. Spitz.

Ein weireres Video mit Prof. Dr. med Clemens von Schacky:

<https://www.youtube.com/watch?v=ykcNP2OHaIM>

2000 mg Omega 3 Tagesdosis

Einnahme stets zu einer Mahlzeit!

BEZUG: Veganes (!) Präparat (Algenöl)

<https://www.norsan.de/shop/omega-3-vegan/>

4) LÖWENZAHN-EXTRAKT

Herrensmark® LÖWENZAHN-EXTRAKT mit Milchsäurebakterien Bio 1 Liter / vegan / fermentiert

Löwenzahn-Extrakt von Herrensmark® ist ein biologisch hergestellter Extrakt aus dem Saft der gepressten Blüten, Blätter und Wurzeln des Löwenzahns. Der Extrakt wird durch Milchsäurefermentierung verbessert, die ihn gleichzeitig haltbar macht. Deswegen benötigt er keinen Zusatz von Alkohol oder Konservierungsstoffen. Der Löwenzahn-Extrakt von Herrensmark® ist nicht pasteurisiert und enthält deswegen lebende Milchsäurebakterien.

Die ganze Produktion des Löwenzahn-Extrakts findet am Broendegaarden in Dänemark statt. Blühende gelbe Löwenzahnfelder sind seit 1959 Grundlage der Produktion von biologischem Löwenzahn-Extrakt.

Der Löwenzahn war bereits in der Vergangenheit ein sehr beliebtes Kraut, unter anderem wegen seines hohen Gehalts an Bitterstoffen, welche die Leberaktivität anregen. Er stärkt den gesamten Organismus und gilt deshalb als **GINSENG des Nordens**. Er reinigt von Giftstoffen, indem er besonders das Lymphsystem anregt. - **Hier ist ein ausführlicher Artikel über sämtliche Wirkungen des Löwenzahns:** <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/kraeuter/loewenzahn>

Unter **Nr. 31** - empfehle ich weiter unten auch den Löwenzahnsaft von Schoenenberger (in jedem Reformhaus erhältlich).

Herrensmark® ist auf Bio-Landbau und die Entwicklung von milchsäurefermentierten Kräuterextrakten spezialisiert. Die biologische Löwenzahnproduktion - Anbau, Ernte und Pressen des Löwenzahns - wird so nah wie möglich am natureigenen Zyklus gehalten. Im Frühling wird die neue Löwenzahnsaat gesät, die dann im darauffolgenden Jahr für die Ernte bereit ist. Die frischen buttergelben Blumen und grünen Blätter werden im Frühling geerntet - zu diesem Zeitpunkt enthalten sie die höchste Konzentration an Nährstoffen. Entsprechend werden die Wurzeln im Herbst geerntet, wenn die Konzentration an Bitterstoffen ihren Höhepunkt erreicht. Durch die Zugabe von Milchsäurebakterien und die anschließende Fermentierung wird der Löwenzahn-Extrakt noch zusätzlich verstärkt. Der Fermentierungsprozess macht den Extrakt haltbar, wodurch er ohne Pasteurisierung geliefert werden kann. So enthält der Extrakt außerdem lebende Milchsäurebakterien.

BIO-zertifiziert: Kontrollstelle DK-ØKO-100

Herkunft der Zutaten: EU-Landwirtschaft

Zutaten

Milchsäurefermentierter Extrakt von Löwenzahn (*Taraxacum officinale* L.).

Löwenzahn aus ökologischer Landwirtschaft. Fermentiert durch Zugabe von natürlichen Milchsäurekulturen.

Anwendungsempfehlung

30-90 ml (1-3 Becher). Einnahme vorzugsweise in Verbindung mit einer Mahlzeit. Über die ersten 3 Wochen hinweg wird die Dosis ausgehend von einem Becher täglich langsam gesteigert.

1. Woche: 30 ml/Tag
2. Woche: 60 ml/Tag
3. Woche: 90 ml/Tag

Danach beträgt die Tagesdosis bei täglicher Supplementierung: 30-90 ml Wichtig: Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren. Bei Gallensteinen wenden Sie sich bitte vor der Einnahme an Ihren Arzt.

Lagerung: Bei Raumtemperatur. Nach dem Öffnen am besten den Extrakt gekühlt aufbewahren, weil es gekühlt am besten schmeckt. Die Haltbarkeit des Extraktes verschlechtert sich nicht durch Öffnen der Verpackung.

BEZUG: KOPP-VERLAG

<https://www.kopp-verlag.de/a/herrensmark-loewenzahn-extrakt-mit-milchsaeurebakterien-bio-1-liter-%2F-vegan-%2F-fermentiert>

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

5) 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: Narayana Verlag

Vitamin D3 / K2: <https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-D3-K2-MK7-All-trans-K2VITAL-D3-1000-I-E-25-g-K2-21-g-pro-Tagesdosis-Tropfen-50-ml-von-Unimedica/b24905>

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>

6) VITAMIN C

Ein natürliches Vitamin C-Präparat ist ACEROLA-Pulver. Es ist aus der Acerolakirsche hergestellte, 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/Vitamin-C-gepuffert-1-000-mg-pro-Tagesdosis-2-Kapseln-99-Reinheit-365-Kapseln-von-Unimedica/b26124><https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-C-gepuffert-1-000-mg-pro-Tagesdosis-2-Kapseln-99-Reinheit-365-Kapseln-von-Unimedica/b26124>

BEZUG: Narayana Verlag - Vitamin C Kapseln

<https://www.narayana-verlag.de/Vitamin-C-gepuffert-1-000-mg-pro-Tagesdosis-2-Kapseln-99-Reinheit-365-Kapseln-von-Unimedica/b26124>

7) 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 infekтанfällig, 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 Zeolitheinnahme.

