

ENTSÄUERN UND ENTGIFTEN

Vitalstoffe zur Reinigung des Körpers

Schon mit dem ersten Atemzug nehmen wir über unsere Umgebung Umweltgifte zu uns und auch die sehr gesunde Muttermilch ist nicht frei von Schadstoffen. Im weiteren Verlauf unseres Lebens können wir trotz aller Bemühungen um eine gesunde Ernährung die Zufuhr von Umweltgiften nicht gänzlich vermeiden. Jeden Tag wird unser menschlicher Körper giftigen Stoffen ausgesetzt, die unsere Gesundheit beeinträchtigen. Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und Rückstände von Medikamenten belasten unsere Nahrungsmittel und Getränke und damit auch unseren menschlichen Körper. Ebenso Umweltgifte und ionisierende Strahlung, sowie die Strahlung aus den diversen technischen Geräten des Alltags. All diese für uns schädlichen Substanzen müssen wir regelmäßig aus unserem Körper eliminieren, damit wir nicht ernsthaft krank werden. Hierzu sind Vitalstoffe besonders hilfreich.



© Serghei Velusceac | Fotolia

Frische Nahrung wirkt für unseren Körper wie eine Elektronendusche und baut so oxidativen Stress ab.

Häufige Umweltbelastungen:

- Jeder Mensch nimmt mehr als vier Liter Unkrautvernichtungsmittel (Pestizide) jährlich über die Nahrung zu sich. Weichmacher in Plastikverpackungen und Aluminiumfolien hinterlassen giftige Substanzen in den von ihnen abgedeckten Nahrungsmitteln.
- Der Rauch einer Zigarette beinhaltet weit mehr

als 200 Giftstoffe, die meisten davon sind krebserregend. Auch Nichtraucher sind als Passivraucher oft diesen Giften ausgesetzt.

- Jeden Tag erleidet unsere Erbsubstanz durch Umweltgifte bis zu 17.000 Genmutationen, die zu Krebs führen können. Bei Rauchern ist diese Zahl um mindestens den Faktor 100 erhöht.
- Der immer mehr zunehmende Elektromog hat sehr belastende Folgen für den menschlichen Organismus. Leider gibt es hierzu bisher keine vernünftigen Untersuchungen,

die diese Belastungen beschreiben.

- Der für viele von uns ständig gegenwärtige Stress im Alltag belastet unser Immunsystem ähnlich wie Umweltgifte.

Natürlich ist es nahezu unmöglich jede Belastung für uns Menschen zu vermeiden. Es ist daher wichtig zu wissen, wie wir uns von den Giften im Körper reinigen können.

WAS IST OXIDATIVER STRESS?

Eine entscheidende Rolle hierbei spielen Vitalstoffe, die als Antioxidantien wirksam sind. Umweltgifte und Strahlung jeder Art verur-



© Inga Nielsen | Fotolia

Maße das Immunsystem unterstützen – zum Beispiel befallen sie auch schädliche Bakterienzellen im Körper – ist die oben beschriebene Ausgewogenheit zwischen Oxidantien und Antioxidantien so wichtig. Das Problem ist meist, dass bei Anfallen vieler Giftstoffe die Nahrung nicht genügend Vitalstoffe enthält und diese zusätzlich vermehrt verbraucht werden. So kommt es schnell zu einem versteck-

ten Vitalstoffmangel.

Eine ganz einfache Art Elektronen für Oxidantien zur Verfügung zu stellen ist frische Nahrung. Professor Hoffmann von der Universität Weihenstephan konnte nachweisen, dass frische Nahrung für unseren Körper wie eine Elektronendusche wirkt und so oxidativen Stress abbaut. Er empfiehlt täglich drei bis fünf frische Lebensmittel zu sich zu nehmen, um so die Elektronenduschen über den Tag zu verteilen.

