

## Gesundheits-Tipps

**Gesundheit** ist kein Zufall! Unser Alltag stellt viele Anforderungen an unsere Fitness. Als Folge davon fühlen wir uns oft gereizt und übermüdet. Haben Sie Mut zur Selbsthilfe! Sie können viel mehr durch altbewährte Heilmittel für Ihre Gesundheit tun als Sie denken.

**Gebärmutterhalsimpfung** Seit mehreren Jahren läuft eine Angstkampagne der Gesundheitsbehörden mit dem Ziel, alle Mädchen im Alter zwischen 11 und 14 Jahren gegen Gebärmutterhalskrebs zu impfen. Berichte zeigen, dass viele Mädchen nach dieser Impfung erhebliche Gesundheitsprobleme bekommen, wie Krämpfe, Fieber und sogar Lähmungen. Andere litten unter Übelkeit, Muskelschwund, Ohnmacht und Sehstörungen. Das Massenimpfprogramm wird damit begründet, Gebärmutterhalskrebs sei die weltweit zweithäufigste Krebserkrankung. Es wurde ein Impfstoff entwickelt um Mädchen und Frauen gegen die HPV-Viren als Verursacher zu schützen, die für

mindestens 70% aller Fälle von Gebärmutterhalskrebs angeblich verantwortlich sind. Laut Gesundheitsbehörde bekommen von den 3,8 Millionen Frauen in der Schweiz etwa 320 jährlich Gebärmutterhalskrebs und etwa 90 sterben daran. Wie ist es zu rechtfertigen, wenn man möglicherweise einige hundert Krebserkrankungen verhindert, was aber nur rein hypothetisch ist, aber dafür bei Tausenden tatsächlich erhebliche Folgeschäden verursacht? Jede Impfung ist ein massiver und unnatürlicher Eingriff in das Immunsystem, mit Folgen, die gar nicht bekannt sind.

**Guten Morgen** Trinken Sie nach dem Aufstehen ca. 4 dl angewärmtes reines Wasser, und beginnen Sie den Tag mit einem Obstfrühstück und einem Grüntee.

**Trinken** Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser ohne Kohlensäure. Vermeiden Sie: Stress, Alkohol, Nikotin, Fleisch, Kaffee, Zucker und alle aufbereiteten Nahrungsmittel.

**Milch** und die daraus hergestellten Produkte wie: Joghurt,

Quark, Käse oder Sahne, schaden dem menschlichen Organismus in vielen Bereichen.

Nach der Pasteurisierung vermehren sich die in der Milch verbliebenen „bösen“ Bakterien, die Fäulnisbakterien, in extremer Geschwindigkeit, weil ihre natürlichen Gegenspieler, die „guten“ Bakterien, jetzt fehlen. Die Milch wird faul, anstatt sauer zu werden. Wenn Milch sauer wird, merkt man das sofort an Geruch und Geschmack - nicht mehr jedoch bei pasteurisierter Milch. Man kann sie noch einige Tage lang trinken, bis man vage bemerkt, dass die Milch längst gekippt (eigentlich verfault) ist. Pasteurisierte Milch enthält also ranzige Fette, denaturierte Eiweisse, ganze Kolonien von Fäulnis- und anderen Bakterien, wobei ihr gleichzeitig wärmeempfindliche Vitamine und alle Enzyme abhanden gekommen sind.

Die Milch wird routinemässig homogenisiert. Bei diesem Verfahren wird sie so starkem Druck ausgesetzt, dass die Milchfetttröpfchen in kleinste Partikel zerteilt werden. Die

Teilchen des Milchfetts sind so winzig, dass sie die Darmwand passieren, in die Blutbahn gelangen und Allergien im Körper auslösen können. Der Konsum von homogenisierter Milch enthält ein um das Zwanzigfache höheres Risiko, eine Allergie auszulösen als der von unbehandelte Milch. Mit den feinen Fettpartikeln wandert auch das Enzym Xanthinoxidase aus der Milch in die Blutbahn, welches in der Lage ist, Arterien zu verstopfen und somit hohen Blutdruck und Arterienverkalkung zu erzeugen. Mitte der Achtziger Jahre verlangte deshalb eine Gruppe von amerikanischen Ärzten, einen Warnhinweis auf den Verpackungen von homogenisierter Milch einzuführen, der inhaltlich dem auf Zigarettenpackungen ähneln sollte. Bei einer ausschließlichen Ernährung mit pasteurisierter, ultrahocherhitzter, homogenisierter, mit Rückständen von allerlei Medikamenten und Chemikalien versehenen Milch wird das Kalb krank und stirbt binnen eines halben Jahres, gelegentlich bereits innerhalb von drei Wochen.