BEZUG: Reformhaus z.B. Grandelat Magnesium Chelat

8) 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-hochdosierte-120-Kapseln-von-Unimedica/b28778>

9) 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 Tag 1 Tablette.

BEZUG u.a.: <https://www.narayana-verlag.de/Zink-Bisglycinat-25-mg-pro-Tagesdosis-1-Tablette-hochdosiert-365-Tabletten-von-Unimedica/b25081>

10) 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

11) 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-hochdosiert-180-Kapseln-von-Unimedica/b25657>

12) 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) hochdosiert. 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-hochdosiert-120-Kapseln-von-Unimedica/b25635>

13) 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 denen, 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**.

Bei Robert Franz: **NAC 600 mg (N-Acetyl-L-Cystein)**,
Nahrungsergänzungsmittel

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

Im Narayana-Verlag gibt es **S-Acetyl-Glutathion**

BEZUG: <https://www.narayana-verlag.de/NAC-250-mg-pro-Tagesdosis-1-Kapsel-N-Acetyl-Cystein-aus-natuerlicher-Fermentation-90-Kapseln-von-Unimedica/b28476>

14) 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>

15) 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

NATURNATRON, erhältlich hier: <https://www.narayana-verlag.de/Naturnatron-Amerikanisches-Natron-500-g/b25858>

DAS BILLIGSTE HAUSHALTSMITTEL KANN DAS WERTVOLLSTE GESUNDHEITSMITTEL SEIN

Natron (Baking Soda) 450 g ca. 2,25 € im Internet

Mit Backnatron gegen Autoimmunerkrankungen, auch bei Krebs gibt es positive Erfahrungen! - Eine tägliche Dosis Natriumhydrogencarbonat – viele kennen es als Backtriebmittel – könnte eine einfache und günstige Möglichkeit sein, die schädlichen Entzündungen von Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis zu bekämpfen. Das vermuten Forscher aus den USA.

Dr. Paul O'Connor von der Augusta University und Kollegen waren der Hypothese nachgegangen, dass das Trinken einer Lösung mit Natriumhydrogencarbonat, simples Natron, einen anti-entzündlichen Reaktionsweg in der Milz stimulieren könnte. Die Milz ist Teil des Immunsystems. Sie wirkt wie ein Blutfilter und speichert weiße Blutkörperchen, zum Beispiel sogenannte Makrophagen. Wie die Forscher nun in Versuchen mit Ratten nachweisen konnten, veränderte das tägliche Trinken einer Natron-Lösung über zwei Wochen die Zusammensetzung der Makrophagen in Milz, Blut und Nieren. Waren vorher mehrheitlich entzündungsfördernde Makrophagen vorhanden, wies die Population danach überwiegend nicht-entzündliche Eigenschaften auf. Ähnliche anti-entzündliche Veränderungen bei der Makrophagen-Zusammensetzung fanden die Forscher auch im Blut von Menschen, die eine Natron-Lösung getrunken hatten. Das schreiben sie in der Fachzeitschrift Journal of Immunology.

In dem Geschehen scheint eine Zellschicht, die die Organe umhüllt, damit sie nicht aneinander reiben, eine wichtige Rolle zu spielen. Es handelt sich dabei um die sogenannten Mesothelzellen. Vor etwa einem Jahrzehnt fanden Forscher heraus, dass diese Zellen zottenartige Strukturen besitzen, die ihnen helfen, die Umgebung wahrzunehmen. Zudem vermitteln die Zotten den Organen, ob eine Immunreaktion notwendig ist. Die Ergebnisse von O'Connors Team deuten darauf hin, dass Backnatron einen anti-entzündlichen Reaktionsweg in der Milz aktiviert. Die Signale, die diese Reaktion regulieren, werden über eine neue, nervenähnliche Funktion der Mesothelzellen übermittelt, sind die Forscher überzeugt.

Die erste und wahrscheinlich früheste Verwendung von Natron wurde 1924 arzneilich geschrieben von Arm & Hammer um Erkältungen und Grippe zu verhindern. Sie fanden heraus, dass Menschen, die Natron in Wasser konsumierten, die Grippe und Erkältungen verhinderten und diejenigen, die die Grippe oder die Erkältung bereits hatten, konnten Natron in Wasser zu sich nehmen und ihre Symptome begannen sich zu reduzieren.