QUALITÄT UNSERER HEUTIGEN NAHRUNG

Das Problem der heutigen Zeit ist, dass frische Lebensmittel oft nicht zu bekommen sind. Idealerweise hat man einen Obstbaum oder Gemüsepflanzen im eigenen Garten und verzehrt alles frisch nach der Ernte. Doch wer von uns kann das schon jeden Tag leisten? Leider ist sofort nach der Ernte tiefgefrorenes Obst

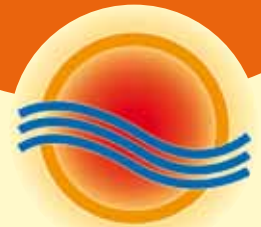
sachen den sogenannten oxidativen Stress. Hierbei entstehen chemische Teilchen im Organismus denen ein Elektron in der Hülle fehlt. Man nennt diese Teilchen freie Radikale. Diese freien Radikale versuchen sich ein anderes Elektron aus den Körperzellen zu holen. Jedoch können Körperzellen – wenn sie Elektronen verlieren – sehr schnell zu Grunde gehen. Um diesen Prozess aufzuhalten benötigt der Organismus verschiedene Abwehrmechanismen, die sogenannten Antioxidantien und antioxidative körpereigene Systeme. Hierzu zählen fast alle Vitamine. Vor allem die Vitamine C, E, A sind hier zu nennen. Nicht minder wichtig sind Spurenelemente wie Selen und Mengenelemente wie Zink und Eisen. Alle zusammen bewirken ein abpuffern des oxidativen Stresses, aber nur, wenn sie ausreichend im Körper vorhanden sind. Im Idealfall halten sich Oxidantien und Antioxidantien die Waage. Da Oxidantien im beschränkten

und Gemüse zwar reich an Vitalstoffen aber Elektronenduschen sind mit diesen Lebensmitteln nicht mehr möglich. Wir müssen unsere Ernährung soweit als möglich frisch gestalten um unsere antioxidativen Systeme gut mit Vitalstoffen zu versorgen. Darüber hinaus ist es notwendig seine Vitalstoffzufuhr zu optimieren. Da die Lagerung und Zubereitung der Nahrungsmittel zu einem teilweise ganz erheblichen Abbau an sämtlichen Vitalstoffen führt. In Deutschland sind wir zusätzlich Mangelgebiet für Selen und Jod.

Sinnvoll ist es, wenn wir ein bis zweimal im Jahr eine Entgiftungskur mit Vitalstoffen durchführen. Hierzu sollte die Ernährung für ein bis zwei Wochen auf leicht-

te und gut verdauliche Kost umgestellt werden. Die Versorgung mit Vitalstoffen muss optimiert werden. In diesem Fall sind Ergänzungsprodukte sinnvoll, allerdings muss auch hier auf die Qualität der Produkte geachtet werden. Diese sollten entweder rein natürlich hergestellt sein oder eine hohe Bioverfügbarkeit besitzen. Die Vitalstoffe sollten mindestens vier Wochen in ausreichender Menge ergänzt werden. Sehr wichtig ist es genügend Flüssigkeit zu trinken. Mindestens 35 ml/kg Körpergewicht sind bei einer Entgiftung zwingend notwendig um die Giftstoffe aus dem Körper zu spülen. Während der Entgiftungsphase sollte die Ernährung vor allem basisch sein. Dies bedeutet

SPIRITUELLE SEELENBEGLEITUNG IM ENGEL-LICHT-FOKUS



Marie R. – Hilfe durch die Hohepriesterin der Engel von Atlantis. Weise, treffsichere Prognosen.

Engel-Healing, Engel-Tarot, Engel-Kontakte, Schutzengel-Kontakt, Engel-Rituale, authentische Engel-Licht-Resonanz. Alpha-Fernreiki, Theta-Reiki-Licht-Energie bei Lebenskrisen u. Konflikten. Tarot-Kartenlegen. Partnerzusammenführung. Seminare und Ausbildungen in trad. Reiki-Lehre und trad. Engel-Lehre.