Und wir? Wir tun es nur nicht, weil wir nicht ausschließlich diese Milch trinken, sondern dann und wann auch noch einen Apfel und vielleicht auch einmal ein Salatblatt essen. Auch frische Vollmilch, die als angeblich hochwertiges Nahrungsmittel angepriesen wird, angeblich Osteoporose verhindern kann, die uns mit wertvollem Calcium vor Zahnverfall schützen soll, die lebenswichtiges Eiweiss liefern, uns mit vielen Vitaminen beschenken soll und für Kinder als schlichtweg unentbehrlich bezeichnet wird, schadet uns Menschen.

Jede Säugetiermutter hat unmittelbar nach der Geburt ihres Nachwuchses Milch für die Sättigung desselben zur Verfügung, und zwar so lange, bis er in der Lage ist selber Nahrung aufzunehmen.

Allen erwachsenen Säugern ist gemeinsam, dass sie nach dem Abstillen ihre artspezifische Muttermilch nicht mehr zu sich nehmen und auch nicht mehr verstoffwechseln können. Die Mensch haben artfremde Milch als Basisnahrung erkoren. In der Natur ist es nicht vorgesehen, dass ein Tier artfremde

Milch konsumiert. Zudem ist der Mensch das einzige Lebewesen, das sich noch im Erwachsenenalter nicht von der Milch trennen kann. Er hält ein solches naturwidriges Verhalten sogar für lebensnotwendig!

Die Milch jeder Säugetierart ist unterschiedlich zusammengesetzt, weil sie verschiedenen physiologischen Anforderungen genügen muss. Das Kalb z.B. verdoppelt sein Geburtsgewicht in 47 Tagen, der Mensch erst in etwa 180 Tagen. Kuhmilch enthält entsprechend viel Eiweiss und Kalzium, Muttermilch dagegen sehr wenig. Offenbar steht die Hirnentwicklung beim Menschen im Vordergrund, was auf den hohen Milchzuckeranteil zurückgeführt wird, und weniger das Körperwachstum. Bei den Säugern ist es umgekehrt.

Mit der Muttermilch nimmt der Säugling wichtige, artspezifische immunologische Schutzstoffe auf, die sein Immunsystem aufbauen. Nicht gestillte Kinder sind deutlich anfälliger gegen Infekte.

Milchprodukte enthalten weder Ballaststoffe noch komplexe Kohlenhydrate und stecken

voller gesättigter Fettsäuren und Cholesterin.

Aufgrund ihres hohen Proteingehalts, der zu einem Calciumabbau in den Knochen führt, können Milchprodukte sogar Osteoporose verursachen, nicht etwa selbige verhindern. Dies wird gestützt von einer bahnbrechenden Studie der Universität Harvard an mehr als 75.000 Personen, die in der Krankenpflege tätig sind.

Wie die meisten tierischen Nahrungsmittel sind Milchprodukte mit Blut, Eiter und häufig auch mit Hormon- und Pestizidrückständen, Antibiotika und Pilzen verseucht. Dazu kommt dann noch, dass der Milchzucker weiteren Pilzen als Nahrung dient.

Milchprodukte wirken Schleimbildend, lösen oft Blutarmut, Allergien und insulinabhängigen Diabetes aus, und werden mit Verstopfung, Fettleibigkeit, Herzerkrankungen, Krebs und anderen Leiden in Verbindung gebracht.

Die Folgen von Milchverzehr bei Kindern sind chronische Magen- und Darmbeschwerden, laufende und verstopfte Nasen sowie in regelmäßigen

Abständen wiederkehrende Mittelohrentzündungen.

Auch Erwachsene erleben mehrere Erkältungen pro Jahr. Asthma, Bronchitis, Heuschnupfen und ständiges Räuspern gehören für viele zum Alltag. Neurodermitis und Schuppenflechte sind nur zwei Beispiele aus der schier grenzenlosen Auswahl heutiger Allergien.