Natron wird auch verwendet für Ulkusschmerzen, anstelle von Anti-Säure-Medikamenten, kann Natron den pH-Wert des Magens neutralisieren und die Geschwür-Symptome lindern. Stress zu reduzieren und einen gesunden Lebensstil zu haben reduziert Geschwüre an erster Stelle, aber die orale Ergänzung mit Natron kann helfen, die Symptome an Ort und Stelle zu entlasten.

Natron ist leicht alkalischer als das menschliche Blut und hilft, den Sauerstoff im Körper zu liefern, sowie den pH-Wert hochzubringen, wenn er zu niedrig ist (zu Säurehaltig). Das

bedeutet, dass jede Krankheit oder Erkrankung, die an einer säurehaltigen Umgebung oder Sauerstoffmangel leidet, von Natron profitieren kann. Jede Zelle im menschlichen Körper könnte mehr Sauerstoff und Alkali-Unterstützung gebrauchen durch die säurehaltigen, chemisch beladenen Nahrungsmittel in unserer heutigen Welt.

Die Menschen haben Natron für Geschwüre, Arthritis, Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder alle Bedingungen der Haut von Sonnenbrand zu Narben bis hin zu Akne verwendet und empfohlen. Sehr häufig wird es auch verwendet als Fussbad, Sonnenbrand-Abhilfe, als Ergänzung in die Badewanne für die Gesundheit der Haut sowie in allen natürlichen, Aluminium-freien Deodorants.

Es gibt viele weitere gute Seiten über Natron im Internet.

Quelle: DOI 10.4049/jimmunol.1701605

16) MORINGA

Moringa ist ein stärkendes Basismittel, das durchgängig eingenommen werden kann. Es enthält eine besonders harmonische Kombination an Mineralstoffen und Vitaminen, zudem einen 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. 2 bis 3 x 5 Tropfen tägl., nicht abends (könnte wach halten); kann nicht überdosiert werden.

ÜBER 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>

17) 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).

Der Ingwer-Wurzelstock enthält einen zähflüssigen Balsam (Oleoresin), der aus ätherischen Ölen und einem Scharfstoffanteil, den Gingerolen und Shoagolen, besteht. Zubereitungen aus dem Ingwer-Wurzelstock werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende, sowie anregende Effekte auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung sowie die Darmfunktion zugesprochen und daher insbesondere in der traditionellen asiatischen Medizin auch zur Behandlung von Rheuma, Muskelschmerzen oder Erkältungen verordnet.

Ingwer besser nicht schälen! Viele denken, dass es besser sei, den Ingwer von seiner Schale zu befreien, da diese ein wenig bitter schmeckt. Aus gesundheitlicher Sicht ist dies jedoch nicht sinnvoll, da sich direkt unter der Schale die meisten Wirkstoffe verbergen.

Bei diesen Krankheiten kann Ingwer eingesetzt werden:

Während die Schulmedizin sich noch nicht lange mit der Erforschung der medizinischen Eigenschaften von Ingwer befasst, setzen traditionelle chinesische, indische und japanische Heiler das Rhizom der tropischen Staude schon seit Jahrtausenden bei einer ganzen Reihe unterschiedlichster Beschwerden ein. Dazu gehören laut einer Studie an der Sultan Qaboos University z. B.:

- Schmerzen aller Art
- chronischer Husten
- Fieber
- Übelkeit während der Schwangerschaft
- Migräne
- Rheumatische Gelenkbeschwerden wie Arthritis und Arthrose
- Verrenkungen
- Krämpfe
- Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Durchfall und Verstopfung
- Infekte
- Bluthochdruck
- Demenzerkrankungen

Inzwischen mehren sich die Studien, wobei immer mehr traditionelle Anwendungen unter die Lupe genommen und als wirksam eingestuft werden.

Ingwer gegen Krebs:

Ingwer wirkt beispielsweise auch gegen Hautkrebs sowie gegen Leber-, Darm- und Prostatakrebs. Sogar bei den wenig aussichtsreichen Krebsarten wie Lungen- und Bauchspeicheldrüsenkrebs konnte der Ingwer positive Einflüsse geltend machen.

Ingwer gegen Entzündungen und Schmerzen:

In der traditionellen Medizin gilt der schmerzlindernde Ingwer bereits seit Jahrtausenden als effektives Schmerzmittel, das u. a. bei Kopfschmerzen, Gelenkentzündungen, Menstruationsbeschwerden, Schwellungen und Rheuma auch heute noch gern angewandt wird.

Dementsprechend haben inzwischen einige Studien gezeigt, dass Ingwer antibakterielle, entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften besitzt und sogar eine gute Alternative zu Schmerzmitteln bzw. nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamenten sein kann.

Wundbehandlung:

Äußerlich angewandt hat Ingwer eine reizlindernde Wirkung insbesondere im Bereich von Schleimhäuten und Hautwunden.

Auswirkungen auf die Blutgerinnung:

Ingwer hat möglicherweise einen hemmenden Effekt auf die Blutgerinnung, wie in einigen Fallberichten beschrieben wird. Das wurde sowohl bei der alleinigen Einnahme als auch als verstärkende Wirkung auf eine Cumarin-Therapie beobachtet. Aufgrund fehlender Daten ist die Art des Zusammenhanges jedoch unklar.

