



ODANORA-PRAXIS

ODA MEUBRINK

Heilpraktikerin

Start in die Selbstheilung



Wie bekomme ich meine Gesundheit zurück?

Danksagung

Dieses Buch ist mein Erstes und ich widme es guten Geistern, die mich auf meinem Weg begleiten und die an mich glauben.

Danke Mama, danke Paps, dass ihr mich gemacht habt. Ich liebe euch!

Ein ganz besonderer Dank gilt meinem lieben Freund Rainer, der mir so oft beim Denken und Fühlen half, lieben Dank an meine liebe Freundin Susana Luisa, der ich den Grand Prix für ganz besondere Prüfungsbewältigung verleihe.

Danke Großvater, dass du mich nie verlassen hast.

Besonderen Dank an Anthony, meinem Dualseelenpartner, dem ich unglaubliche Einsichten verdanke.

OdaNora-Praxis

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Stellen Sie sich bitte einmal folgendes vor: *

Sie geraten mit Ihrem Fahrrad in die Gleise der Straßenbahn. Augenblicklich sind Sie der Möglichkeit beraubt, frei Ihre nächste Richtung zu bestimmen. Ein ungutes, einschränkendes Gefühl.

Nun haben Sie genau 2 Möglichkeiten:

1. Sie können in der Schiene bleiben oder
2. Sie steigen vom Rad und heben es mit etwas Aufwand aus der Schiene. Sie sind ab sofort wieder frei, Ihren eigenen Weg nach Ihrem eigenen Willen fortzusetzen.

*Versuchen Sie es, sich auch dann vorzustellen, wenn Sie gar kein Fahrrad haben und in Ihrem Leben Straßenbahnschienen keine Rolle spielen.

Lassen Sie sich von meinen Gedanken und Ideen inspirieren und probieren Sie einmal ganz neue Wege zu gehen.

Viel Freude beim Schmökern wünscht Ihnen

Oda Meubrink

Heilpraktikerin

OdaNora-Praxis

Berlin, 2015

Inhalt

1. Fremdheilung – der Schuss, der nach hinten los geht!
2. Krankheitsgewinn - Warum ich meine Erkrankung gerne behalten möchte
3. Unsere Haut will entgiften und schafft es nicht mehr
4. Richtig entgiften - aber wie? Die Klinghardt-Entgiftung und Zeolith
5. Jodid-Jodat – Wie ich mich gesund salze
6. Gesundes Magnesium aus dem Toten Meer über die Haut „aufsaugen“
7. Gib deiner Leber Saures – wie Zitronen als basisches Lebensmittel zur Regeneration der Leber beitragen
8. Rechtshänder aufgepasst! Die Händigkeit und die dominante Hirnhälfte

OdaNora-Praxis

Kapitel 1

Fremdheilung – der Schuss, der nach hinten los geht!

„Machen Sie mich gesund! Machen Sie, dass meine Krankheit weggeht!“

Glauben Sie wirklich immer noch, das funktioniert? Sind Sie sicher, Sie können Ihre Erkrankung wie eine Jacke an der Garderobe abgeben und alles ist wieder gut?

Wenn es so einfach wäre, warum gibt es dann überhaupt sogenannte chronische Erkrankungen? Also Erkrankungen, die irgendwann kommen und es sich dann wie ein ungebetener Gast in unserem Leben bequem machen und bleiben. Mal sind sie vordergründig und lassen unser Leid anschwellen, mal sind sie unauffällig, wie ein Schatten.

Die Schulmedizin nennt viele Ursachen für chronische Leiden, wie: angeboren, familiär, veranlagt, vererbt, also genetisch bedingt, erworben, bedingt durch Überbeanspruchung und Abnutzung, Lebensweise, Berufe, Vergiftungen, Unfälle, usw. usf.

Welche Gründe auch immer, eines bleibt chronischen Erkrankungen gemeinsam: Die Selbstheilung ist extrem hinausgezögert, oft einfach hängengeblieben, in Form von Rezidiven holt uns die Symptomatik immer und immer wieder ein. Mal ist es besser, dann wird alles wieder schlimm. In dieser Verzweiflung suchen wir Hilfe und kommen mit der inneren Erwartung „Mach mich gesund“ zu Ärzten, Naturheilpraktikern, Therapeuten oder anderen Heilern.

Aber kann jemand einen Menschen wirklich gesund machen?

Ich meine hier nicht die vielen unglaublichen und lebensrettenden oder bessernden Operationen, welche moderne Apparatedizin heute leisten können. Vor dieser geballten Kompetenz ziehe ich jeden Tag ganz tief meinen inneren Hut und verneige mich.

Diese Kompetenz schafft es in der Tat, Leben zu retten, Leiden zu verringern, zu helfen. Keine Frage!

Aber die eigentliche Heilung kann die moderne Medizin nicht bewirken.

Kein Mensch kann einen anderen heilen, ich meine wirklich heilen. Wirkliche Heilung wird der Mensch nur aus sich selbst heraus finden. Aber wie?

Der Mensch ist nicht nur Fleisch und Blut. Unsere Existenz ist umfangreicher: Neben der körperlichen Existenz, die wir im Spiegel anschauen und anfassen können, existieren wir als geistiges Wesen. Wir nennen es oft Seele. Was uns antreibt, ist die Energie, Bioenergie, die man messen kann. Manche bezeichnen es als Aura. Ich finde es leichter, mir vorzustellen, dass wir warm sind. Unsere lebendigen Körper sind warm - und was ist Wärme anderes als Energie?

Betrachten wir unsere 3 menschlichen Existenzformen Körper, Seele und Bioenergie, so manifestiert sich die Krankheit auf einer dieser Ebenen. Ist eine Ebene betroffen, funktionieren die anderen auch nicht reibungslos. Wir sprechen dann von Krankheit.

Heilung aus uns selbst heraus löst zeitgleich die Blockaden auf allen 3 Ebenen. Es geschieht immer gleichzeitig.

