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.

Knoblauch-Zitronenkur räumt mit Fäulnis- und Gärungsstoffen im Darm auf, fördert die Verdauung und Ausscheidung von Würmern und überschüssigem Wasser, reinigt die Blutgefässe, senkt Blutwerte und Blutdruck, stärkt das Herz und ist zur Vorbeugung gegen alle Arten von Erkältung.
Knoblauch löst im Organismus Fette und angesetzten Kalk auf, verbessert den Stoffwechsel, verbessert das Augenlicht, beugt Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall vor und hilft bei Geschwülste, Kopfschmerzen und Kopfrauschen. Verengte Adern werden elastischer und verkalkte Adern im Gehirn oder Herzkranzgefäße werden gereinigt.
Die Wirkungskräfte des Knoblauch kommen beim Zitronen-Knoblauchtrunk restlos zur Geltung und kein Mensch verspürt etwas von dem unangenehmen Duft.
Zubereitung für 2-3 Tage 3 Knoblauchzehen schälen und eine Halbe Bio-Zitrone zerschneiden und im Mixer flüssig machen. Mit 2 dl kaltem Wasser verdünnen und im Kühlschrank aufbewahren.
Zubereitung für 3 Wochen 30 Knoblauchzehen schälen und 5 BIO- Zitronen mit der Schale klein zerschneiden (so kommt das ätherische Öl mit in den Trunk) und im Mixer flüssig machen.
Die Flüssigkeit mit einem Liter Wasser langsam zum Kochen bringen, kurz aufwallen lassen und nach dem Erkalten in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
Anwendung: Täglich ein kleines Likörgläschen ca. 20 ml 1 Stunden vor oder nach den Hauptmahlzeiten trinken.
Nach 3 Wochen eine Pause von 1 Woche machen und dann nochmals 3 Wochen die Zitronen-Knoblauchkur wiederholen. Es ist empfehlenswert die Kur jedes Jahr zu wiederholen.

Zahnreinigung ist für viele Menschen die einzige Möglichkeit ihre Zähne vor Krankheiten zu schützen. Und doch erreicht kein Zähneputzen wirklich alle Bakterienbeläge, die für die Entstehung der Karies verantwortlich sind.
Zucker ist der Grundstein für Zahnerkrankungen. Bakterien verstoffwechseln Zucker zu Säuren, die für die Entstehung von Karies verantwortlich sind.
Man muss sich jedoch nicht von Süssem verabschieden. Jedesmal nach dem Genuss von süsser Nahrung sollte man mit etwas Himalayasalz-Solewasser (aus einem kleinen Gefäss in der Tasche) die kariesbildende Süssigkeit neutralisieren. Salz ist basisch und kann somit die säurebildende Süssigkeit abpuffern.
Mit der antibakteriellen Solewasser-Mundspülungen behebt man die bakterielle Krankheitsursache von Karies und Parodontitis. Eine gesunde Mundflora und der Speichel selbst heilen kariöse Zähne. Sie werden remineralisiert und die mikroskopisch kleinen Löcher wachsen wieder zu – schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen. So ist ein Leben ohne Zahnerkrankung möglich.

Salz ist lebensnotwendig für den Wasserhaushalt unseres Körpers. Würde alles Salz aus unserem Körper entfernt werden, so würde der Körper keine 48 Stunden überleben.
Was sich in Fertigprodukten aber auch in den Gewürzregalen der Küchen befindet und zum „Salzen“ benutzt wird ist kein Salz! Echtes Salz besteht aus 84 Elementen, dieses Salz wurde in der Vergangenheit auch als „weißes Gold“ bezeichnet. Unser „Kochsalz“ ist raffiniert, es enthält von den ursprünglich 84 Elementen nur noch zwei (2) nämlich Natrium und Chlorid (Kochsalz = NaCl). Dieses NaCl ist giftig. NaCl kann im Körper nur sehr langsam abgebaut werden, 5-7 Gramm am Tag. In den Fertigprodukten nehmen die Menschen aber durchschnittlich schon 19 Gramm am Tag zu sich, da kommt dann noch das Selberwürzen hinzu. NaCl muss nun also im Körper abgelagert werden, dafür entzieht der Körper unseren Zellen das lebenswichtige Zellwasser, denn nur darin kann NaCl gelagert werden ohne Schaden anzurichten. Ohne Zellwasser sind Zellen nicht lebensfähig, die entwässerten Zellen sterben also ab. Wenn wir nun aber an das zum Überleben minimal benötigte lebendige Zellgewebe angekommen sind, dann lagert unser Körper - zu unserem Schutz - das NaCl in unseren Gelenken ab, was die Ursache für Rheuma, Gicht und andere Krankheiten ist.
Ausreichend Salz, 7 Gramm pro Tag und 800 mg Kalzium pro Tag, sind Voraussetzung für niedrigen Blutdruck. Bluthochdruck wird nicht durch zu viel Salz, sondern durch zu viel tierisches Eiweiss in der Ernährung verursacht.
Jod ist kein Bestandteil des Salz-Moleküls, sondern wurde später in raffinierter Form hinzugefügt. Mit Jod ist es ähnlich wie mit Salz; Jod ist gut und wird besonders von der Schilddrüse benötigt, raffiniertes Jod aber ist schädlich, es greift Gehirnzellen an. Zudem wird es vom Körper nicht als Jod erkannt und hilft somit keinesfalls um Jodmangel vorzubeugen. Echtes Salz, also unraffiniertes Kristall-, Meer-, oder Steinsalz enthält auch Jod, allerdings im 84-Elemementen-Molekül eingebaut. Dieses Jod wirkt nicht wie raffiniertes sondern es unterstützt den Körper anstatt ihn zu schädigen.