QUELLE: www.zentrum-der-gesundheit.de

BEZUG: Bioladen, Reformhaus, Biostand auf dem Wochenmarkt

18) 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"

19) 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

20) 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)

21) BIO 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, es kann bis zur doppelten auf der Flasche angegebenen Menge genommen werden.

BEZUG: SinoPlaSan BIO FORTE Olivenblattextrakt 50ml

<https://sinoplasan.de/alle-produkte/pflanzen-extrakte/olivenblatt/olivenblattextrakt-bio-forte-50-ml>

22) KURKUMA

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

- **Entzündungskiller:** Kurkuma wirkt antientzündlich und antioxidativ. Verantwortlich für die heilende Wirkung, ist der Inhaltsstoff Curcumin, der u.a. die Enzyme Zyklooxygenase, Lipoxygenase 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

23) 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, manchmal unter Hildegard-Kräuter (als Gewürz erhältlich)

24) 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, manchmal unter Hildegard-Kräuter (als Gewürz erhältlich)

25) 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.

26) 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 werde 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

27) 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.

28) SALZBAD - Eine 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):

Ein Salzbad für deine Gesundheit

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 vermehrt Anregung, also unser großes Reinigungs- und Immun“organ“ wird belebt. Atemwegs- und Wirbelsäulenerkrankungen sowie Gelenkerkrankungen, Frauenleiden und Durchblutungsstörungen sind weitere Indikationen für Salzbäder.

Eine Badekur ist am wirksamsten mit mindestens zwei Vollbädern pro Woche über einen zunächst angedachten Zeitraum von drei bis sechs Wochen. Hierzu benutzt man naturbelassenes Meersalz. Für ein Vollbad werden, um dem Originalgehalt von ungefähr 1-3,5% im natürlichen Meer gleichzukommen, **2 Kg Salz pro Bad** benötigt.

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 die Haut nur abgetupft oder das Wasser 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.

BEZUG: Bioladen oder Reformhaus. **Graues, grobkörniges, naturbelassenes Meersalz** z.B Firma LIMA.

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

29) BRENNESSEL

Dazu mein Video: <https://www.youtube.com/watch?v=a4CkNQSNa-M&t=43s>

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 Brennessel 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

30) SPITZWEGERICH

Spitzwegerich (genauso auch der Breitwegerich) gilt als die Mutter der Heilkräuter. Wie die Brennesseln 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

31) LÖWENZAHN - Ginseng des Nordens

Dazu mein Video: <https://www.youtube.com/watch?v=pB7Md31Fmok&t=11s>

Der Löwenzahn, Blätter wie Wurzeln, ist mit seinen Bitterstoffen eine wunderbare Anregung für **Leber und Galle**, darüber hinaus wirkt er harntreibend und dient, frisch gestochen als Salat auf den Tisch serviert, als Frühjahrskur Nummer eins. **Löwenzahn, Brennessel** und **Spitzwegerich** sind für mich ein Dreiklang der Gesundheitsförderung.

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

32) 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

33) 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: Gelenkbeschwerden, 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-1600-mg-pro-Tagesdosis-2-Kapseln-hochdosiert-365-Kapseln-von-Unimedica/b25071>

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, Kopfweg 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, Pantothensäure 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.

34) 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 getränktem 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>

35) 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. - Desweiteren 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: Firma GOERG im Bioladen und Reformhaus

36) 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

37) 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

38) 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

39) ORGANISCHES GERMANIUM (Kolloidales Germanium)

Aufgrund seines Wirkspektrums 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 Blutfließeigenschaften (Viskosität)
- Rheumatoide Arthritis
- Arteriosklerose und damit verbundene Herz-Kreislauf-erkrankungen
- 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

40) 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.

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 und schwemmt Schadstoffe aus dem Körper. 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 Apfel 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.

DER HERZAPFELHOF IM ALTEN LAND (BEI HAMBURG) BESCHREIBT 250 APFELSORTEN AUF SEINER SEITE:

<https://www.herzapfelhof.de/Apfelsorteninfo/>

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.

ZUR BEACHTUNG

Die hier dargestellten Informationen sind nicht als Empfehlung von Medikamenten bzw. Nahrungsergänzungsmitteln zu verstehen.

Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der Information erhoben.

Die Inhalte ersetzen nicht die fachliche, persönliche und individuelle Beratung durch einen Arzt, Heilpraktiker und/oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Behandlung von Erkrankungen durch Betroffene verwendet werden.

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 den begleitenden Ausleitungsbehandlungen siehe oben.

Internetseite: www.bhajan-noam.com/gesundheit
KONTAKT: bhajan-noam@gmx.de

FÜNF-ELEMENTE-MEDITATION

Diese Meditation bewirkt eine Bewusstmachung und energetische Stärkung sämtlicher Gewebe des Körpers. Sie erzeugt Harmonie unter den Elementen, aus denen wir erschaffen sind, und unterstützt so den inneren Heiler, jene Kraft, die unsere Vitalität erhält oder wieder zurückbringt.

