



Blähungen, Völlegefühl, Aufstossen, unregelmässiger Stuhlgang oder andere Symptome wie Hautausschläge, verstopfte Nase, chronische Müdigkeit, Gelenkprobleme, Kopfschmerzen, Heisshunger auf Süsses, Depressionen....

Haben Sie sich vielleicht schon gefragt, wo das Problem liegen könnte?

Überladung des Organismus mit Schadstoffen, Stoffwechselschlacken, geschwächtes Immunsystem, Nahrungsunverträglichkeiten, psychische Überlastung, Allergien, sind Folge einer gestörten Harmonie (Disharmonie). Die Darmflora wird zusätzlich zerstört durch mögliche Antibiotika- und Cortison-gaben. (Wussten Sie, dass eine Darmflora bis zwei Jahre zur Erholung braucht?)

«Das Fass ist voll»

Im weiteren Verlauf entstehen chronische Krankheiten. Das Darmmilieu übersäuert, Pilze entstehen, die Darmschleimhaut wird geschädigt. Schadstoffe dringen leichter ein, Nährstoffe können nicht mehr richtig aufgenommen werden: die Ver- und Entsorgung ist gestört.

Schadstoffe sind allgegenwärtig: [Quecksilber](#) (Pestizide, Impfung, Kosmetika, Zahnersatzstoffe), [Cadmium](#) (Stabilisator in Kunststoffen, Raucherwaren), [Fluor](#) (Zahnpasten, Trinkwasser, Speisesalz), Aluminium (Deodorants, Verpackung, Dosen).

Auch durch die Nahrung werden Schwermetalle und Schadstoffe aufgenommen, in Fleisch, Fisch, Eiern.

Zudem werden auch öfter Antibiotika, Hormone und Medikamente eingenommen bei diversen Beschwerden.

Von den schädlichen Stoffen die wir mit Kosmetika, Shampoos, Waschmitteln, in den Körper „schleusen“, ganz zu schweigen.

Wie können wir uns diesen Schadstoffen entziehen?

Bei der Ernährung sollten wir darauf achten, dass wir möglichst schadstoff-arme und qualitativ hochstehende Lebensmittel zu uns nehmen.

Frische, nicht verarbeitete, regionale und saisonale Produkte. Unsere Gesundheit und die Umwelt wird es uns danken.

Am besten Lebensmittel in biologischer Qualität, welche im Einklang mit der Natur liebevoll angebaut werden. Diese sind energetisch hochwertiger, und von höherer Nährstoffdichte - aus gesundheitlicher und ethischer Sicht unverzichtbar.

Achten wir nicht nur, **was** wir einkaufen, sondern auch **wo** wir einkaufen (auch bei Bioprodukten!)

Und bedienen wir uns der Kräuterapotheke der Natur anstatt gleich zur „Gift-keule“ zu greifen, wenn wir irgendwelche Beschwerden haben.

Durch Impfstoffe werden bereits im Säuglingsalter hochgiftige «Cocktails» einverleibt.

mehr zum Impfen im nächsten Wellnessletter im Mai 2013

- Schwermetallbelastungen und Übersäuerung des Körpers führen oft zur Untherapierbarkeit. Selbst die besten Mittel und die beste Ernährung können dann nicht greifen!

Unsere Zellen werden dauernd erneuert (Kopie): d.h. :wenn in den Zellen Verunreinigungen/ Beschädigungen sind, so verschlechtert sich jede Kopie!

Zeolith – das Mega-Mineral

Das Lavagestein Zeolith wird zur optimalen Grösse vermahlen, so dass es zellgängig wird. Zeolithe sind natürliche mikroporöse Silikatminerale.

- Eine wesentliche Eigenschaft der Zeolithe ist der Ionenaustausch.
- Die Zeolithe enthalten in ihren Mikrokanälen und Poren Natrium und Kalium-Ionen, aber auch für den Körper wichtige Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Chrom.
- Die Oberfläche ist mit negativen Teilchen besetzt, so werden die positiven Ladungen der sogenannten freien Radikale neutralisiert. Wirken also auch gut als Antioxidantien.
- Das Mineral reguliert auch den Elektrolythaushalt der Körperflüssigkeiten.
- Der Ionenaustausch und das Binden der Stoffe haben einen wertvollen Einfluss auf die Stoffwechselprozesse.. Das Immunsystem wird stimuliert.
- Die Zeolithe dringen über die Zellmembran in die kleinsten Zellen ein, binden schädliche Stoffwechselprodukte und entschlacken die Zelle.

Der Körper hat dadurch mehr Energie zur Verfügung:

Ein gereinigter Motor läuft eben einfach besser! Viele Menschen leiden heute ja gerade unter Energiemangel.

Durch Energiemangel werden wir krank – ein Teufelskreis beginnt...

Deshalb ist es wichtig, die Energie zu steigern.

Energie tanken und erhöhen:

- viel Rohkost (Vitamine, Enzyme, Spurenelemente)
- frische, saisonale Nahrung, biologisch (positive Energie und Schwingung nutzen)
- Grüne Kräuter und Gemüse (Chlorophyll durch Fotosynthese mit Sonnenlicht)
- Wildkräuter
- Bewegung im Freien (Vitamin D)
- Sonnenbäder
- Orgon-Geräte (z.B. P. Jentschura)
- Edelsteine (Energie spendende Mineralsteine)
- geistig-seelische Entschlackung (Psychohygiene)

Produkte unterstützend zum Entsäuern - Entgiften- Energetisieren

- *Sauer vergorene Lebensmittel:*
- *Sauerkraut/ Brottrunk wirken sich positiv auf die Darmflora aus.*
- Zeolith-pulver
- *Grüne Kräuter und Pflanzen*
- *Jentschura Kräutertee und Jentschura Wurzelkraft*
- *Royal Plus*
http://www.tepperwein.at/shop/product_info.php?currency=CHF&info=p48_Royal-Plus.html

*Zu meidende
Nahrungsmittel:*

- **keine** Fertigprodukte
- **keine** Weismehl-produkte
- **kein** Zucker, Aspartam, Glutamat, E-Nummern
- **keine** Mikrowelle!

Darmsanierung:

Eine Darmsanierung sollte in einer Naturheilpraxis professionell durchgeführt werden.