

Brigitte Sanders Hausputz für den Körper

Leseprobe

[Hausputz für den Körper](#)

von [Brigitte Sanders](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19040>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Einleitung	8
Eine Reinigungskur	8
Unsere körpereigenen Reinigungssysteme	16
Wissenswertes über unsere Stoffwechselzentralen und Reinigungsstationen	18
Die fünf großen Reinigungssysteme	29
Reinigungsrituale im Einklang mit der Natur	30
Der ultimative Hausputz für den Mund	34
Der ultimative Hausputz für die Nieren	40
Nierenreinigung – »Sanders System«	49
Der ultimative Hausputz für Leber und Galle	56
Der Kaffee-Einlauf	60
Die Leber-Galle-Reinigung – die Königsdisziplin der Reinigungsrituale	66
Der ultimative Hausputz für den Darm	76
Darmreinigung & Darmaufbau	80
Darmreinigung – regelmäßige Prophylaxe	83
Darmreinigungskur	88
Gut gekaut ist halb verdaut	89
Der ultimative Hausputz für den verstopften Darm	91
Der ultimative Hausputz für den nervösen Darm	103
Der ultimative Hausputz für den Reizdarm	111

Der ultimative Hausputz für die Zellen	120
Bin ich sauer?	126
Was hilft bei Übersäuerung?	127
Entschlacken über die Haut	130
In der Naturheilkundepraxis	135
Intelligentes Fasten	140
Juice Detox	148
Straffe Haut, volles Haar	152
Haut	155
Körperhaut	156
Hände und Füße	160
Gesichtshaut	162
Müde, unreine oder alternde Haut	173
Kopfhaut und Haar	177
Anhang	180
Über die Autorin	180
Bezugsquellen	181
Empfehlungen	182
Literaturverzeichnis	182
Danksagung	183
Abbildungsverzeichnis	184

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1020-5

Brigitte Sanders:
Hausputz für den Körper
Den Körper entgiften, die Gesundheit stärken
Von Leberreinigung bis Ölziehkur
© 2011 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung unter Verwendung
von #228096922 (baldyrgan), #529774
(Glenn Jenkinson), www.shutterstock.com:
Murat Karaçay, Schirner
Redaktion: Rudolf Garski, Schirner
Satz: Simone Leikauf, Schirner
Bilder: siehe Seite 184
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

7., überarbeitete und erweiterte Auflage Februar 2015

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Hausputz für den Körper

Für Leser geeignet, die nicht an ihrer Krankheit, sondern an ihrer Gesundheit interessiert sind.

Beachten Sie, dass die in diesem Buch beschriebenen Techniken weder eine ärztliche Diagnose noch eine medizinische Therapie ersetzen. Wenden Sie sich im Fall einer heftigen Entgiftungsreaktion des Körpers (»Reinigungskrise« oder »Erstverschlimmerung« genannt) an einen Arzt oder Heilpraktiker. Alle Benennungen bzw. Empfehlungen von »Reinigungsmitteln« und Produkten erfolgen auf Basis von über Jahre hinweg gesammelten positiven Rückmeldungen und Erfahrungsberichten meiner Patienten und beruhen nicht auf Aussagen der herstellenden Firmen, Apotheken und sonstiger Informationsquellen.

Dieses Buch widme ich
meiner Tochter Emma.

Unsere körpereigenen Reinigungssysteme

Eine kurze Beschreibung der Aufgaben und Funktionen

Warum ist *Reinigen* heutzutage so wichtig?

- ▶ Jeder Mensch ist zeit seines Lebens Chef einer riesigen Firma mit Billionen von kleinen Chemieunternehmen. Im menschlichen Körper gibt es Billionen Zellen, für deren Wohlergehen und Arbeitskraft wir im Rahmen einer eigenverantwortlichen Lebensführung zu sorgen haben.
- ▶ Aufgrund des technischen Fortschritts im vergangenen Jahrhundert haben sich aber unser Lebensstil und unsere Umwelt so drastisch verändert, dass beide nicht mehr »artgerecht« sind.
- ▶ Artgerecht ist alles, was dem ursprünglichen »Betriebsplan« der Natur für Mensch, Tier und Pflanzenwelt entspricht. Der Mensch versucht immer wieder und immer weiter, diese Betriebspläne zugunsten des sogenannten Fortschritts zu manipulieren.
- ▶ Die Veränderungen unserer Umwelt haben nicht nur zu vermehrter Belastung mit Schadstoffen geführt, sondern in noch viel größerem Maße zum Verlust von wertvollen Ressourcen, die unser Körper – unsere Billionen Zellen – dringend für die reibungslose Bewältigung seiner Tätigkeiten benötigt.