Die Elemente-Meditation

Bevor du beginnst, lies dir die Anleitung durch, du kannst sie dir auch aufsprechen und während der Meditation abspielen. Lockere und dehne dich dann zunächst gut. Sitze dann für etwa 25 Minuten entspannt aufgerichtet im Meditationssitz oder auf einem Stuhl. Atme einige Male tief in deinen Bauch. Zentriere dich dabei und lasse deine Gedanken allmählich stiller werden.

ERDE

Das erste Element ist das Element Erde. Atme während dieser Zeit leicht vertieft durch die Nase ein und durch die Nase aus. Das Erdelement gibt deinem Körper Stabilität und deiner Psyche Urvertrauen, Mut und Zuversicht. Es wirkt in deinen Knochen, in deinen Bändern, Muskeln, Sehnen und im Bindegewebe wie im Gleichgewichtsorgan. Energetisch wird es durch Muladhara genährt, deinem Wurzelchakra. Verbinde dich, während du bewusst atmest, mit diesen Anteilen in dir. Lasse deinen Knochen, insbesondere deiner Wirbelsäule, den Bändern, Sehnen, Muskeln, dem Bindegewebe und deinem Gleichgewichtssinn Kraft und Stabilität zuströmen über deinen Atem und den durch ihn entfachten Pranastrom. Spüre auch die Lebendigkeit und Vielfalt von Mutter Erde in dir mit ihren Bergen und Tälern, Wäldern, Wiesen und Feldern und allem, was auf ihr lebt. Sei wieder ein Teil von ihr, lasse dich von ihr tragen und liebevoll umsorgen. Übe dies etwa fünf Minuten oder solange, wie du dich damit wohl fühlst.

WASSER

Das zweite Element ist das Element Wasser. Atme während der nächsten Zeit leicht vertieft durch die Nase ein und durch den Mund aus. Das Wasserelement herrscht in allem, was in dir eine fließende Eigenschaft hat und was dein Denken und Reagieren geschmeidig und den Situationen angepasst sein lässt. Seine Eigenschaften sind nährend, reinigend und Beweglichkeit verleihend. Es wirkt im Blut, in der Lymphflüssigkeit, in der Zellflüssigkeit, in den Sekreten wie Verdauungssäfte, Gallflüssigkeit, Speichel, Samenflüssigkeit, in der Gelenkschmiere und in vielem mehr. Energetisch wird es durch Svadhisthana-Chakra genährt. Lasse allen Flüssigkeiten deines Körpers und der Geschmeidigkeit deines Geistes die Eigenschaften des Wasserelements zukommen. Beziehe sie in dein bewusstes Atmen mit ein und versorge sie mit lebendigem Prana. Spüre in dir die Kraft und Ruhe der großen Flüsse und die Schnelligkeit, Anpassungsfähigkeit und Ausdauer der wilden Gebirgsbäche. Fühle dich umspült von Wassern wie ein Baby in seiner Fruchtblase. Gib dich in Gedanken eine Weile dem gewaltigen Rauschen und Wogen der Meere hin. Übe dies etwa fünf Minuten oder solange, wie du dich damit wohl fühlst.

FEUER

Das dritte Element ist das Element Feuer. Atme während der nächsten Zeit leicht vertieft durch den Mund ein und durch die Nase aus. Das Feuerelement bestimmt dein Nervensystem und dein

Energiesystem. Es herrscht überall dort, wo Energie und Elektrizität im Spiel sind. Es ist wirksam in deinen Nervenbahnen mit ihren unterschiedlichen Rezeptoren, in den Nervengeflechten oder Plexen, im Rückenmark und in deinem Gehirn, verbunden mit den Sinnesorganen; ebenso in deinen Energiebahnen, den Meridianen oder Nadis, in deinen Chakren und den drei zentralen Energiekanälen Sushumna, Ida und Pingala. Energetisch wird es durch Manipura, das Sonnenchakra, versorgt. Lasse deinem Nerven- und Energiesystem durch ein bewusstes und spürsames Atmen wohltuendes Prana zukommen. Fühle eine wohlige Wärme in dir aufsteigen oder ein energetisches Prickeln wie Champagner deinen Körper durchströmen. Übe dies etwa fünf Minuten oder solange, wie du dich damit wohl fühlst.

LUFT

Das vierte Element ist das Element Luft. Atme während der nächsten Zeit leicht vertieft durch den etwas geöffneten Mund ein und ebenfalls aus, die Zunge berührt dabei sanft die unteren Schneidzähne. Das Luftelement bewirkt Leichtigkeit in dir. Es spricht deinen Atem, deine Stimme und Stimmung an. Es kann wirksam werden in deinem Denken, in deinen Empfindungen, in deinem Herzen und in deinem ganzen Sein. Es schenkt dir Weite, Sorglosigkeit, Freiheit, es bietet deiner Phantasie einen großen Spielraum und öffnet deinen Blick für neue Dimensionen. Das Luftelement korrespondiert mit Anahata, deinem Herz-Chakra. Lasse dich von deinem Herzen leiten, höre mehr und mehr auf seine sanfte Stimme, lasse dir alle Anspannung und alle Schwere nehmen und gib einem beschwingten Tanzen wieder inneren und äußeren Raum. Nimm jetzt deinen Atem wahr, wie leichter, freier und weiter ein- und ausströmt. Übe dies etwa fünf Minuten oder solange, wie du dich damit wohl fühlst.