Drei simple Beispiele:

- Lösen sich Selbstwertkonflikte (seelische Ebene), können Muskeln, Sehnen, Bänder wieder frei arbeiten (körperliche Ebene). Durch „Gegenhalten“ erzeugte Gefühle (energetische Ebene) - wie Hitze, also Überwärmung, oder Kältegefühl, kribbeln, brennen, reißen - können abklingen.
- „Etwas oder jemanden nicht riechen können“ oder „die Nase voll haben“ (seelische Ebene) lässt die Nase zuschwellen. Da geschieht Schleimhautaufbau zur Reduktion der störenden Einflüsse von außen. Zum Abschluss der Heilung werden die zusätzlichen Schleimhäute dann wieder abgebaut, um die Atemwege zu erweitern (körperliche Ebene). Die Witterung kann dann bei der nächsten negativen Riechimpression besser aufgenommen werden. Wir wissen zukünftig früher Bescheid. Niesen, Kältegefühl oder Schüttelfrost sind bioenergetische Entladungen (energetische Ebene).
- Schuppenflechte (lateinisch Psoriasis) oder andere Hauterkrankungen wie Neurodermitis als körperlich empfundener Trennungsschmerz, Loslass- oder Abreißschmerz (seelische Ebene) geben uns mit der jeweils für das Krankheitsbild typischen Veränderung der Haut ein „dickes Fell“ (körperliche Ebene). So ist die empfundene Trennung nicht so schmerzhaft. Relative Unempfindlichkeit der Haut an den betroffenen Stellen schützt vor der Intensität des Erlebens (energetische Ebene) weiterer vergleichbarer Konflikterlebnisse.

Heilung aus uns selbst heraus ist Selbstheilung. Ein anderes Wort ist Homöostase.

Nach meinem Verständnis ist Homöostase der ständige Versuch des Menschen, auf allen 3 Ebenen unseres Seins (Körper, Seele, Bioenergie) in ein Gleichgewicht zu finden. Dieses Gleichgewicht ist ein idealisierter Naturzustand, um den herum wir pendeln. Meistens befinden wir uns in kleineren Ungleichgewichtszuständen. Erst wenn die innere Gleichung aus einem individuellen Toleranzbereich austritt, empfinden wir diesen Zustand als krank.

Kleiner Exkurs:

Ich habe beobachtet, dass Menschen höchst unterschiedliche Empfindungstoleranzen haben. Was dem Einen unerträglich, spürt der Andere zwar, er lässt sich davon jedoch nicht beeinträchtigen. Die gebräuchliche „Schmerzskala von 1 bis 10“ ist für jeden Menschen

individuell anders. Jeder Mensch hat seine eigene Vorstellung von Schmerz auf dieser Skala.

Fazit:

Wollen wir Heilung finden, pendeln wir in uns um unser heilendes Optimum.

Störungen, Blockaden auf einer der drei Ebenen (Körper, Seele und Bioenergie) nennen wir Krankheit. Die körperlichen und seelischen Erkrankungen sind recht gut erforscht. Die bioenergetischen hingegen wenig. Wenn wir das eine, verursachende Thema finden, es wirklich verstehen, in unser Bewusstsein holen, können wir es auflösen. So kann gleichzeitig auf allen Ebenen Heilung in uns geschehen. Das können wir nur selbst tun.

„Machen Sie mich gesund!“ funktioniert nicht. Verwandeln wir es in „Ich mach‘ mich selbst gesund! Und weil ich keine gute Idee habe, wie das geht, hole ich mir Rat.“

Kapitel 2

Krankheitsgewinn oder Warum ich meine Erkrankung gerne behalten möchte.

Mit einer Krankheit etwas gewinnen? Vorteile bekommen, weil ich krank bin?

Wie absurd! Oder doch nicht?

Ich behaupte, Krankheitsgewinn ist ein Phänomen, welches wir Menschen alle mehr oder weniger kennen und schon das eine oder das andere Mal im Leben versuchten zu erreichen. Ich möchte wirklich keinem Menschen zu nahe treten und gehe das Risiko ein, mich als subjektiv radikal einstufen zu lassen. Bitte lesen Sie den Artikel zu Ende, um zu verstehen, was ich meine.

Drei einfache Beispiele zur kurzen Erläuterung:

1. Wenn Kinder kränkeln, bekommen sie von Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson mehr Zuwendung als sonst, wenn sie gesund sind. Es gibt vielleicht die Lieblingsspeise, extra Streicheleinheiten, mehr Fernsehen oder noch eine Extra-Vorlese-Geschichte oder Bevorzugung gegenüber Geschwistern oder sogar schulfrei. Das alles sind tolle Dinge für ein Kind! Das Kind lernt schnell: „Wenn ich krank bin, gibt’s von diesen tollen Dingen mehr als sonst. Also ist krank sein irgendwie auch toll. Okay, ich fühle mich schlecht. Das ist wohl der Preis für mehr Zuwendung. Und ich will mehr Zuwendung. Wenn ich gesund bin, bekomme ich von allem weniger.“ - Krankheitsgewinn!

2. Das Klischee: „Schatz, heute nicht, ich habe Migräne!“ ist sicher nicht nur Klischee. Oft verhilft es der Person zu mehr persönlicher Ruhe und Distanz, wenn Nähe nicht gewünscht ist. Wenn dann noch die Sorge des Partners oder der Partnerin spürbar wird, wie etwa „na, lass mal Schatz, ich mach das schon, ruh dich nur aus.“ Bingo, Ziel erreicht! Ich muss mich nicht um Dinge kümmern, um die ich mich gerade nicht kümmern möchte. Zeit zum Verschieben, zum Prokrastinieren! Mehr Zeit und Raum für mich – ein Krankheitsgewinn!
3. Im genehmigten Urlaub dem Chef einen Krankenschein schicken, um den zustehenden Jahresurlaub zu schieben. Ich meine hier nicht die Erkrankungen, die man niemandem wünscht, wie Sport- oder Freizeitverletzungen, Infektionskrankheiten, etc. pp. Ich spreche hier von „Ich hab Kopf“ und „Ich hab Rücken“. Das ist nicht nur den anderen Kolleginnen und Kollegen gegenüber höchst unfair, sondern bringt handfest zusätzliche freie Tage, mehr Zeit für einen selbst, bezahlt – ein Krankheitsgewinn!
4. Noch mehr?
Ein Mensch, der eine Zeitlang körperlich versehrt war und die Beine nicht gut benutzen konnte, bekommt nach allen möglichen Maßnahmen eine Rente. Um diesen Status zu halten, bleibt die Person in der Öffentlichkeit im Rollstuhl sitzen. Würde die Person wieder für andere wahrnehmbar laufen können, entfielen der Rentenanspruch. Zugegeben, es klingt nicht nett. Das ist es auch nicht. – Es ist ein Krankheitsgewinn!