- Das Missverhältnis von belastenden Substanzen (Konservierungs-, Farb-, Geschmacksstoffe, Schwermetalle, Elektromog usw.) zu aufbauenden Substanzen (Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren, Fettsäuren) und entgiftenden Substanzen (Antioxidantien, Wasser) führt letztendlich zum Versagen ganzer Zellstoffwechselfvorgänge – bis hin zum Versagen von ganzen Organfunktionen.
 - Dieses Versagen nehmen wir dann als Krankheit wahr. Wir sind überrascht über die Symptome (Hilferufe), die uns unser Körper sendet, obwohl wir selbst vielleicht seit Jahren dafür gesorgt haben, dass er nicht gut funktionieren kann.
 - Wenn wir uns in dieser Situation damit begnügen, das Symptom zu behandeln, bleiben wir krank.
 - Konsequenterweise ergibt sich die Forderung nach einer aufklärenden Ursachenforschung: Welche Defizite oder Fehlbelastungen liegen vor?
- Welche Nährstoffe fehlen, welche Regelkreise arbeiten nicht synchron?
- Gerne wird uns vorgegaukelt, dass bestimmte, besonders aufwendig beworbene Produkte dem Menschen guttäten, doch nur konsequente Eigenverantwortung schützt vor zu vielen belastenden Inhaltsstoffen.
 - Die Eigenverantwortung beinhaltet das Minimieren von belastenden Zusatzstoffen und das regelmäßige Durchführen von Reinigungsritualen.
 - Jederzeit haben wir die Möglichkeit, unser Leben positiv zu verändern.
 - Der Erfolg einer jeden Maßnahme wird umso größer und nachhaltiger, je mehr Belastungen abgebaut werden und wir infolgedessen eine artgerechte Lebensweise wiedererlangen.



Der ultimative Hausputz für den Mund

Ein Klassiker: die Ölziehkur

Die Ölziehkur hat eine lange Tradition. Sei es im fernen Russland, im hohen Tibet oder in der traditionellen ayurvedischen Therapie Indiens: Öl zu kauen, gehörte schon immer zur Entschlackung des Mund-/Rachenraumes dazu. Doch erst ein 1991 in der Zeitschrift *Natur & Medizin* veröffentlichter Artikel der Karl und Veronica Carstens-Stiftung brachte dieses Ritual in die hiesigen Breiten.

Mit dem Ölkauen gehen wir die im Mundraum, im Kopflymphsystem und im Speichelsystem angesammelten Toxine an. Das Kauen des Öles hilft einerseits, den Organismus lokal zur Schadstoffausscheidung anzuregen und zum anderen, die über die Mundschleimhaut ausgeschiedenen Schadstoffe zu binden. Das gekaute Öl muss unbedingt ausgespuckt werden, es hat die Farbe verändert, ist flüssig geworden und toxisch!

Allgemeiner Hinweis:

Aus rechtlichen Gründen hat die Autorin weitestgehend auf Produktnamen verzichtet.

Für Rückfragen oder weitere Informationen sind auf Seite 181 Kontaktdaten angegeben.

Darüber hinaus finden Sie auf Seite 182 Empfehlungen der Autorin zu Produkten und Instituten.

Zutaten:

- kalt gepresstes Bio-Sonnenblumenöl
- Kräutertropfenmischung Nr. 11 (optional)
- 10–15 Minuten Zeit



So wird es gemacht:

Für Anfänger

Morgens vor dem Zähneputzen nüchtern einen Teelöffel Sonnenblumenöl in den Mund nehmen und gründlich kauen bzw. kräftig durch die Zähne ziehen. Zunächst hat das Öl eine dichte Konsistenz, doch nach einer Weile wird sich viel Speichel in das Öl mischen. Die Flüssigkeitsmenge wird mehr und mehr, der Mund wird immer voller, wodurch das Bedürfnis entsteht, etwas von der Flüssigkeit schlucken zu wollen. Tun Sie dies auf keinen Fall! Schlucken Sie nichts hinunter. Spucken Sie das Ölgemisch lieber aus, und nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Öl. Versuchen Sie zunächst, das Öl 5 Minuten lang zu ziehen/kauen. Mit jedem Tag wird es Ihnen leichter fallen, das Öl zu ziehen/kauen, ohne etwas davon hinunterschlucken zu wollen. Von Tag zu Tag werden Sie eine größere Menge Öl auf einmal in den Mund nehmen können.