ÄTHER

Das fünfte Element ist das Element Äther. Lasse während der nächsten Zeit deinen Atem ganz unmerklich kommen und gehen, eher so, als würdest du nicht durch die Nase, sondern durch deine Chakren hindurch atmen. Es ist ein sehr feinstoffliches Geschehen. Tue dabei nichts, lasse nur zu. Das Element Äther ist den oberen drei Energiezentren zugeordnet. Durch sie empfängst du eine unsichtbare, fast unfühlbare, jedoch sehr wahrhaftige Kraft, ein neues lichtvolles Lebendigsein. Du wirst dich weniger auf körperlicher Ebene, aber immer mehr als Seelenwesen erleben, das unbegrenzt ist und deiner ursprünglichen Natur entspricht. Stille und Zufriedenheit wird einkehren und dich mit Freude und Seligkeit erfüllen. Genieße das Wunder des zuhause Angekommenseins. Fühle dich wohl, es gibt keinen Grund, diesen weiten Raum der Verbundenheit wieder zu verlassen.

REIS-CONGEE

Eine diese Elemente Meditation unterstützende Morgendiät

Ein Basisrezept, das dein Leben verändern wird! Im Reis-Congee sind einerseits von Natur aus und durch den besonderen Kochvorgang bedingt alle Elemente in einer vitalen Ausgewogenheit.

Millionen Chinesen essen diesen Brei jeden Morgen. Er nährt, wärmt, entgiftet, reinigt den Darm, stärkt das Immunsystem, öffnet die Energiebahnen, macht ausgeglichen und kraftvoll. Für den

europäischen Geschmack wirkt er anfangs fade, das ändert sich jedoch rasch, sobald die Geschmacksknospen durch den Entschlackungsprozess wieder neu sensibilisiert sind.

Ökologischen weißen Rundkornreis ganz leicht unter umrühren antrocknen (nicht rösten), dann im Verhältnis 1:10 ungesalzen mit Wasser aufkochen und anschließend vier Stunden auf kleinster Flamme köcheln lassen. Durch diesen Kochvorgang entwickelt der Reis eine enorme Energie, die dem Menschen auf allen Ebenen zugutekommt. Reis-Congee kann in einem großen Topf für vier Tage vorgekocht werden und wird im Kühlschrank aufbewahrt. Zum Verzehr wird dann die entsprechende Portion wieder kräftig unter Rühren aufgekocht, was erneut Energie erzeugt.

Die Mahlzeit sollte in ruhiger Atmosphäre gegessen werden. Im Anschluss empfehle ich, eine halbe Stunde zu meditieren (zum Beispiel mit der oben beschriebenen Elemente Meditation). Dabei kann sich die Kraft des Congee voll entfalten und eine belebende Wärme breitet sich spürbar im Körper aus.

Reis-Congee kann eine vorübergehende Diät sein oder zu einem festen Bestandteil des täglichen Ernährungsplans werden, der für die allgemeine Gesundheit am günstigsten vegan sein sollte. So empfahl es auch der Buddha schon vor 2500 Jahren. Die Mahlzeiten eines arbeitsfreien Wochentages können auch nur aus Reis-Congee bestehen. Da sie sehr intensiv im Körper wirken, empfiehlt es sich, zwischen Congee-Mahlzeiten und dem Üben von Yoga-Asanas etwa zwei Stunden vergehen zu lassen.

Reis-Congee kann anfangs etwas stopfend wirken, deshalb sollte man ausgleichend zu den übrigen Mahlzeiten genügend Obst essen.