Schon klar, die Beispiele sind drastisch und vielleicht irre ich mich. Dann entschuldige ich mich aufrichtig bei allen, die sich betroffen und verunglimpft fühlen.

Dennoch behaupte ich, dass bei vielen chronischen Erkrankungen ganz im Unbewussten der betroffenen Person ein unausgesprochener Krankheitsgewinn schlummert, der einer guten Heilung, der Selbstheilung, im Wege steht.

Krankheitsgewinn kann viel Angenehmes bringen wie Zuwendung durch unsere Lieben oder überhaupt durch irgendjemanden, Zeit, Abstand, sogar Einkommen sind möglich. Der Preis ist die Erkrankung an sich. Ein hoher Preis!

Unser Gehirn ist in jeder Hinsicht programmierbar. Neurowissenschaftler haben in vielen Versuchen bewiesen, dass wir Menschen uns auf allen 3 Ebenen (Körper, Seele, Bioenergetik) sehr leicht selbst programmieren können. Und wir tun das auch ständig. Ausdruck dessen ist die sich selbst erfüllende Prophezeiung: „Das hab ich dir doch vorher gesagt“ oder „Ich wusste es“ oder „Ich hab's mir doch schon gedacht“ oder „War doch klar, dass es so oder so kommt“. Jeder kennt das - und wir Menschen sind leider nicht frei davon.

Therapeuten nutzen diese phantastische Fähigkeit zur Umprogrammierung des menschlichen Gehirns mit großem Erfolg in

vielen Behandlungen. Ich nenne es Reprogramming. Dieses Reprogramming kann gelingen, wenn ein möglicher Krankheitsgewinn identifiziert und ins Bewusstsein geholt wird. Die Therapeutische Arbeit besteht dann zunächst darin zu klären, welche Bedeutung der Krankheitsgewinn in Bezug auf die zu behandelnde Erkrankung hat. Im nächsten Schritt wird diese Bedeutung dann aufgelöst. Der Krankheitsgewinn kann so mächtig sein, dass er der Selbstheilung im Weg steht. Soll Heilung stattfinden, muss also zunächst nach einem möglicherweise vorhandenen Krankheitsgewinn gefahndet werden, um dann wirklich die Symptomatik behandeln zu können. All der Aufwand ist sonst nutzlos, wenn doch die Krankheit letztlich gar nicht „gehen“ soll. Denn diese ist ja der Preis für die Annehmlichkeiten oder Vorteile, welcher Art auch immer, die der Krankheitsgewinn einbringt. Sehr paradox!

Ein konkretes Beispiel aus meiner Praxis:

Ein schulmedizinisch austerapiert Psoriasis-Patient verriet mit fast am Ende des Behandlungszyklus, dass er seine Schuppenflechte auch schon mal als Vorwand benutzt, wenn er gerade keine Lust hat, Zärtlichkeiten von seiner Frau zu empfangen. „Heute nicht, Schatz, du siehst ja, meine Schuppenflechte blüht wieder.“

Er lebt in einer langjährigen Ehe, ist sexuell unerfüllt. Die Sexualität, von der er sein Leben lang träumt, bekam er in der Ehe nicht. Er ist dennoch ein treuer und loyaler Partner, fremd gehen sei keine Option, um persönlich mehr Befriedigung zu erlangen. Ob er sich nicht traut, fremdzugehen, gerade wegen möglicher Schamgefühle aufgrund seiner Schuppenflechte, bleibt im Bereich des Spekulativen. Da er die Ehe mit seiner Frau nach vielen Jahren eigentlich nur noch freundschaftlich empfindet, möchte er mit ihr auch keinen Sex, weil der ihn selbst nicht erfüllt. – Seine Psoriasis-Haut schützt ihn wie ein Panzer vor seiner eigenen Frau in der routinierten, in die Jahre gekommenen Verbindung, ein klarer Krankheitsgewinn!

Als wir in der Sitzung auf diesen wichtigen Punkt zu sprechen kamen, wurde schnell klar, dass es einfach nicht zusammen passt, alle möglichen Dinge zu unternehmen, um die Schuppenflechte endlich los zu werden und auf der anderen Seite an diesem absurden Schutz vor der eigenen Ehefrau festzuhalten. Die sexuelle Thematik seiner Ehe konnte mein Patient von nun an von seiner Hauterscheinung abgekoppelt betrachten. Ihm wurde schnell klar: Wenn er die hängengebliebene Heilung seiner Schuppenflechte endlich abschließen möchte, ist es notwendig, die an Psoriasis erkrankte Haut nicht mehr als Schutzpanzer gegen die Frau zu nutzen, sondern die Problematik unerfüllter Sexualität anders zu lösen. Diese einfache, aber tiefe Erkenntnis gab meinem Patienten die Möglichkeit, seine Schuppenflechte und die Behandlung unter einem ganz neuen Blickwinkel zu betrachten.

Fazit:

Krankheitsgewinn ist wohl niemandem wirklich fremd und ist der Preis für mehr Aufmerksamkeit, das gute Gefühl, mehr Beachtung geschenkt

zu bekommen, endlich mal im Mittelpunkt zu stehen. So absurd es ist, aber er schenkt uns Freiheiten, die wir glauben als Gesunde nicht zu haben. Er bietet Zeit und Freiräume, Dinge zu tun oder zu lassen, für die der Genesene scheinbar sonst kaum oder wenig Kapazität hat. Er kann uns von Verpflichtungen entbinden, zumindest vorübergehend.