Um anschließend den Geschmack aus dem Mund zu entfernen, hilft es, mit verdünntem Zitronensaft nachzuspülen, die Zähne zu putzen und als i-Tüpfelchen 3–5 Tropfen Kräutertropfenmischung Nr. 11 in den Mund zu geben. Die Kräuter Salbei, Thymian, Odermennig, Hirtentäschel und Sanikel wirken desinfizierend und adstringierend und normalisieren den pH-Wert. Zudem ist frischer Atem garantiert.



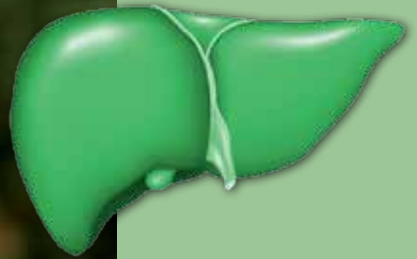
Odermennig



Sanikel



Thymian



Der ultimative
Hausputz für
Leber und Galle



Die Leber-Galle-Reinigung – die Königsdisziplin der Reinigungsrituale

Was Sie bei einer Leber-Galle-Reinigung erwartet

Die Leber-Galle-Reinigung ist eine der wertvollsten, effektivsten und kostengünstigsten Methoden, Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. sie wiederherzustellen.

Über Nacht werden bis zu Hundert kleine und große Gallenschlicksteine ihren Platz in Gallenblase und Lebergängen verlassen, in den Darm wandern und am nächsten Morgen über den Stuhl ausgeschieden. In einer Tiefspülertoilette werden sie auf der Wasseroberfläche schwimmen, sodass sie dann ganz genau zu erkennen sind.

Diese Reinigung sollte in Abständen und so lange wiederholt werden, bis auch der letzte Stein vom hintersten Winkel nach vorne gewandert ist und ausgeschieden wurde. Sie können davon ausgehen, dass Ihre Leber nach sechs bis zehn Reinigungen vollständig gereinigt ist.

Vorbeugend sollte man nach einer Grundreinigungsserie jedes Jahr zwei Reinigungen durchführen. So haben neue Schlicksteine keine Chance.



Profi-Tipp zur Leber-Galle-Reinigung:

- ▶ Aus meiner langjährigen Praxiserfahrung heraus ergibt es Sinn, zuvor eine gründliche Nierenreinigung (siehe Seite 49) durchzuführen. Dadurch sind dann alle Abflusskanäle geöffnet und eventuelle Parasiten in Nieren und Leber dezimiert.
- ▶ Vor der Leberreinigung zwei Wochen lang mindestens jeden zweiten Tag frühmorgens einen Kaffee-Einlauf durchführen (siehe Seite 63). Das trainiert die Leber- und Gallenaktivität. Zudem wird die Leber bereits stark entgiftet.
- ▶ Zwei Apfel-Reis-Tage (siehe Seite 86) vor der Leberreinigung werden die reinigende Wirkung noch verstärken.
- ▶ Es ist wichtig, am Tag der eigentlichen Leberreinigung auf Fette, Öle und Eiweiße im Speiseplan zu verzichten.
- ▶ Am besten eignet sich ein Wochenende für die Leberreinigung. Es ist günstig, Zeit und Ruhe zu haben, ohne weitere Verpflichtungen oder Veranstaltungen.
- ▶ Obwohl wir die Leberreinigung jederzeit durchführen können, ist die Zeit des abnehmenden Mondes besonders gut für dieses Reinigungsritual geeignet.
- ▶ Eine Colon-Hydro-Therapie (siehe Seite 137), am besten zeitnah nach Ihrer Gallenreinigung, wird auch noch die letzten Verklumpungen (Gallenschlacksteine), die eventuell im Darm stecken geblieben sind, entfernen.
- ▶ Führen Sie eine Leberreinigung nie durch, wenn Sie gerade akut erkrankt oder erkältet sind.
- ▶ Sollten Sie aber an einer chronischen Erkrankung leiden, dann könnte die Leberreinigung vielleicht die beste Unterstützung bei der Genesung sein, die Sie Ihrem Körper zu Hause bieten können. Lassen Sie sich von Ihrem Heilpraktiker beraten.
- ▶ Derart gut vorbereitet wird die Leberreinigung völlig komplikationslos funktionieren.



