

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.

Ölschlürfen hilft Krankheitserreger und andere schädliche Stoffe im Mund zu entfernen. Vor dem Essen einen Suppenlöffel Sesam-, Raps- oder Olivenöl in den Mund nehmen und ca. 3 Minuten durch die Zähne 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 Zahnbluten. Anfängliche Verschlechterung einer Krankheit können Zeichen eines Heilungsprozesses sein.

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.

Grippe entsteht oft durch ein schwaches Immunsystem. 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.

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-Elementen-Molekül eingebaut. Dieses Jod wirkt nicht wie raffiniertes sondern es unterstützt den Körper anstatt ihn zu schädigen.

Meersalz ist zu 60% auch raffiniert, es spielt dann kei-

ne Rolle mehr ob es aus dem Meer kommt oder nicht. Die chemische Zusammensetzung des Mehralzes 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 Gewerbergift - 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.

Trinken Nach dem Aufstehen ist es gut 3-4 dl angewärmtes reines Wasser zu trinken, und im Tag verteilt mindestens 2 Liter Wasser ohne Kohlensäure. Ein Obstfrühstück mit Grüntee ist der beste Start in den Tag. Beim Mittagessen sollte ein gemischter Salat nicht fehlen, und ein frühes Nachtessen mit gekochtem Gemüse bewirkt einem gut Schlafen.

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 guten Bakterien fehlen. Die Milch wird fault, 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 Milchfettes 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 Fettpartikelchen 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, ultrahoherhitzter, 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 Milch trinken, sondern dann und wann auch noch einen Apfel und vielleicht auch einmal Salat essen.

Milch enthält viel Kalzium, welches jedoch durch seine Struktur nicht verwertbar ist. Das Kalzium der Milch ist an das (mikroskopisch betrachtet) große Kasein gebunden und ist zu groß um die Blutgefäße zu verlassen. Um dieses Kalzium zu spalten und abzubauen benötigt der Körper körpereigenes Kalzium. Ein wenig wird durch die Verdauung tatsächlich verfügbar gemacht, dies ist jedoch um ein vielfaches weniger als für den Abbau verbraucht wird; so entsteht eine Negativbilanz.

Käse entsteht bei der Zersetzung durch Bakterien, wodurch alles Verdaubare verwertet wird. Käse verschließt Magen und Darm, denn der im Käse enthaltene Kalk, das Phosphor und das Eiweiß bilden zusammen mit Magensäure schwerverdaulichen Kleister, der den Magen und den Darm stark

verklebt, sodass Vitamine und Mineralstoffe (z. B. aus Obst und Gemüse) nur schwer aufgenommen werden können.

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, Knochenschwund sowie Krebsbildung begünstigen.

Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralien Spurenelemente und Aminosäuren. Wer Sport treibt, hat einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen. Die Ursache liegt im erhöhten Stoffwechsel und Kalorienverbrauch. Zur Verbrennung der vermehrt zugeführten Kalorien, sind nämlich zusätzlich Katalysatoren (Vitalstoffe) notwendig.

Beim Sport kommt es auch zu einem Anstieg der Konzentration der freien Radikalen. Bei freien Radikalen handelt es sich um aggressive Moleküle (z.B. Sauerstoff), die im Körper zu Zellveränderungen führen können. Freie Radikale entstehen eigentlich immer bei Stoffwechselfvorgängen, werden aber in der Regel durch Vitamine und Spurenelemente abgepuffert und können dadurch keinen Schaden anrichten.

Bei sportlicher Betätigung entstehen jedoch so viele freie Radikale, daß der Körper oft nicht mehr in der Lage ist, diese aggressiven Verbindungen zu

neutralisieren, da ihm ganz einfach die Stoffe fehlen, die er dazu benötigt.

Wichtig sind hier vor allem die Vitamine A, C und E, die auch als Radikalfänger oder Antioxidantien bekannt sind. Bei aktiven Sportlern sollte die Zufuhr an diesen Vitaminen stark erhöht werden. Die empfohlene Menge von 100 mg Vitamin C reicht dann bei weitem nicht mehr aus. Und auch der Bedarf an Vitamin E und A steigt um ein vielfaches an.

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für das Immunsystem und bietet Schutz vor schädlichen Faktoren wie Stress, bakteriellen oder viralen Infektionen, und sorgt für die Stabilität des Bindegewebes. Vitamin C stimuliert das Enzymsystem der Leber und beschleunigt die Ausscheidung toxischer Umweltchemikalien. Es wirkt anregend, kräftigend, vitalitätssteigernd, ist nötig bei der Blut- und Knochenbildung und begünstigt die Aufnahme von Spurenelementen und Eisen aus der Nahrung. Mangelerscheinungen bei Vitamin

C sind: Skorbut, Appetitlosigkeit, Zahnfleischbluten, Neigung zu Blutungen, schlechte Wundheilung, Verdauungs- und Wachstumsstörungen, Leistungsminderung, allgemeine Erschöpfung, erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten. Vitamin C ist wasserlöslich und kann im Körper nicht gespeichert werden. Da es der Mensch nicht selber produzieren kann, muss er es regelmäßig über die Nahrung oder Nahrungsergänzung zuführen.

Bioflavonoide sind Pflanzen-nährstoffe, die die Wirkung von Vitamin C verstärken. Sie fördern auf natürliche Weise die Abwehrkräfte und vermeiden die negativen Einflüsse von Freien Radikalen. Freie Radikale sind hochreaktive Sauerstoffmoleküle, die durch Umweltbelastungen wie Ozon, UV-Strahlung, Smog oder durch Alkohol- und Nikotingenuß vermehrt entstehen. Diese Freien Radikale greifen die Zellen an und führen zu frühzeitiger Schädigung. Forschungsergebnisse zeigten, das die Entstehung von Krebszellen

durch Bioflavonoide gehemmt wurden. Bioflavonoide helfen bei Entzündungen, Allergien, Asthma, virale Erkrankungen und Erkältungen, und hindern die Blutplättchen am Verkleben, auf diese Weise entstehen weniger Thrombosen - die Hauptursache für Schlaganfall.

Rasterbrille hat statt ein herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff.



Dadurch trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder einen Film ansieht. Rasterbrillen für Erwachsene oder Kinder kosten ca. 50 Franken.

Weitere Gesundheitstipps unter www.fitundheil.ch

Bernhard Dura, Julierweg 5
CH- 7000 Chur 081 284 16 60
www.oderinfo@fitundheil.ch