Möchte der Mensch eine chronische Erkrankung, wie zum Beispiel die Schuppenflechte (Psoriasis), eine Allergie oder eine Neurodermitis, endlich los werden und die hängen gebliebene Heilung endlich zum Abschluss bringen, ist es nötig, zu klären, ob es - bezogen auf die Symptomatik - einen Krankheitsgewinn gibt. Dieser muss dann separat betrachtet werden und aus dem Krankheitskontext ganz herausgelöst werden. Erst dann und nur dann, kann Selbstheilung geschehen.

Kapitel 3

Unsere Haut will entgiften und schafft es nicht mehr

Ein Leben lang vergiftet sich der moderne Mensch: Wir schmieren teure Kosmetik auf unsere Haut, freuen uns über Shampoos aus dem Sonderangebot, die Zahnärzte füllten unsere Karieslöcher mit Amalgam - oder sie taten es bei unseren Müttern, die mit Amalgam im Mund dann mit uns schwanger waren. Ich fahre - wie viele - täglich mit dem Rad durch die Rushhour der Berliner Innenstadt und atme die sprichwörtliche Berliner Luft sportlich tief ein. Mit oder ohne VW-Abgas-Affaire bestimmt kein erholsames Naturerlebnis!

Wir stopfen Junkfood, Dosenfutter und andere Errungenschaften der Lebensmittelmoderne in uns und gratis dazu gleich noch haufenweise Pestizide, Schwermetalle, Antibiotika, Stresshormone von Tieren, die beim Schlachten - angesichts erzwungenen Todes - massenhaft im Tier entstehen. Braune, gelbe und anders bunte zuckersüße Limonaden mit fragwürdigen Inhalten schütten wir in uns. Alkohol, Tabak und der Gebrauch anderer Drogen und Medikamente hinterlassen ebenfalls Spuren auf dem ganz persönlichen inneren „Müllhaufen“.

Und das machen wir lange, zu lange! Bis es dann mal genug ist! Unser Körper ist ein geniales System, verfügt über komplizierte Selbstreinigungsmechanismen und hat eine Vielzahl von Möglichkeiten, Ungutes wieder los zu werden. Aber was passiert, wenn der Eimer voll ist? Richtig! Er läuft schlicht über. Schön zu sehen an der Begünstigung vieler, vieler Erkrankungen: Psoriasis oder auch die Schuppenflechte, Neurodermitis. Abgesehen von den bekannten schulmedizinischen Schubladen, in denen diese Hauterscheinungen stecken, kann der betroffene Mensch noch und noch daran herumlaborieren.

Sie wundern sich, warum es nicht voran geht?

Denken Sie doch einmal nach! Wären Sie ein wunderschöner Rosenstock, an den Abwasser gekippt, Kippen ausgedrückt werden, den

man in verrußte Luft stellt, und all die süßen Hunde würden dauernd ihr Geschäft an Ihnen verrichten..., wie schön würden Sie wohl erblühen???

Richtig, im Fall der Rose reicht es eventuell zum Überleben. Das blühende Leben wären Sie als Rosenstock aber wohl eher nicht.

Sind wir nun über unsere Lebenszeit randvoll gefüllt mit dem Müll und Dreck unserer Zeit, und das sind wir wohl alle, ist es allerhöchste Zeit, gründlich zu entgiften. Haut, Organe, Seele, Bioenergie, alles wird davon unglaublich profitieren - gleichzeitig, auf allen Ebenen unseres menschlichen Daseins.

Und es ist so einfach! Preiswert außerdem!

Worauf warten Sie also noch? Beginnen Sie unbedingt die Entgiftung als notwendige Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung Ihrer Hauterscheinungen. Mit der einfachen Entgiftung nach Dr. Klinghardt helfen Sie Ihrem Körper, sich auf allen Ebenen zu reinigen. Übrigens, selbst radioaktive „Fallout-Vergiftungen“ nach der Tschernobyl-Katastrophe sind damit hervorragend behandelt worden.

Im Kapitel 4 - Richtig entgiften - aber wie? Die Klinghardt-Entgiftung und Zeolith finden Sie wertvolle Tipps und Hinweise von mir zu diesem wichtigen Thema.

Zögern Sie nicht und beginnen Sie, sich mit der Bio-Chlorella-Entgiftung zu sanieren. So „gereinigt“, können wir in der OdaNora-Praxis Ihre Hauterscheinungen wie Schuppenflechte, Neurodermitis, Dermatosen, Allergien deutlich besser behandeln. Unsere menschlichen Selbstheilungskräfte können sich wieder entfalten, wenn die sprichwörtlichen Müllberge erst einmal fortgeräumt sind.

Kapitel 4

Richtig entgiften - aber wie? Die Klinghardt-Entgiftung und Zeolith

Wir Leute von heute müssen schon allerlei aushalten: Amalgam in den Zähnen, Abgase, endlose Listen mit Zusatzstoffen in unserer Nahrung. Inhaltstoffe, die nicht auszeichnungspflichtig sind, weil sie unter bestimmten Maximalmengen enthalten sein dürfen, Kosmetika, Medikamente, Textilfarben, Raumfarben, Haushaltschemikalien, Industriechemikalien, Feinstäube aller Art und Herkunft, Nikotin, Alkohol, und ... und ... und. Die energetische Belastung ist hier noch gar nicht dabei berücksichtigt und bietet genug für ein anderes Kapitel.

Ich möchte Ihnen in diesem Kapitel handfeste Tipps zu einer erprobten Entgiftung geben.

Sie ist in vielen Studien belegt und findet auch bei Chemieunfällen, bei radioaktiven Strahlenbelastungen, nach Chemotherapien erfolgreich Anwendung.