Die schmerzlose Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark

Eine der bekanntesten Methoden für die Leberreinigung ist die Methode nach Dr. Hulda Clark. Der entscheidende Unterschied dieser Leberreinigung zu den anderen Methoden besteht darin, dass man bei dieser Reinigungsmethode genau sieht, was alles aus der Leber ausgeschieden wird.

Tipp:

Das Bittersalz ermöglicht eine Entspannung und Weitung der abgehenden Kanäle in Leber und Gallenblase. Daher unbedingt Bittersalz (Magnesiumsulfat) verwenden – und nicht Glaubersalz (Natriumsulfat), F.X. Passagesalz (Magnesiumsulfat, Weinsäure und Natriumhydrogencarbonat) oder andere abführende Salze.



Bittersalz



Sie brauchen:

▶ 4 Esslöffel Bittersalz:

Diese aus Magnesiumsulfat bestehenden, als Abführmittel bekannten Salze werden die Gallengänge entspannen und weiten. So können die Steine reibungslos passieren. Bitte nicht mit dem gängigen Glaubersalz verwechseln. Dieses Mittel besteht aus Natriumsulfat und besitzt keine entspannende Wirkung auf die Gallengänge! Bittersalz bekommen Sie in der Apotheke. Falls Sie allergisch auf diese Salze reagieren sollten, wäre das nächstbeste Mittel Magnesiumcitrat, das auch wesentlich angenehmer schmeckt.

▶ **frische Bio-Grapefruits** (Pampelmusen) mit rosa Fruchtfleisch: so viele, um **180 ml** Saft daraus pressen zu können

▶ **120 ml Olivenöl:** Kalt gepresstes Bio-Olivenöl wird Ihnen am besten bekommen.

▶ 4–8 Kapseln L-Ornithin:

L-Ornithin ist eine Aminosäure, die dabei hilft, alle Giftstoffe, die in der ersten Nacht der Reinigung aus Ihrer

Leber ausgeschieden werden, zu binden und aus dem Körper abzutransportieren. Diese Aminosäure verhindert, dass Sie eventuell ein Katergefühl oder auch Übelkeit mitten in der Nacht – besonders zur »Leberzeit« zwischen 1 und 3 Uhr, bekommen. Wenn Sie allerdings zuvor die Nierenreinigung und auch die Kaffee-Einläufe durchgeführt haben, ist es gut möglich, dass Sie diese Symptome ohnehin nicht bekommen werden, weil Ihre »Schleusen« geöffnet sind.

▶ 2 Behälter

▶ 1 Milchschaumer

▶ **1 Irrigator:** für den Fall, dass Sie wider Erwarten verstopft sein sollten

▶ **1 Wärmflasche:** Ihre Leber wird sich über die gemütliche Wärme freuen, wenn Sie für die Nacht eine Wärmflasche an den rechten unteren Rippenbogen legen.



So funktioniert es:

- **bis 14:00 Uhr:** Essen Sie nur fett- und eiweißfrei. Ab 14:00 Uhr nur Wasser oder Kräutertees trinken.
- **18:00 Uhr:** 4 Esslöffel Bittersalz in 720 ml gutem, stillem Wasser auflösen. Diese Menge reicht für vier geplante Einnahmen von je 180 ml. Wenn Sie mögen, können Sie Zitronensaft hinzugeben, das mildert den unangenehmen Geschmack. Trinken Sie nun den ersten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung.
- **20:00 Uhr:** Trinken Sie nun den zweiten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung.
- **21:00 Uhr:** Sollten Sie bis jetzt noch keinen Stuhlgang gehabt haben, machen Sie jetzt einen Wassereinlauf.⁶ Ihr Darm soll frei sein.
- **21:45 Uhr:** Pressen Sie sich nun 180 ml Grapefruit-saft aus. Diesen mit 120 ml Olivenöl mischen. Die Mischung mit dem Milchaufschäumer gründlich verquirlen oder im Mixbecher so kräftig schütteln, dass Sie eine homogene Flüssigkeit erhalten. – Füllen Sie Ihre Wärmflasche mit heißem Wasser.
- **22:00 Uhr:** Trinken Sie im Stehen (!) und möglichst auf einmal die Mischung aus Grapefruitsaft und Olivenöl. Wenn Sie sich auf den erfrischenden Geschmack der Grapefruit konzentrieren, dann gelingt Ihnen das leicht.