Meersalz ist zu auch 60% raffiniert, es spielt dann keine Rolle mehr ob es aus dem Meer kommt oder nicht. Die chemische Zusammensetzung des Mehrsalzes ist sehr hochwertig, allerdings ist reines Kristallsalz wie das Himalaja Salz, welches 100% naturrein, nicht gebleicht und nicht raffiniert ist, noch hochwertiger.

Himalaja Salz wird aus dem Bergmassiv von Hand abgebaut, sonnengetrocknet und ist reich an lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelementen, die vom Körper sehr gut aufgenommen werden. Es eignet sich nebst dem Würzen von Speisen auch für ein Solebad oder Körpereinreibung.

Solebad hilft bei Bindegewebsschwäche verursachte Rissen, Orangenhaut, Wasser in den Beinen und bei Sehschwäche. Ein einziges Solebad wirkt wie 4 Tage fasten. Nicht nur als Bad oder „Creme“ ist Himalaja Salz geeignet, es kann ohne Einschränkungen zum würzen benutzt werden. Statt Wasser kann man Sole trinken, das ist anfangs ungewohnt, schmeckt einem aber später oftmals besser.
Fluor ist eins der schwersten Zellgifte insbesondere für den Faserknorpel, aus dem u.a. der Ring besteht, der den Gallertkern der Bandscheibe umfasst, aber auch die Meniskusgelenke an Händen und Füßen, Knie und Kiefergelenk.
Forscher von Harvard und der US-Umweltschutzbehörde sowie zahlreiche andere Forschungsbeauftragte haben aufgezeigt, daß die Fluorid (vorhanden im Trinkwasser, Tabletten, Zahnpasten, Speisesalz) Gehirnschäden, Hyperaktivität oder Passivitäts-Störung, Alzheimer, Absterben von Gehirnzellen, gesprungene, angefressene und spröde Zähne und Knochen, Osteoporose, Hüftgelenkbrüche, Reduktion der Intelligenz und zunehmende Lernunfähigkeit bewirken kann.

Fluor ist das grösste Gewerbegift - aber es wirkt schleichend, so daß seine Wirkung im Einzelfall nur schwer eindeutig nachzuweisen ist. Es verursacht Stoffwechselstörungen in jeder Variation: Eindickung des Blutes, dadurch Arteriosklerose, Embolie, Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenentzündung, Zerstörung der Schilddrüse, Fettsucht, hormonelle Störungen, Härtung des Trommelfells (Schwerhörigkeit); Schädigung der Augen: Grüner und grauer Star; Einlagerung ins Gehirn: Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen, Lernschwierigkeiten; Zerstörung der Mund- und Darmflora - damit Schwächung der Abwehrkraft.

Künstliche Süssstoffe 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 ermögliche, 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, Knochenschwund sowie Krebsbildung begünstigen.

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.

Darmreinigung Viele Menschen haben einen gestörten Stoffwechsel durch krankheitsfördernde Darmbakterien und der Belastung durch Pilzerkrankungen. Durch jahrelange nährstoffarme Nahrungsmittel und chemischen Zusatzstoffen belastet, hat der Darm seine normale Bewegungstätigkeit verloren. Alte Nahrungsreste werden zu verhärteten Substanzen, die sich ablagern und den Weitertransport des restlichen Darminhaltes erschweren. Dadurch kann es zu einer Selbstvergiftung des Körpers kommen, was der Grund von verminderte Vitalität, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Infektionskrankheiten, Entzündungen, Rheuma, Neurodermitis, Schuppenflechte, Migräne, Allergien, Herz-Kreislaufbeschwerden und hoher Blutdruck sein kann.
Mit einer Darmreinigung kann der Darm von den Giftstoffen befreit werden, und seine normale Tätigkeit wieder aufnehmen. Am Vortag isst man bis zum Mittag nur Früchte, am besten sind Trauben, damit der Darm gut entleert wird. Vor der Darmreinigung trinkt man genügend Grüntee und beginnt mit dem Einlauf mit einem Irrigator, einem speziell für die Darmreinigung gemachten Set. Im Set gibt es eine ausführliche Beschreibung zur Durchführung der Darmreinigung.
Nach der Einlauf hilft eine leichter Bauchmassage in Uhrzeigerrichtung schneller alle Flüssigkeit aus dem Darm zu entleeren. Die Darmreinigung ist eine gute Gelegenheit ein Heilfasten zu beginnen.