Beratungsgespräch ab Festnetz:
D: 0900-517 05 57, 1,96 €/Min.
CH, FL: 0900-00 00 60, 2,50 Fr./Min.
A: 0900-50 55 77, 2,17 €/Min.

www.reikizentrum-marie.de

der Fleischkonsum sollte auf höchstens einmal pro Woche reduziert werden. Alkohol und natürlich auch Nikotin sollten ganz gemieden werden. Zum Würzen sollten vor allem frische Kräuter und unbehandeltes Meersalz benutzt werden. Gesättigte Fettsäuren,



© Henrik Gerold Vogel | pixelio.de

Zum Würzen sollten vor allem frische Kräuter und unbehandeltes Meersalz benutzt werden.

wie Butter, Margarine und hochoverhitze Öle dürfen nicht verwendet werden. Ungesättigte Fettsäuren, wie das Olivenöl dagegen, können in geringen Mengen auch täglich genutzt werden. Auch Zucker in Nahrung und Getränken sollte vermieden werden.

Durch die moderne Ernährung mit viel Fast Food und dem Überwiegen von Fleisch, sowie behandelten Lebensmitteln, kommt es schnell zu einer Übersäuerung des Organismus. Wenn eine Übersäuerung im menschlichen Körper länger vorliegt, können die Entgiftungsvorgänge im Körper nur vermindert stattfinden und der Stoffwechsel wird heruntergefahren. In der Folge kommt es leichter zu Gewichtszunahmen, Verstopfungen, chronische Erkrankungen und chronischen Müdigkeitssyndromen. Um dies zu behandeln oder einer Übersäuerung vorzubeugen hat sich folgende Therapie bewährt.

ENTSÄUERUNGSTHERAPIE

Die Einnahme der Vitalstoffe erfolgt morgens auf nüchternen Magen etwa 30 Minuten vor dem Frühstück und abends direkt vor dem Schlafengehen. Die Behandlung sollte mindestens 3 – 6 Wochen dauern. In manchen Fällen empfiehlt sich auch eine Entsäuerung über 3 Monate. 2-mal pro Woche wird zusätzlich über die Haut entsäuert. Dafür wird ein basisches Bad mit Kristallsalz aus dem Himalaja und Klinoptilolith-Zeolith oder Ähnliches angewendet. Die Badedauer sollte

Die Vitalstoffe sollten mindestens vier Wochen in ausreichender Menge ergänzt werden.

60 Minuten betragen, dabei sollten die Lymphbahnen massiert werden.

Vitalstoffe Dosierung

Magnesium 270 mg morgens und 270 mg abends
Kalzium 420 mg morgens und 420 mg abends
Kalium 180 mg morgens und 180 mg abends
Natriumcarbonat 1400 mg morgens und 1400 mg abends

ENTGIFTUNGSTHERAPIE

Die Behandlung sollte mindestens 3 – 6 Wochen dauern. In manchen Fällen empfiehlt sich auch eine Entgiftung über 3 Monate. Zusätzlich empfiehlt sich eine gute Basisversorgung mit Pflanzenbegleitstoffen.

Vitalstoffe Dosierung

MSM (Methylsulfonylmethan) 3000 mg morgens und 2000 mg mittags
Zeolithpulver 3 g morgens nüchtern und 3 g vor dem Schlafen
Organische grüne Gräser (Gerstengras,

Weizengras, Hafergras o. Ä.) 600 mg morgens und 300 mg mittags zum Essen
Basenprodukte (Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium) einnehmen und Bäder nehmen (siehe Entsäuerungstherapie)

Natürlich sollten wir das ganze Jahr auf eine gesunde Ernährung achten, doch zumindest einmal im Jahr sollte man seinen Körper in der Gesundheit unterstützen und reinigen. Wer mehr über die Themen Entgiftung und Vitalstoffe wissen möchte, empfehlen wir unsere drei Bücher:

- Vitalstoffe braucht jeder – auch Sie, Schirner Verlag, ISBN: 978-3-8434-1165-3
- Vitalstoffe gezielt einsetzen, Schirner Verlag, ISBN: 978-3-8434-1190-5
- Das Wasser-Geheimnis: Wasser als Gesundheitsmacher und als Überträger von Informationen und Energie, Schirner Verlag, ISBN: 978-3-8434-1226-1 ■

Weitere Informationen:
www.Energie-Lebensberatung.de