6) Prozedere wie beim Kaffee-Einlauf, siehe Seite 63



- ▶ **Legen Sie sich nun sofort hin,** möglichst auf die rechte Seite, mit der Wärmflasche auf dem Bauch. Der Kopf sollte höher liegen als der Bauch, benutzen Sie also vielleicht zwei Kopfkissen. Das ist sehr wichtig, denn innerhalb der nächsten 20 Minuten wird die Hauptausscheidung der Steine erfolgen. Bleiben Sie auf jeden Fall in dieser Zeit still und entspannt liegen, Ihre Leber braucht nun alle Kraft. Sie werden keine Schmerzen verspüren, denn das Magnesiumsulfat wird Ihre Gallengänge weiten und die Gallenflüssigkeit wird als Gleitmittel fungieren.
- ▶ Wenn Sie möchten, nehmen Sie nun das L-Ornithin ein. Schlafen Sie anschließend gemütlich ein.



Leichte Mahlzeiten

Am nächsten Morgen:

- ▶ **06:00 Uhr:** Trinken Sie nun den dritten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung. Falls Sie sehr durstig sind, trinken Sie vorher ein Glas Wasser. Wenn Sie sich wach fühlen, könnten Ihnen leichte gymnastische Übungen guttun. Oder schlafen Sie einfach noch bis 08:00 Uhr weiter.
- ▶ **08:00 Uhr:** Trinken Sie nun den letzten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung.
- ▶ **10:00 Uhr:** Sie können jetzt etwas Fruchtsaft trinken.
- ▶ **10:30 Uhr:** Ab jetzt können Sie Früchte essen.
- ▶ **11:30 Uhr:** Ab jetzt können Sie leichte Mahlzeiten (z. B. gekochtes oder gegartes Gemüse) zu sich nehmen.

Gratulation, Sie haben es geschafft!



Der ultimative
Hausputz für
die Zellen



Bin ich sauer?

Körpergeruch, miese Stimmung, ständiger Muskelkater – all das kann ein Hinweis auf eine generalisierte Übersäuerung sein.

Der gängige Test, mithilfe von pH-Indikatorstreifen den pH-Wert des Urins zu messen, verhilft nur zu einer groben Einschätzung über die Funktionstüchtigkeit der Nieren, aber nicht über den Körper im Ganzen. Meist zeigt ein solcher Test sowieso »zu sauer« an.

Also bleibt außer den physischen Anzeichen nur das Labor als Wahrheitsfinder übrig. Hierbei ist das Verhältnis von Kalium zu Natrium als Indikator für eine intrazelluläre Übersäuerung, dagegen die Harnsäure und die Nierenfunktionsfähigkeit als Indikatoren für eine extrazelluläre Übersäuerung ausschlaggebend.

Ist der Körper zu sauer, dann werden Stoffwechselschlacken ins Gewebe eingelagert, das Bindegewebe wird hart und brüchig, Gelenke schmerzen, Blutbahnen werden unelastisch, Muskeln hart, und die inneren Organe können nicht richtig arbeiten. Ein leicht saures Milieu wird allerdings im Kampf gegen Krebszellen benötigt, deren Stoffwechsel ein rein basischer ist. Im Fall einer Übersäuerung kann nur ein pH-Wert-Gefälle dabei helfen, den Stoffwechsel wieder zu normalisieren.



Was hilft bei Übersäuerung?

Ernährung

An erster Stelle steht der Stoffwechsel. Ernähren wir uns hauptsächlich von Säurebildnern, muss der Körper unweigerlich sauer werden! Achten wir nicht auf eine Kost frei von Geschmacksverstärkern, Konservierungsstoffen, Farbstoffen oder weiteren Zusatzstoffen, muss unser Körper unweigerlich verschlacken. Der Körper kann nur die Nahrungsmittel verstoffwechseln, die ihm zur Verfügung gestellt werden. Ernähren wir uns hauptsächlich von kohlenhydratlastigen Nahrungsmitteln wie Pasta, Pizza, Pommes Frites, Brot, Süßigkeiten, Alkohol und Softdrinks, so wird unweigerlich die »Übersäuerungsverschlackung« eintreten.