Die Klinghardt-Entgiftung

Diese Methode zur Entgiftung des Körpers, einschließlich des zentralen Nervensystems, geht auf den Entdecker Dr. med. Dietrich Klinghardt zurück. Er ist ein deutscher Neuropsychiater und Arzt, der in den USA lebt und praktiziert. Dr. Klinghardt fand schon vor mehreren Jahrzehnten heraus, dass mit 3 pflanzlichen Mitteln eine gründliche Entgiftung einfach und preiswert, zugleich hoch wirksam möglich ist.

Man benötigt einige Monate Zeit, 3 pflanzliche Zutaten, die preislich absolut erschwinglich sind, und Konsequenz bei der Einnahme. Das ist alles. Die Zutaten sind bio-zertifizierte Chlorella (eine Süßwasseralge), Knoblauch oder Bärlauch und Koriander.

Die Chlorella-Alge muss unbedingt aus Bioproduktion stammen. Der Grund ist so simpel wie einleuchtend: die Chlorella-Alge ist in der Lage, große Mengen von Schwermetallen und anderen Neurotoxinen zu binden - und das tut sie auch schon im Zuchtbecken von nichtzertifizierten Produktionsbetrieben. Die Bioproduktion sollte Sicherheit geben, unbelastete Algen zu bekommen. Die Alge ist in Form von Presslingen zu haben. Der Geschmack ist neutral. Die kleinen Presslinge können mit reichlich Wasser leicht geschluckt werden.

Knoblauch oder Bärlauch sollten, wie der Koriander, gerne auch aus einer Bioproduktion kommen, wobei die Art der Verarbeitung sekundär ist (frisch, als Tinktur, Granulat, Pulver, als Gewürz in Speisen). Die im Knoblauch oder im Bärlauch enthaltenen Schwefelverbindungen helfen beim Herauslösen der Gifte im Zellverbund.

Koriander, die asiatische Petersilie, in der Asia-Küche gern und viel als Gewürzkraut verwendet, überwindet die sogenannte Blut-Hirn-Schranke und kann eingelagerte Schwermetalle aus den Nervenzellen wieder herauslösen. Dr. Klinghardts Forschungen zufolge gibt es - biochemisch gesehen - kein weiteres pflanzliches Mittel, das in der Lage ist, Nervenzellen wieder zu öffnen, um eingelagerte Gifte wieder heraus zu bekommen.

Die Ausleitung erfolgt prinzipiell in 2 Schritten über insgesamt mindestens 4-6 Monate, gerne länger.

Es ist sehr wichtig, zuerst den Körper zu entgiften, dann erst das Nervensystem (Gehirn, Rückenmark, peripheres Nervensystem).

Schritt 1: Anwendung von Chlorella und Knoblauch/Bärlauch, 3 Monate

Schritt 2: Zusätzlich kommt jetzt Koriander ins Spiel, 4- 6 Monate und länger

Warum?

Nun, sehr einfach. Im ersten Schritt wird nur der Körper entgiftet. Chlorella und Knoblauch/Bärlauch können die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden. Der „Dreck“, der im Körper (ohne Nervensystem) steckt, wird ausgeleitet. Das gelöste Gift kursiert noch durch den Körper, bis es vollständig ausgeschieden ist. Wenn nun „Platz“ im Körper geschaffen ist, beginnt die Anwendung mit Koriander. Somit können die Gifte nun auch aus dem gesamten zentralen und peripheren Nervensystem ausgeleitet werden, ohne dass es zu einer Überfrachtung des Körpers kommt.

Besonderes:

Eine einfache Anleitung für Sie gratis als Geschenk zum Ausdrucken als PDF finden Sie hier auf meiner Homepage unter <http://OdaNora-Praxis.de>.

Für Interessierte, die noch mehr wissen wollen, hier ein Link:

https://www.kimusempach.ch/media//DIR_20521/aa68689b368c7f94ffff880cfffffe6.pdf

Mehr finden Sie auch in diversen Vorträgen von Dr. Klinghardt auf Youtube, aus denen der Nutzen der Schwermetallausleitung klar hervor geht.

Dr. Klinghardt weist mehrfach sehr eindrucksvoll auf die Notwendigkeit der Entgiftung zu Beginn der Behandlung chronischer Erkrankungen hin. Seine Liste der Erkrankungen, die deutlich Besserung erfahren oder ganz in die Heilung kommen können, ist lang und beeindruckend. Hauterkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis, Allergien, Pilzkrankungen sind genauso enthalten wie Alzheimer-Demenz, Multiple Sklerose, Morbus Chron, Morbus Hodgkin, Arthritis, verschiedene andere Autoimmunerkrankungen, um nur einige zu nennen.

Übrigens, wenn Sie Chlorella einnehmen und dazu Knoblauch essen, merkt spätestens eine Stunde später niemand etwas vom Knoblauch, nicht mal beim Knutschen! Grossartig, oder? Ich weiß es, ich habe es selbst getestet.

Zeolith – der „Rohrputzer“

Ich selber arbeite seit langem sehr gern und erfolgreich mit dieser Form der Entgiftung und unterstütze den Prozess, wie von Dr. Klinghardt ebenfalls empfohlen, mit der täglichen Einnahme von feinst mikronisiertem Zeolith-Gesteinspulver (im Mikrobereich fein vermahlene Gesteinskörnung).

Zeolith funktioniert im Verdauungsapparat rein physikalisch, tritt nicht in anderes Gewebe über und löst sich auch chemisch nicht auf. Es wird komplett mit dem Stuhl wieder ausgeschieden, nachdem es mit seiner Eigenschaft, Schwermetalle zu binden, wie ein Schwamm durch den Verdauungstrakt durchgeleitet ist. Über die Anwendung mit Zeolith sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Zeolith, übrigens auch Klinoptilolith genannt, wird weltweit in der Wasseraufbereitung in technischen Bereichen eingesetzt. Es ist ein hochreines Gestein, das vermahlen wird - ein Naturprodukt ohne Zusätze. Auch dieser Bestandteil der Entgiftung ist preiswert und schnell im Internet bestellbar (z.B. <http://www.zeolith-bentonit-versand.de/de/>)

Mit reichlich Wasser getrunken, bringt es rasch sehr gute Unterstützung bei der Ausleitung von Giften im Körper. Alles in allem ein hervorragender „Rohrputzer“.