Heilfasten Durch den Verzicht auf feste Nahrung wird der Köper entschlackt, entgiftet, überflüssiges Gewicht wird abgebaut, und das Immunsystem arbeitet besser. Durch diese Reinigung wird die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden stark verbessert. Der Körper wird von vielen Schadstoffen befreit und durch den zeitweisen Verzicht weiß man viele Dinge wieder besser zu schätzen. Vor dem Heilfasten sollte man an 2-3 Tagen die Nahrungszufuhr auf Früchte und Gemüse umstellen, und auf Fleischkonsum, Milchprodukte, Brot, Zucker und Kaffee verzichten. Eiweiss und Kohlenhydrate hinterlassen problematische faulende Verdauungsreste im Darm. Auch wenn man während des Fasten nichts isst, liefert der Darm Kot, der zu einer leichten Selbstvergiftungen führen kann. Darum ist es wichtig, jeden Morgen den Darm mit einem Irrigator (Darmreinigungs-Set) zu entleeren. Während dem Fasten sollte man täglich mindestens 3 Liter Flüssigkeit wie: Kräutertee ohne Zucker, Gemüsebrühe und Wasser ohne Kohlensäure trinken, damit die Giftstoffe aus dem Körper gespült werden.
Beim Fasten verzichtet man auf feste Nahrung, jedoch sollte man vormittags und nachmittags ein Glas Obst- oder Gemüsesaft mit gleich viel Wasser verdünnt trinken, damit es nicht zu einer Unterzuckerung kommt. Wenn man die Säfte nicht gut verträgt, rührt man 1 Teelöffel Leinsamen hinein, das bindet die Frucht- und Gemüsesäuren. Alle Getränke schluckweise trinken und lange im Mund geniessen. Wer auf alles verzichtet, dessen Stoffwechsel bekommt in der Regel Probleme, und das Heilfasten wird nicht als angenehm empfunden. In den ersten zwei bis drei Tagen ernährt sich der Körper von den Stoffen, die in den Zellen und im Blutkreislauf noch vorhanden sind. In dieser Zeit kann es noch zu Hungergefühlen kommen. Danach baut der Körper überflüssiges Gewebe ab und ernährt sich aus der eigenen Substanz, was manchmal zu Fastenkrisen kommen kann, weil der Körper krankes Gewebe mit giftigen Überresten abbaut. Das geht aber in den meisten Fällen schnell wieder vorbei.
Wer einmal mit Fasten angefangen hat, sollte mindestens fünf reine Fastentage einhalten, damit der Körper entgiftet und entschlagt wird. Ein Heilfasten dauert von 7 bis 14 Tage, solange wie man sich dabei wohl fühlt. Nach dem Fasten muss man langsam wieder anfangen zu essen, sonst kann es starke Magenschmerzen geben, da der Körper noch nicht aufs Verdauen eingestellt ist. Am ersten Tag isst man vormittags und nachmittags nur eine Banane. An den nächsten Tage nimmt man langsam immer ein bisschen mehr zu sich. Fasten ist etwas grossartiges, man fühlt sich leicht, gesund und fröhlich.

Milch ist der größte Allergie-Auslöser, sie verursacht so genannte Sekundärallergien, also Allergien gegen andere Lebensmittel. Afrikaner und Asiaten sind nicht in der Lage Milch zu verdauen. 75% der Erdbevölkerung leidet an einer so genannten „Milch-Unverträglichkeit“, was keinesfalls eine Allergie ist, sondern schlicht ein Anzeichen für Fehlernährung. Allen erwachsenen Säugern ist gemeinsam, dass sie nach dem Abstillen ihre artspezifische Muttermilch nicht mehr zu sich nehmen und auch nicht mehr verstoffwechseln können. Allein wir Menschen haben artfremde Milch als Basisnahrung erkoren, aber gesünder sind wir dabei nicht geworden.
Nach der Pasteurisierung vermehren sich die in der Milch verbliebenen Fäulnisbakterien in extremer Geschwindigkeit, weil gute Bakterie 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 verfault ist. Pasteurisierte Milch enthält ranzige Fette, denaturierte Eiweisse, ganze Kolonien von Fäulnis- und anderen Bakterien. 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 enthalte ein um das Zwanzigfache höhere Risiko, eine Allergie auszulösen als der von unbehandelter Milch. Mit den feinen Fettpartikelchen wandert auch das Enzym Xanthinoxydase aus der Milch in die Blutbahn, welches in der Lage ist, Arterien zu verstopfen und somit hohen Blutdruck und Arterienverkalkung zu erzeugen.

Weitere Gesundheitstipps sind unter *www.fitundheil.ch*

Bernhard Dura
Julierweg 5 CH- 7000 Chur
Tel. 081 284 16 60
info@fitundheil.ch