Achten Sie also auf eine mineralstoffreiche Kost. Bioverfügbare Mineralien sind reichhaltig in den bunten Nahrungsmitteln, also Gemüse und Obst, enthalten. Je »biologischer« das Gemüse ist, desto besser. Schränken Sie Ihren Brot-, Nudel-, Süßigkeiten- und Kaffeekonsum drastisch ein, und meiden Sie jegliche Form von Fertigprodukten! Genießen Sie gesunde, Omega-3-haltige Öle, und freunden Sie sich mit hochwertigen Eiweißen, wie sie in Hülsenfrüchten, Eiern sowie in Maßen in Fleisch und in Fisch enthalten sind, an. Wasser und Kräutertees helfen dabei, Schlacken aus dem Körper zu spülen.

Profi-Tipp:

Eine Stoffwechselanalyse, wie sie z. B. beim »gesund & aktiv«-Stoffwechselprogramm anhand einer Untersuchung von 42 Blutparametern durchgeführt wird, gibt Klarheit über die passende Auswahl und die richtigen Mengen an Lebensmitteln, die der individuelle Stoffwechsel braucht, um optimal versorgt zu sein.



Intelligentes Fasten



Wer schreibt, der bleibt

Fasten ist eine besondere Zeit. Übernehmen Sie Verantwortung, und führen Sie Buch.

Dabei sind wichtige Werte wie Nahrungszufuhr, Flüssigkeitszufuhr, Ausscheidungen, Entgiftungsreaktionen, Gemütszustände und Schlafqualität sowie die sich verändernden Stoffwechselprozesse zu protokollieren. Vergessen Sie nicht, auch das einzutragen, womit Sie sich täglich belohnt haben. Das kann z. B. ein entspannender Saunagang, eine besonders schöne Wanderung oder ein Basenbad sein. Ein Aha-Erlebnis aufgrund eines neu entdeckten Körpergefühls bekommt immer eine besondere Belohnung.

Mutproben

... sollten Sie während des Fastens unbedingt vermeiden. Dazu zählen auch extreme sportliche Tätigkeiten, wichtige Termine, die zu Schlafentzug führen, Langstreckenflüge etc. In der Fastenzeit braucht der Körper alle Zeit und Aufmerksamkeit für sich, und die soll er auch bekommen.

Der richtige Zeitpunkt

Eigentlich kann zu jeder Zeit gefastet werden. Wenn Ihnen danach ist, beachten Sie die Regeln, und tun Sie es.

Wenn Sie das Fasten aber in den Jahresrhythmus einplanen, dann ist das Frühjahr dafür prädestiniert, den



Körper von angesammelten Schlacken zu befreien. Ideale Voraussetzungen dafür schafft eine Nierenreinigung im Winter. Die anschließende Leber-/Gallenreinigung öffnet dann die Schleusen, sodass eine intelligente Fastenkur das berühmte i-Tüpfelchen für die kommende Saison setzt.

Planen Sie den Fastenanfang für den Anfang der abnehmenden Mondphase.

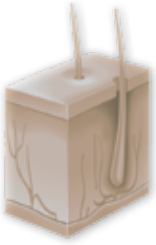
Utensilien

- Vollkornreis, reife Bio-Äpfel
- Irrigator
- großer Topf für literweise Gemüsebrühe
- koffeinhaltiger Bio-Kaffee
- Thermoskanne
- Wärmflasche
- Nieren- oder Leber-Galle-Kräutertees
- evtl. einige Kapseln L-Ornithin
- Honig
- BIOTTA BREUSS Gemüse-Direktsaft⁹ (milchsauer vergorene Gemüsesaftmischung), pro Tag eine Flasche

9) Erhältlich im gut sortierten Reformhaus und Naturkostfachhandel



Straffe Haut,
volles Haar



Straffe Haut, volles Haar

Wenn wir jung sind, senden unsere Gene Botenstoffe aus, die uns jugendlich sein lassen. Im Alter tun sie genau das Gegenteil.

Wie kann ich diesen Prozess entschleunigen? Welche Möglichkeiten gibt uns hierfür die Natur?

Gesunde, straffe Haut und volles Haar sind Markenzeichen für Jugendlichkeit und Vitalität. Unsere Gene, so die neueste Forschung, verändern sich im Laufe unseres Lebens. Diese Veränderungen bestimmen auch die Zellalterungsprozesse. Die Hautspannung lässt nach, die Hautporen bekommen eine unterschiedliche Größe und das Bindegewebe beginnt zu hängen. Das Haar verliert an Kraft und Dichte bzw. fällt ganz aus.