Fazit:

Da wir Leute von heute mehr oder weniger alle hoch mit allerlei Umweltgiften und Schwermetallen belastet sind, empfehle ich meinen Patienten in der OdaNora-Praxis, dringend eine Entgiftung wie die Methode nach Dr. Klinghardt an den Beginn der Behandlung zu stellen.

Sehr gerne sehe ich es, wenn Patienten zu mir kommen, die den Entgiftungsprozess schon eine Weile selbstständig durchführen. Das kann die Chancen für meine Patienten deutlich erhöhen, die Selbstheilungskräfte schneller anzukurbeln und die hängen gebliebene Homöostase (Selbstheilung) wieder in Gang zu setzen.

Kapitel 5

Jodid - Jodat - Wie ich mich gesund salze

Jodiertes Speisesalz wird allgemein zur Prophylaxe bei Jodmangel empfohlen.

Ja, unsere Schilddrüse benötigt Jod (fachsprachlich Iod). Jod ist ein chemisches Element. Es muss mit der Nahrung aufgenommen werden. Die Schilddrüse benötigt das Element Jod, um daraus u.a. die wichtigen Hormone T3 und T4 zu bauen. Diese Hormone regulieren im Körper den sogenannten Grundumsatz, von dem abhängt, wie leistungsfähig der Mensch ist. Vereinfacht heißt das, bei Mangel an Jod werden zu wenig Hormone T3 und T4 produziert, der Grundumsatz sinkt, der Mensch fühlt sich schlapp, müde, antriebslos, man friert leicht. Der Körper baut langfristig Gewebe um. Ist hingegen zu viel T3 und T4 im Blut, steigt der Grundumsatz des Organismus und es kann das Bild der Schilddrüsenüberfunktion entstehen. Alle Organsysteme laufen auf vollen Touren. Der Mensch schwitzt leicht, der Blutdruck steigt, Aktionismus allerorten.

Sicher sagen Sie jetzt: Ich nehme doch seit Ewigkeiten wie empfohlen jodiertes Speisesalz!

Richtig! Lassen Sie es bitte! Ja, Sie lesen richtig! Lassen Sie es!

Um Ihnen das zu erläutern, beziehe ich mich auf die Ausführungen des Arztes und Heilpraktikers Rudolf Schweitzer und zitiere:

„Iod ist hier (Anmerkung der Autorin: ‚hier‘ meint im handelsüblichen Jodierten Speisesalz) in vernünftiger Konzentration enthalten, aber nicht als Iodid (z.B. Kaliumiodid KI), sondern als Iodat (zumeist als Kaliumiodat KIO_3). Die Schilddrüsenzelle benötigt eindeutig Iodid I^- und nicht Iodat IO_3^- . Dieses ist sogar ein sog. kompetitiver Antagonist des Iodids an der Schilddrüsenmembran, behindert also (reversibel) dessen Aufnahme ähnlich wie Fluorid, Rhodanid, Pertechnetat und weitere Ionen, die aus diesem Grund sogar zur Unterdrückung der Schilddrüsenfunktion, also bei Hyperthyreose, therapeutisch gegeben werden können. Es trifft auch nicht zu, wie man manchmal lesen kann, dass Iodat im Darmlumen zu Iodid reduziert wird: Für eine Reduktion bräuchte man sowohl spezifische Enzyme für diesen Prozess als auch ATP, die beide nicht im Darmlumen vorhanden sind.

Seit der Einführung der scheinbaren Iodprophylaxe kann man nach den statistischen Angaben eine Zunahme der Strumahäufigkeit beobachten, wobei ungeachtet dieser Zahlen das Gegenteil behauptet wird. Das ehemalige Nord-Süd-Gefälle existiert nicht mehr. Dies wird eher auf absurde Weise diskutiert: Man denkt ernsthaft an eine zusätzliche Anreicherung von Brot und weiteren Nahrungsmitteln mit Iodat. Dabei sind bereits in den 10-12g jodiertem Speisesalz, die der Deutsche durchschnittlich zu sich nimmt, 200-250g Iod enthalten – also eigentlich mehr als ausreichend, wenn es denn wirken würde. Deutschland ist längst „Struma-Weltmeister“, weil in den umliegenden Ländern mit vergleichbarem Iodmangel Iodid zur Speisesalziodierung verwendet wird.“ (1)

Nun ist es in Deutschland so, dass die Lebensmittelindustrie die deutschen Richtlinien durchaus umsetzt.

Die Produzenten fügen jodiertes Speisesalz zu, ja.

Jedoch nutzen die Produzenten die Möglichkeit, welche die deutsche Gesetzgebung ihnen bietet, und setzen das deutlich günstigere Kaliumjodat oder Natriumjodat zu. Das nutzen sowohl ausländische Firmen, die für den deutschen Markt produzieren, als auch deutsche Hersteller. Dieselben Firmen verwenden für andere europäische Märkte Jodid, so wie es dort landesspezifisch vorgeschrieben ist.

Nach deutschem Lebensmittelrecht ist beides verwendbar: Jodat und Jodid. Da Jodat sich aber sehr viel leichter und länger lagern und verarbeiten lässt und somit deutlich kostengünstiger ist, wird zu oft Jodat verwendet. Es macht das Produkt billiger und die Marge höher. Auch das viel empfohlene „Jodierte Speisesalz“ als Haushaltspackung enthält - genauso wie das industriemäßig verwendete jodierte Speisesalz ausschließlich Jodat, mit dem unsere Schilddrüsenzellen überhaupt nichts anfangen können.

Aussagen von Industriepartnern bestätigten mir meine Recherchen.
Überzeugen Sie sich sehr einfach mit einem Blick auf die Verpackung!