Anstelle von Milchprodukten gibt es Soja-, Hafer- oder Reismilch, Eiskreme, Joghurt und Käse aus Tofu. Wenn heutzutage Mineralstoffmangelkrankheiten auftreten, z. B. Osteoporose, dann liegt die Ursache dieser Krankheit nicht nur in einer geringen Mineralstoffaufnahme, sondern in einer Ernährungs- und Lebensweise, die dem Körper Mineralstoffe raubt!

Studien mit Veganern, die nie tierische Produkte konsumieren, zeigen, dass Veganer im Durchschnitt deutlich gesünder sind als die allgemeine Bevölkerung. Körpergewicht, Blutdruck, Blutfett- und Cholesterinwerte, Nierenfunktion sowie Gesundheitsstatus allgemein liegen häufiger im Normalbereich.

Ähnlich wie beim Fleisch werden auch bei der Milch die Schadstoffe, die das Rind über die Nahrung aufnimmt, konzentriert an den Konsumenten weitergegeben. Fleisch enthält im Schnitt 14-mal mehr Pestizide als pflanzliche Nahrungsmittel; Milchprodukte enthalten 5-mal so viel. Es ist auch nicht verwunderlich, dass eine Frau diese Giftstoffe, die sie durch ihre Nahrung ständig aufnimmt, auch in ihrer Milch in hoher Konzentration ihrem Säugling weitergibt. Bei den zahlreichen Untersuchungen der menschlichen Muttermilch konnte man feststellen, dass sich in der Muttermilch umso mehr giftige Substanzen aufsummieren, je mehr Fleisch (inkl. Geflügel und Fisch), Eier und Milchprodukte die Mutter konsumiert hat.

Kuhmilch ist auch eine unwirtschaftliche Nahrungsquelle. Wie Menschen verbrauchen auch Kühe den größten Teil der aufgenommenen Nahrung für ihren eigenen Grundumsatz. Um nur eine kleine Menge Milch zu erzeugen brauchen Kühe sehr viel Getreide und anderes Futter. Die Milcherzeugung führt

neben dieser Verschwendung von Energie und Wasser auch zu einer erheblichen Wasserverschmutzung. Eine Milchkuh erzeugt etwa 50 kg Abfall jeden Tag, das entspricht dem von zwei Dutzend Menschen.

**Zungenschaben** In der rauhen Zungenoberfläche, besonders beim hinteren Drittel, bilden sich Bakterien. Damit diese nicht in den Organismus gelangen und das Immunsystem belasten, kann der Belag von der Zunge jeweils vor und nach dem Essen mit einem Zungenschaber abgeschabt werden.

Die Entfernung von Zungenbelägen verkürzt die Krankheitsdauer bei Grippe, Erkältung, Schnupfen, Heiserkeit, hilft gegen Mundgeruch und verbessert das Geschmacksempfinden.

**Ölschlürfen** Um Krankheitserreger und andere schädliche Stoffe im Mund zu entfernen, empfiehlt es sich vor dem Essen ein Suppenlöffel Sesam-, Raps- oder Olivenöl in den Mund zu nehmen und 5-8 Minuten durch die Zähne zu schlürfen. Durch diese Spülung werden große Mengen von Bakterien durch

die ungesättigten Fettsäuren gebunden. Das Öl darf auf keinen Fall geschluckt werden. Nach dem Ausspucken die Zähne gründlich putzen.

Die Mundspülung hilft bei Kopfschmerzen, Bronchitis, Lungen- und Leberleiden, Arthrose, Zahnschmerzen, Hautentzündungen, Magengeschwüren, Mundgeruch oder Herz- und Nierenerkrankungen.

Auffallende Wirkungen sind Festigung lockerer Zähne und das Aufhören von Zahnfleischbluten. Anfängliche Verschlechterung einer Krankheit können Zeichen eines Heilungsprozesses sein.

**Beckenschiefstand** ist oft der Grund von einer Körperfehlhaltung durch verspannte Muskeln, was zu Schmerzen und Gelenkabnutzung führt. Im [styfologie-center.ch](http://styfologie-center.ch) kann der Beckenschiefstand dauerhaft ausgeglichen werden, was in den meisten Fällen zur Schmerzbefreiung führt.

**Stuhlgang** Beim Sitzen auf der Toilette wird der Mastdarm eingengt. Durch die Einengung wird der Darm nicht ganz entleert, wodurch Rückstände im unteren Darmbereich zurückbleiben, was schädliche Bakterien bildet.

Zwei Drittel der Menschheit verwendet die natürliche Hockposition beim Stuhlgang, was den Enddarm nicht einklemmt, und einen natürlichen abführenden Stuhlgang bewirkt.