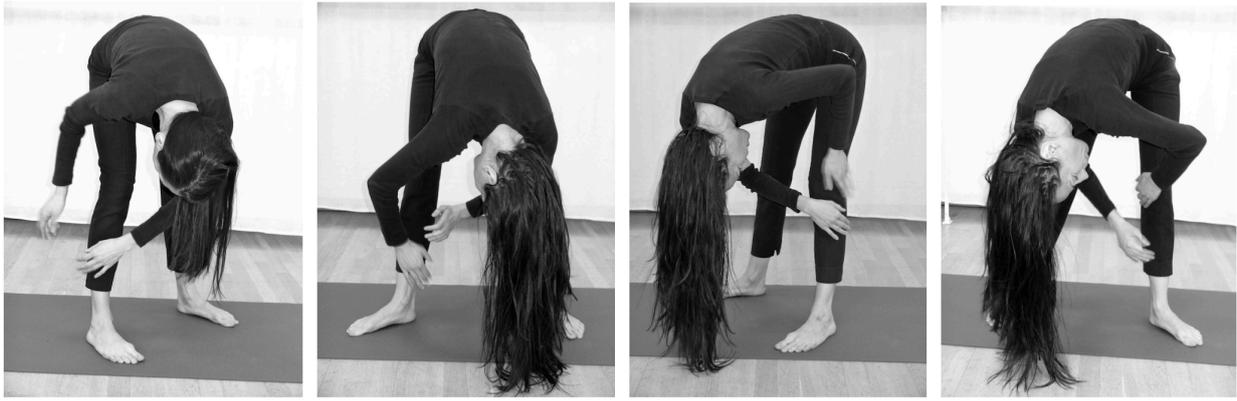
DEN ENERGIEFLUSS ANREGEN



Massiere mit dem Daumen rechtsherum kreisend und kräftig anregend den Punkt in deiner Fußmitte. Er entspricht dem Fußchakra, dem Marmapunkt „Talahridaya“ wie auch dem Akupunkturpunkt „Niere 1“, der auch „Sprudelnder Lebensquell“ genannt wird. Massiere so beide Füße jeweils ein bis zwei Minuten. Über diesen Punkt regst du die „Sushumna“ den zentralen Energiestrom im Wirbelkanal an.



Klopfe anschließend deine Meridiane an der Armen. Beginne am rechten Arm. Klopfe mit der linken Hand, bei den Fingern und dem Handrücken beginnend, die Außenseite des Arms bis zu den Schultern aufwärts und die Innenseite bis zur Handinnenfläche abwärts. Kreise so einige Male, während du dabei tief durchatmest. Dann fahre in gleicher Weise am linken Arm fort.



Klopfe dann genauso die Meridiane an den Beinen. Atme dabei weiterhin tief durch. Hier ist der Verlauf außen abwärts und innen aufwärts. Beginne mit beiden Händen am rechten Bein bei der Hüfte und gehe abwärts bis zu den Füßen, dann aufwärts bis zum Ende der Innenseite des Oberschenkels. Klopfe anschließend das linke Bein.



Klopfe dein Brustbein zunächst mit den Fingerkuppen entlang der Rippenansätze. Solange hier Spannungen und Verhärtungen sind, ist keine tiefe Atembewegung möglich, auch können Herzirritationen hier ihre Ursache haben. Klopfe dann anschließend mit weichen Fäusten zur Anregung der Thymusdrüse und atme dabei tief in die Brust. – Anschließend klopfe mit den Handrücken auch dein Kreuzbein und den Iliosakral- Bereich. – Jetzt bist du gut wach, energiegeladent und kannst in den Tag starten ... oder du kannst weitere Übungen machen.

RAUMÜBUNG

Das Thema dieser Übung ist Raum, Raum und Grenzen: Innerer Raum, Atemraum, äußerer Raum, Bewegungsraum, Entfaltungsraum, Spielraum. Wo lasse ich andere meine Grenzen überschreiten? Wo überschreite ich die Grenzen anderer? Was ist mein Raum? Erfahre beim Üben, wie eine neue Kraft und eine neues Gewahrsein in dir entsteht.

Mit dieser Übung kannst du ein neues Gefühl, ein ehrliches Gefühl für Raum und Grenzen entwickeln, oder besser gesagt, es als vorhanden in dir erkennen. Im tiefsten Inneren wissen wir um diese Dinge. Doch durch die Erziehung, durch Prägungen ist uns einiges verloren gegangen. Beginnen hier ganz neu.

Diese Übung stärkt deine Aura und wirkt so auch als ein energetischer Schutz.



Schließe deine Augen und spüre im Stehen zunächst den Raum um dich herum. Nimm wahr, wie weit sich dein Energiefeld, deine Aura in den Raum erstreckt. Spüre, was ist *dein* Raum innerhalb des Raums, in dem du übst. Ist überhaupt ein Gefühl dafür da? Lasse dir Zeit. Dann spüre auch den Raum in dir. Wieviel Raum lässt du z. B. deinem Atem? Wieviel Raum gönnst du deinen tiefsten Gedanken? – Beginne nun mit der Übung. Man kann durch einen körperlichen Ausdruck sich innere Muster verdeutlichen und sie auch spielerisch auflösen, wenn man beim Üben sehr bewusst ist und bleibt.

Nimm einen schulterbreiten Stand ein. Die Knie sind locker. Dein Becken leicht gekippt, sodass du aus dem Hohlkreuz rauskommst. Halte die Hände sind in Brusthöhe mit den Handinnenflächen nach außen gerichtet. Nimm einen tiefen Einatem und schiebe gleichzeitig mit deinen Händen eine gedachte Wand von dir weg. Setze deine ganze Energie dafür ein. Im Ausatem kehren die Hände wieder in die Ausgangsposition vor deiner Brust zurück. Wiederhole dies mit gleichem Energieeinsatz noch viermal.

Dann lockere Hände, Arme und Schultern. – Im zweiten Teil der Übung machst du das gleiche fünfmal zu beiden Seiten hin. – Im dritten Teil schiebst du eine Wand hinter deinem Rücken weg. – Im vierten Teil schiebst du die Decke über deinem Kopf höher. – Und im letzten Teil gehst du leicht in die Knie, drückst mit Kraft gegen den Boden und richtest dich gleichzeitig dabei auf. Auch das noch viermal wiederholen.