Um wirksam den menschlichen Organismus mit ausreichend Jodid zu versorgen, gibt es nun verschiedene Möglichkeiten:

1. Sie nehmen täglich 200 µg Jodid aus der Apotheke, Sie sind auf der sicheren Seite.
2. Sie decken Ihren Jodbedarf mit Meeresalgen und Seefisch, Veganer und Ökoaktivisten haben hier wahrscheinlich Probleme. Oder
3. Sie benutzen Ihr angebrochenes „Jodiertes Speisesalz“ im Winter zum Gehwegstreuen oder zur Entfernung von Rotweinflecken aus Ihrem Teppichboden und steigen im Rahmen Ihrer gesunden Ernährung auf naturbelassenes Meersalz um.

In jedem Fall gleichen Sie bald Ihren latenten Jod(id)-mangel aus und geben Ihrer Schilddrüse - und somit Ihrem Körper - was es wirklich braucht: Jodid. Ein Zuviel an Jodid ist unter unseren heutigen Ernährungsbedingungen kaum möglich. Wir pinkeln es einfach aus.

Wenn Sie mehr über Speisesalz erfahren möchten, schauen Sie unter folgendem Link nach: <http://www.j-lorber.de/gesund/salz/salzarten.htm>. Hier finden Sie auch viel Interessantes über chemische Zusammensetzungen des viel gepriesenen und aus meiner Sicht vollkommen überbewerteten „Himalaja-Ur-Salz“, ein Steinsalz versus Meersalz, raffiniert und unraffiniert. Übrigens kommt die Weltproduktion des „Himalaja-Ur-Salz“ zu über 75% aus der nordpakistanischen Provinz Punjab im sogenannten Salzgebirge, einem etwa 200 km südlich des Himalaja gelegenen Mittelgebirge.

Fazit:

Wenn Sie nun nach all dem Jodid und Jodat nicht mehr wissen, was richtig und was falsch ist, ist das kein Wunder. Die Deutsche Lebensmittelgesetzgebung und die Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) sowie allerlei Informationen in Literatur und im Web sind verwirrend und widersprüchlich. Der Grund liegt meines Erachtens in der Bezeichnung: „Jodiertes Speisesalz“ suggeriert die Verwendung von Jodid. Hat man einmal verstanden, dass „Jodiertes Speisesalz“ das unwirksame Jodat enthält, wird schnell klar, warum wir in Deutschland unter Jod(id)-Mangel leiden – ein Wortspiel mit schwerwiegenden Folgen für die Volksgesundheit.

Wir können dem „Jodierten Speisesalz“ mit Jodat nicht wirklich entkommen. Es ist in allen möglichen Speisen wie Brot, Butter, Wurst, Käse, Fertigprodukten und auch in vielen Getränken enthalten, die wir täglich konsumieren. Auch in den allermeisten Restaurants, Kantinen, Imbissen wird handelsübliches „Jodiertes Speisesalz“ gemäß der deutschen Vorschrift und auch aus Unwissenheit oder aus

Kostengründen wider besseres Wissen verwendet. Ich empfehle in meiner OdaNora-Praxis-Sprechstunde eindeutig und ausschließlich die Verwendung von unraffiniertem, naturbelassenem Meersalz, zum Beispiel der Marke Marisol für die heimische Küche. Denn eine gesunde Haut braucht eine gesunde Schilddrüse!

Und nebenbei, wenn Sie Ihren möglichen Salzflash nicht mit Chips befriedigen, sondern einer winzigen Prise Meersalz, haben Sie eine „Hallo-Wach-Pille“ und Sie sparen Kohlenhydrate und ungute Fette ein.

Kapitel 6

Gesundes Magnesium aus dem Toten Meer über die Haut „aufsaugen“

Über ausgeprägten Magnesiummangel, wie Magnesiummangel schulmedizinisch festgestellt wird, über Mangelsymptome möchte ich hier nicht schreiben. Ich bin ganz sicher, dass Sie darüber selber schon sehr viel herausgefunden haben. Und sicher haben Sie schon mehr als einmal versucht, mit der Einnahme von Magnesiumpräparaten aller Art Ihren Magnesiummangel auszugleichen. Ja, ich unterstelle, dass wir Leute von heute und hier einen Magnesiummangel sowieso haben.

Was also ist zu tun?

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“, sagte Wilhelm Busch einst.

Die orale Einnahme von Magnesium ist ganz sicher ein akzeptabler und möglicher Weg, den Mangel auszugleichen. Nicht ganz preiswert, langwierig, Nebenwirkungen wie Blähungen inklusive. Und was, wenn die Schachtel aufgebraucht ist? Die Kur ist beendet, wir dürfen Magnesium wieder vergessen???

Die Magnesiumspeicher über die orale Nahrungsergänzung aufzufüllen, dauert normal viele Wochen bis mehrere Monate. Der Abbau der Speicher hingegen geht viel schneller. Auch über die größten „Magnesiumfresser“ in unserem Körper wissen Sie sicher längst alles.

Die transdermale Magnesium-Aufnahme, also die Aufnahme über die Haut, funktioniert sehr viel schneller und ist für den Körper deutlich effizienter. Oral eingenommenes Magnesium wird nur zu einem sehr kleinen Teil vom Körper verwendet. Die teuren Schluck-Präparate wandern weitgehend unverbraucht geradewegs in den Lokus. Nimmt der Mensch das Magnesium jedoch über die Haut auf, ist die Bioverfügbarkeit extrem viel höher. Direkt über die Haut aufgenommenes Magnesium kommt schnell, direkt und in guter Menge dort an, wo unser Körper danach hungert. Nun kann man schnell auf die Idee kommen statt dessen zu einem der vielen magnesiumhaltigen Cremes oder Salben zu greifen. Sicher, auch eine Option, teuer,

aufwendig. Übrigens ist eine Magnesiumüberdosierung über die Haut eigentlich nicht möglich.

Ich empfehle meinen Patienten in meiner OdaNora-Praxis gegen ausgeprägten und latenten Magnesium-Mangel eine einfache Badeanwendung. Dieses Bad im Magnesium pflegt und nährt nicht nur, ist sehr preiswert, ohne chemische Zusätze, macht richtig Spaß, trägt also direkt zum Wohlfühlen bei und ist sogar schon für die ganz Kleinen geeignet.