Die Gene, die für die Zellalterung zuständig sind, konnten im Rahmen jüngster Forschungen identifiziert werden. Auch wurden mit Erfolg Natursubstanzen getestet, die die Aktivität der Botenstoffe der Alterungsgene einschränken. Das ist modernes Anti-Aging: von innen nach außen UND von außen nach innen.

Allgemeiner Hinweis:

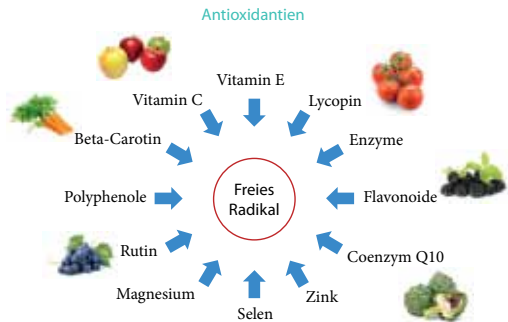
Aus rechtlichen Gründen hat die Autorin weitestgehend auf Produktnamen verzichtet. Für Rückfragen oder weitere Informationen sind auf Seite 181 Kontaktdaten angegeben. Darüber hinaus finden Sie auf Seite 182 Empfehlungen der Autorin zu Produkten und Instituten.



Was braucht die Haut, um dem Alterungsprozess standzuhalten?

Antioxidantien: Sie schützen uns und unsere Haut vor vorzeitiger Zellalterung. Sind wir der Sonne ausgesetzt, erhöht nicht nur die Haut, sondern der ganze Körper den zellulären Grundumsatz. Jede Zelle stellt mehr Energie her – durch Verbrennung von Sauerstoff und Nährstoffen. Der dadurch entstandene »Müll« muss durch Antioxidantien entsorgt werden. Fehlen diese Antioxidantien, stellen alle Zellen ihre Energieproduktion auf Sparflamme, und die Alterung nimmt ihren Lauf.

Viele Obst- und Gemüsesorten enthalten Antioxidantien, vor allem aber sind sie in Super Foods wie Blaubeeren, Brennnesseln, Äpfeln, Grünkohl, Aprikosen, Löwenzahn, Sanddorn oder eben in den wunderbaren Karotten zu finden.



Rosacea, Neurodermitis, Schuppen & Co.: Sie sind immer ein äußeres Zeichen dafür, dass im Inneren etwas nicht stimmt. Pickel im Gesicht geben je nach Lokalisation wichtige Hinweise für die Ursachenforschung. Das können sein: Darmprobleme, Candida-Befall, ein schwaches Hormonsystem oder ein deutlicher Mangel an Mikronährstoffen.



Mikronährstoffe: Häufig werde ich in meiner Praxis mit dem Thema Mikronährstoffmangel konfrontiert. Anhand passender Labortests ist es möglich festzustellen, ob ein Mangel an Spurenelementen, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen, Mineralien oder Enzymen vorliegt. Schwermetallvergiftungen sind oft der Hauptauslöser für vorzeitige Hautalterung oder Haarverlust bis hin zu totalem Haarausfall.

Haar: Durch Alter oder Stress verlieren wir leider unser volles Haar. Während dies bei Frauen oft durch Schwangerschaft oder Menopause bedingt ist, liegt die Ursache bei Männern eher in der Genetik bzw. am Alter. Dabei ist die abnehmende Mikronährstoffversorgung aber immer der Hauptgrund für Haarverlust. Verhärtungen der Kopfschwarte bzw. Schuppenbildung kann auch zu diesem Problem beitragen. Es gilt, den Grund für den Versorgungsengpass zu identifizieren. Dafür gibt es eine Reihe von sehr hilfreichen Laboruntersuchungen. Zink, Eisen, Biotin, Lecithin, Omega-3-Fettsäuren, schwefelhaltige Aminosäuren etc. sollten dem Haar immer ausreichend zur Verfügung stehen, sonst wird es schütter. Hat sich eine Haarzwiebel oder Haarwurzel für weniger als 20 Jahre »zur Ruhe gesetzt«, so ist es noch möglich, sie wieder zur Haarproduktion anzuregen.