Spüre nun erneut den Raum um dich herum. Hat sich dein Gefühl dafür verändert? Nimmst du dein Energiefeld anders wahr? - Spüre auch nach innen. Ist es in dir weiter geworden? Wie schwingt jetzt dein Atem? - Lasse diese Übung, die sehr tief empfunden werden kann, in der Stille nachwirken.



DIE WECHSELATMUNG

allen Yogäübenden bekannt, hier neu und umfassender interpretiert

Atemübungen vitalisieren, reinigen, harmonisieren die Organtätigkeiten und das Nervensystem, regen den Energiefluss an und gleichen ihn aus. Darüber hinaus verbinden sie uns mit der universalen kosmischen Kraft und vermitteln uns ein Gefühl der Einheit. Gerade über den Atem sind wir ja mit allen und allem verbunden.

Eine wesentliche Übung im Yoga ist die Wechselatmung. Die drei Haupt-Nadis (Energiekanäle) sind Sushumna im zentralen Wirbelkanal und Ida und Pingala, die sich gegenläufig spiralförmig um die Sushumna herum winden wie die Schlangen um den Äskulapstab. Der zentrale Energiekanal beginnt an der Steißbeinspitze beim Wurzelchakra (Muladhara) und endet im Kronenchakra (Sahasrara). Ida strömt durch das linke Nasenloch und ist lunar, weiblich und kühlend. Pingala strömt durch das rechte Nasenloch und ist solar, männlich und wärmend. Durch die Wechselatmung werden diese Energieströme, wenn sie zuvor im Ungleichgewicht waren, harmonisiert.

Das Anregen und revitalisieren der spiralförmig fließenden Energie bringt dich wieder in deine Lebendigkeit. Alles Lebendige hat eine Spiralförmigkeit oder bewegt sich in Wirbeln. Von den Knochen über die Muskeln bis zum Strömen des Atems durch die Nasenlöcher und des Blutes durch die Adern folgt alles diesem durchgängigen Ausdrucksmuster des Lebens. Die großen Galaxien haben eine Spiralförmigkeit, wie die Luftströme dieses Planeten, die Bewegung der Wassermassen in den Ozeanen und die Bahnen der Planeten, die unserer Sonne auf ihrem Weg durch die Weiten des Kosmos begleiten.

Versuche in dieser Weise den Atem in deinem Inneren zu spüren, das Blut in deinen Gefäßen und die Energie in deinem Zentrum, der Wirbelsäule, die dir die Kraft verleiht, mühelos aufgerichtet zu sein beim Sitzen, Stehen und Bewegen durch den Raum. In diesen drei Seinsweisen, sogar im Liegen, kannst Du die Wechselatmung durchführen. Zum ersten Üben ist allerdings ein Sitzen im Meditationssitz am geeignetsten.

Lockere dich zuvor gut durch ein Dehnen und Räkeln und sitze dann entspannt aufgerichtet mit heiterem Gemüt und einem lächelnden Mund. Als erste Vorbereitung nimm ein paar tiefe Atemzüge, die du beim Einatmen mit einem Kneifen der Nasenwurzel zwischen Daumen und Zeigefinger und mit einem Lösen des Drucks während des Ausatmens begleitest. Atme dabei sanft aber vollständig ein und aus und halte den Einatem, begleitet vom Kneifen der Nasenwurzel, einige Augenblicke an. Übe dies etwa zehn bis zwölf Mal. Sei dabei innerlich auf dein Drittes Auge gesammelt.

Als zweite Vorbereitung visualisiere lichtvoll deinen zentralen Energiekanal in der Wirbelsäule und die beiden gegenläufigen Energiewirbel Ida und Pingala. Lasse dieses Bild während der gesamten Dauer der Wechselatmung bestehen und sich nach und nach verstärken. Immer mehr Licht strahlt von diesen Energiekanälen ab und erfüllt zunächst deinen Körper und danach auch deine Aura.

Bei der Wechselatmung werden abwechselnd die Nasenlöcher mit dem rechten Daumen der rechten Hand (rechtes Nasenloch) und Ringfinger (linkes Nasenloch) verschlossen. Deine linke Hand liegt nach oben geöffnet auf dem Oberschenkel. Atme einmal tief ein und wieder tief aus. Dann atme durch das linke Nasenloch ein, halte den Atem an und atme dann durch das rechte Nasenloch aus. Atme nun durch das rechte Nasenloch ein, halte den Atem an und atme durch das linke Nasenloch aus. Das ist eine Runde. Mache so viele Runden, wie es dir guttut. Ich bin kein Freund des Zählens, verlasse Dich auf dein inneres Spüren beim Atmen. Es ist dein Atem und er ist lebendig, er ist keine Maschine. Lasse diesen Prozess zu einem Genießen der göttlichen Segnung deines Hierseins werden. – Wenn du beendet hast, ruhe dich noch eine Weile aus.

KONTAKT

Mail: bhajan-noam@gmx.de
Tel.: 0049 (0) 160 30 24 929
Internet: www.bhajan-noam.com

