

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.

Mikrowelle Fundierte Studien beweisen, dass Nahrung aus der Mikrowelle beunruhigende Veränderungen im menschlichen Blut verursacht und ein grosses Risiko für die Gesundheit darstellen.

Der Schweizer Ernährungswissenschaftler Dr. Hans-Ulrich Hertel stellte bei den Teilnehmern, die Nahrung aus der Mikrowelle zu sich genommen hatten, einen Rückgang aller Hämoglobin- und Cholesterinwerte fest. Sowohl das hochdichte Cholesterin (HDL, „gutes“ Cholesterin) als auch das niedrigdichte Cholesterin (LDL, „schlechtes“ Cholesterin) wiesen markante Veränderungen auf. Bereits 15 Minuten nach dem Verzehr von Mikro-

wellennahrung zeigte sich eine verschlechterte Erythrozyt-, Hämoglobin-, Hämatokrit- und Leukozyt-Werte. Diese Ergebnisse ähneln den Werten, die bei Blutarmut diagnostiziert werden. Ebenfalls wurde ein auffälliger Rückgang der Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) beobachtet. Bei normal zubereiteter Nahrung war dies nicht der Fall.

Außerdem wies Dr. Hertel auf nichtthermische Effekte hin, die die Durchlässigkeit der Zellmembran durch die elektrischen Potentiale der Mikrowelle zwischen Innenseite und Außenseite der Zelle verändern. Beschädigte Zellen werden dadurch eine leichte Beute für Viren, Schimmelpilze und andere Mikroorganismen.

Die natürlichen Reparaturmechanismen der Zellen in den Nahrungsmitteln wurden ebenfalls zerstört. Das wiederum zwingt die Zelle auf eine Not-Energieversorgung umzuschalten. Die Zellen schalten von Aerob (auf Sauerstoff gegründet) auf Anaerob (ohne Sauerstoff) um. Statt Wasser und Kohlendioxid zu produzieren, produzieren die Zellen dann

Wasserstoffperoxid und Kohlenmonoxid. Das bedeutet: Die betroffenen Zellen schalten um von einer gesunden Verbrennung auf einen ungesunden Gärprozess.

Seit mehr als einem Jahrzehnt kämpfte Dr. Hertel für die Veröffentlichung seiner Studien. Seine Gegner konnten ihn mit Hilfe der Schweizer Gerichte mundtot machen. Im März 1993 verbot das Kantonalgericht von Bern Dr. Hertel, seine Forschungsergebnisse zu publizieren. Das federale Gericht in Lausanne bestätigte 1994 dieses Urteil.

Im August 1998 erklärte das Europäische Gericht für Menschenrechte, dass das Urteil vom Schweizer Gericht gegen Dr. Hertel ungültig war. Es hatte gegen das Recht auf Freiheit der Meinungsäußerung verstoßen. Die Schweiz musste aufgrund dieses Urteils einen Ausgleich von 40'000 Franken bezahlen. In der Zwischenzeit werden die Entdeckungen von Dr. Hertel durch vielfältige Forschungsergebnisse bestätigt.

Mikrowellenstrahlung sind schädlich, auch wenn die bestrahlte Nahrung nicht gegessen

wird. Russische Wissenschaftler entdeckten, dass schon der Einfluss des Energiefeldes von neuartigen Geräten selbst genügt, um schädliche Wirkungen zu erzeugen. Deshalb wurde 1976 der Gebrauch derartiger Mikrowellengeräte in der Sowjetunion durch ein staatliches Gesetz verboten.

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 gute Bakterien 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 verfäult 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 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 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 Verdauliche verwertet wird. Käse verschleißt 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.

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 auch zu 60% raffiniert, es spielt dann keine Rolle mehr ob es aus dem Meer kommt oder nicht. Die chemische Zusammensetzung des Meersalzes 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. Streut man Himalaja Salz auf die Zunge ist dies angenehm salzig, Kochsalz hingegen brennt auf der Zunge.

Solebad hilft bei Bindegewebschwäche 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, Os-

teoporose, 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.

Darmreinigung Viele Menschen haben einen gestörten Stoffwechsel durch krankheitsfördernde Darmbakterien und der Belastung durch Pilzkrankheiten. 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. Den Behälter wird mit lauwarmen Wasser und dem abgeseihten Saft von einer Zitrone aufgefüllt. Dann

hängt man ihn erhöht auf, damit die Flüssigkeit gut in den Darm hinein fließen kann. In der Badewanne in Knielage, oder auf dem WC sitzend, mit dem Oberkörper gebeugt, führt man das Klistierrohr, mit Vaseline oder Speiseöl gleitfähig gemacht, in den Darmausgang hinein. Anschliessend lässt man langsam die Flüssigkeit in den Darm einfließen, und behält sie mindestens 10 Minuten. Danach entleert man den Darminhalt auf der Toilette. Dieser Vorgang kann eine längere Zeit dauern. Eine leichter Bauchmassage in Uhrzeigerichtung hilft alle Flüssigkeit schneller aus dem Darm zu entleeren. Die Darmreinigung ist eine gute Gelegenheit ein Heilfasten zu beginnen.

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 Hyper-

aktivität. Die Abbauprodukte von Aspartam (Methanol und Formaldehyd) sind auch für eine krebserregende 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 Süswaren 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 bilden sich Bakterien. 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.

Weitere Gesundheitstipps unter www.fitundheil.ch

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