Haut

Man sagt, dass die Haut das Schreibpapier der Zeit sei, dass jedoch der Mensch über Inhalte und Schriftarten bestimmen könne.

Egal, ob es sich um die Hautpartien handelt, die von Haaren dicht bedeckt bzw. mit Kleidung vor äußeren Einflüssen geschützt sind, oder um jene, die allen Wetter- und Umwelteinflüssen ausgesetzt sind: Alle Hautareale müssen gereinigt und genährt werden, und das von innen UND von außen.

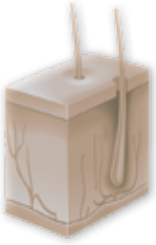
Eine typgerechte Ernährung und eine intakte Verdauung sind Voraussetzung für eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen und damit für eine gesunde Haut.

Wie eine Zwiebel ...

Damit die Haut ihren vielfältigen Aufgaben gerecht werden kann, besteht sie, wie eine Zwiebel, aus mehreren Schichten, und zwar aus sieben. In jeder Schicht befinden sich typische Zellstrukturen, die entsprechende Aufbau-, Schutz- und Ernährungsfunktionen erfüllen.

Die oberen drei Zellschichten bestehen aus verhornten, zum Teil schon abgestorbenen Zellen. Neue Zellen schieben immer wieder von innen nach außen nach, auf diese Weise »häutet« sich der Mensch etwa alle 28 Tage.





Junge, gesunde Haut stößt abgestorbene Hautzellen regelmäßig ab und ersetzt sie durch neue, prallere Zellen aus den unteren Hautschichten. Dieser Prozess wird als »Zellerneuerung« bezeichnet. Mit dem Älterwerden nimmt die Aktivität der Zellerneuerung ab. Dadurch bleiben die Zellen der äußeren Hautschicht haften und sammeln sich auf der Hautoberfläche an. Dies führt zu einem fahlen Teint, zu einer rauen Hautoberfläche und zu vergrößerten Poren.

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch der Aufbau der verschiedenen Hautschichten: Sie werden beträchtlich dünner. Die Fettschichten nehmen ab, ebenso die Kollagenfasern und die elastischen Fasern. Die Anzahl der eingelagerten Schweißdrüsen wird geringer. Die Durchblutung, und damit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen, geht zurück.

Die Haut wird insgesamt dünner und verletzlicher. Falten bilden sich aufgrund der abnehmenden Elastizität.

Körperhaut

Bei der Körperhaut müssen zwei verschiedene Aufgaben und Anforderungen berücksichtigt werden.

Es gibt die sogenannte Leistenhaut an Handflächen und Fußsohlen. Sie verläuft in feinen, parallelen Furchen, die die Haut rau und griffsicher machen, und besitzt keine Haarfollikel. Die Felderhaut wiederum bedeckt den restlichen Körper und schützt uns vor



Umwelteinflüssen. Sie ist für die Wärmeregulierung mitverantwortlich, indem sie Wärme abgeben, Schweiß absondern und sich bei Kälte eine »Gänsehaut« bilden kann. Sie ist für unseren Tastsinn und für die Produktion von Vitamin D aus Cholesterin mithilfe von UV-Strahlung verantwortlich.

Zu berücksichtigen sind auch die unterschiedlichen Gefahren, denen die Haut ausgesetzt wird. (Ich lasse hier Unfall- oder Kampfspuren außen vor.) Die Verstopfung der Poren durch Silikone und Mineralöle in vermeintlichen Pflegemitteln und die unterbundene Schweißabsonderung durch Aluminiumsalze in Deos sind wichtige Themen.

Dass wir eine gewisse Menge an Sonnenlicht brauchen, steht außer Frage – wie sollten wir sonst Vitamin D produzieren können? Nur zu viel Sonnenlicht ist problematisch, außer wir sorgen dafür, dass die 28-tägige »Häutung«, die unser Körper ständig durchläuft, immer gesündere neue Generationen von Hautzellen produziert.

Das Gesicht im Besonderen sowie Unterarme und Hände sind mehr als der Rest des Körpers trockener Luft, Wind, Regen, Sonne, Kälte, Wasser etc. meist schutzlos ausgeliefert. Der Rest des Körpers ist weitgehend durch Kleidung geschützt.



Brigitte Sanders

[Hausputz für den Körper](#)

Den Körper entgiften - die Gesundheit stärken. Von Leberreinigung bis Ölziehkur

184 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de