In diesen Kulturen sind Blinddarmentzündung, Enddarmkrankungen, Hämorrhoiden, Darmentzündung, Prostata-Beschwerden und Darmkrebs praktisch unbekannt.

Um den Darm ganz zu entleeren, und dadurch Ihre Gesundheit zu unterstützen, können Sie

einen Nachttopf für die Hockposition benutzen, oder vom Boden aus, ohne den WC-Ring zu berühren, in Hockposition den Darm entleeren.

**SWISSPLATE** Mit der Swissplate [grischafit.ch](http://grischafit.ch) Wippscheibe haben Sie eine effiziente Entspannung oder Kräftigung aller Muskeln, einen optimalen Fettabbau, und eine gute Aufwärmung und Lockerung vor und nach einem Training.



Die sanften Wippbewegungen helfen älteren Personen mit Gangstörungen und haben

positive Effekte bei:

- Balance, Haltungskontrolle
- Allgemeine Schwäche
- Trainingsmangel
- Rückenschmerz
- Sturzprophylaxe
- muskuläre Koordination
- Osteoporose
- Morbus Parkinson
- Multiple Sklerose-Patienten
- Stuhlgangstörungen
- Blasenfunktionsstörungen
- Durchblutungsstörungen
- Schlafstörungen
- Stoffwechselstörungen
- Cellulite, schlaffes Gewebe

**Grippe** Eine natürliche vorbeugende Massnahme gegen die Grippe ist das Immunsystem zu stärken mit Vitamin C, B, E, Folsäure, natürliche Aminosäuren Lysin und Prolin und Polyphenole wie zum Beispiel aus Grünem Tee. Wer täglich diese Mikronährstoffe ausreichend in der Nahrung und als Nahrungsergänzung zu sich nimmt, wehrt (durch das Immunsystem) Infektionen besser ab und braucht keine Angst vor einer Grippe zu haben.

**Nasendusche** Die Ursache von Erkältungen und Grippe ist eine Infektion mit Viren, für die

besonders eine ausgetrocknete Schleimhaut empfänglich ist. Eine tägliche Nasenspülung mit Salzwasser dient zur Vorbeugung und Behandlung von Atemwegserkrankungen und kann bei trockenen Nasenschleimhäuten, Erkältungen, Nasennebenhöhlen-Erkrankungen, Allergien, Heuschnupfen und Schnupfen eingesetzt werden.

**Künstliche Süsstoffe** wie Saccharin oder Aspartam (E 951) haben schädliche Wirkung über die es hunderte unabhängige Studien gibt. In den USA wurde die Zunahme von Hirntumoren mit Einführung von Aspartam in Verbindung gebracht, ebenso ein Anstieg von Multiple Sklerose Erkrankungen, Benommenheit, Sehstörungen und Hyperaktivität. Die Abbauprodukte von Aspartam (Methanol und Formaldehyd) sind auch für eine krebsauslösende Wirkung verantwortlich.

**Emulgatoren** sind Stoffe, die es ermöglichen, nicht mischbare Stoffe zu stabilisieren. Bei der Wurstherstellung können Emulgatoren eingesetzt werden

um aus wenig Fleisch möglichst viel Wurst zu erzeugen. Auch in vielen Süßwaren wie z.B. in Schokolade werden Emulgatoren eingesetzt, um die Verteilung des Fettes in der Masse zu verbessern. Einige Emulgatoren können Entzündungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Brechreiz, Übelkeit, Knochen-schwund sowie Krebsbildung begünstigen.

**Fluor** Forscher von Harvard und der US-Umweltschutzbehörde sowie zahlreiche andere Forschungsbeauftragte haben aufgezeigt, daß die Fluoridbehandlung des Trinkwassers Gehirnschäden und andere körperliche Schäden hervorrufen kann. Unter anderem wurde: Hyperaktivität oder Passivitäts-Störung, Alzheimer, Absterben von Gehirnzellen, gesprungene, angefressene und spröde Zähne und Knochen, Osteoporose, Hüftgelenkbrüche, Reduktion der Intelligenz und zunehmende Lernunfähigkeit festgestellt.

Weitere Gesundheitstipps sehen Sie unter [www.fitundheil.ch](http://www.fitundheil.ch)

Bernhard Dura, Julierweg 5  
7000 Chur Tel. 081 284 16 60