Und das geht so:

1. Bestellen Sie im Internet ein größeres Gebinde Magnesiumchlorid. Das wird schon ab 4 kg zum Beispiel in handlichen Eimern angeboten. Die Handelsbezeichnung ist etwa Magnesiumchlorid Hexahydrat E511 $MgCl_2$. Der Preis liegt etwa bei 5-6 € pro Kilo. Das Magnesium liegt hier in Lebensmittelqualität vor, rein, d.h. ohne andere Salze. Dafür steht E511. Sie dürften es essen, ‚einnehmen‘ jedoch nicht. (Der Unterschied liegt in der Nichtzulassung als Medikament.) Oft stammt das Magnesium in dieser Form aus einheimischen Salinen, hat also kurze Transportwege zu Ihnen. Vielleicht bevorzugen Sie auch die natürliche magnesiumreiche Salzmischung aus dem Toten Meer. Auch hier gibt es preiswerte Großgebände für die Wasserratten unter Ihnen. Diamant-Salz vom Toten Meer kostet so etwa 1,60-2 € pro Kilo. Der Transportweg bis in Ihre Badewanne ist schon länger, was Ihren ökologischen Fingerabdruck betrifft.
2. Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit und lassen sich nach getaner Arbeit ein Bad ein. Streuen Sie ein bis zwei Hände voll Magnesium aus dem großen Gebinde in Ihr Badewasser. So müssen Sie nicht sparsam sein, weil die teure Packung schon gleich wieder alle ist.
3. Machen Sie es sich schön in diesem wunderbaren Magnesiumbad.
Vollbad: Am besten genauso wie Sie es am liebsten haben.

Teilbad: Wenn Sie Wasser und Zeitsparer sind, nehmen Sie einfach weniger Wasser, etwas 10 cm Wasserstand reicht, um in einem 10-minütigen Bad sehr viel Magnesium über die Haut aufzunehmen. Bestreichen Sie während des Badens die Körperzonen auch mit dem Wasser, die gerade nicht unter Wasser sind. Vergessen Sie die Kopfhaut und das Gesicht nicht. Nach meiner Einschätzung sollte ein 4 Kilo-Gebinde für eine etwa dreiwöchige Kur ausreichen, bei täglicher Anwendung. Ihre Magnesiumspeicher sind nun wieder gut gefüllt und Sie haben nun eine hervorragende Basis, deren Niveau Sie mit magnesiumreicher Kost und gelegentlichen Bädern halten können

Fußbad: Wollen Sie noch mehr Wasser und Zeit sparen, machen Sie mindestens einmal täglich ein angenehm temperiertes Magnesium-Fußbad. Dafür reicht es, wenn Sie pro Anwendung etwa die Menge von einer Hand voll ins Wasser geben. Machen Sie das Fußbad aber ruhig länger und auch gern öfter, denn Sie bekommen ja nicht dieselbe

Menge Magnesium über die Haut aufgenommen, wie bei einem Vollbad.

4. Sie können sich auch leicht das sogenannte ‚Magnesiumöl‘ herstellen. Das ist einfach eine gesättigte Salzlösung aus diesem Magnesiumchlorid. Sie können Ihre Füße täglich damit einreiben. Es wird Magnesiumöl genannt, weil es sich irgendwie ölig anfühlt. Ist es aber nicht. Ihre Haut nimmt so - wie bei einer Creme - das Magnesium ständig auf.

Wenn Sie noch mehr zum Thema Magnesium als Lebenselixier erfahren möchten, lesen Sie doch unter diesen Links mehr

<http://www.magnesium-ratgeber.de>

oder

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/magnesiummangel.html>

Fazit:

Ein gut gefülltes Magnesiumdepot gibt dem Körper beste Voraussetzungen, um alle Lebensprozesse, die der Aufrechterhaltung und der Regeneration dienen, optimal ablaufen zu lassen. Natürlich ist Magnesium nicht alles, was Mensch braucht! Dennoch, Menschen, die an Hauterkrankungen wie Formen der Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis, Allergien usw. leiden, verschaffen sich über das Baden im Magnesium, also die direkte Aufnahme dieses lebensnotwendigen Minerals über die Haut echte Vorteile, um die ‚hängen gebliebenen‘ Selbstheilungskräfte tatkräftig anzukurbeln. Sie werden es spüren, Sie können es sehen.

Kapitel 7

Gib deiner Leber Saures – wie Zitronen als basisches Lebensmittel zur Regeneration der Leber beitragen

Jedes Organ ist an der Verarbeitung ganz bestimmter Emotionen beteiligt.

So ist die Lunge Spiegel des inneren Gleichgewichtes, der Fähigkeit zur Kommunikation. Die Nieren sind mit Verantwortungsgefühl und Orientierung verbunden. Der Magen zeigt unsere Bereitschaft zur Flexibilität. Das Herz schlägt in Liebe und Frieden am gleichmäßigsten.

Die Leber beeinflusst unser Urteilsvermögen. Sie ist eines unserer größeren Organe im Bauch und als stille fleißige Helferin dient sie uns unermüdlich im Stoffwechselprozess. Die Leber erfüllt viele Aufgaben: sie produziert wichtige Bluteiweiße, die Albumine. Sie trägt Abwehrzellen in sich. Die Leber stellt Hormone her, wie das

zellerneuernde Vitamin D oder IGF-1, ein Hormon, das für Wachstum und Zellerneuerung zuständig ist. Angiotensinogen, ebenfalls ein Leberhormon, reguliert den Blutdruck und den Flüssigkeitshaushalt im Zusammenspiel mit der Niere und der Lunge. Die Leber kann überschüssigen Blutzucker etwa 24 Stunden speichern und bei Bedarf wieder ins Blut abgeben. Bleibt Nahrung aus, wandelt sie Eiweiß aus Muskeln in Zucker um.

Die Leber beeinflusst maßgeblich den Fettstoffwechsel und ist ein enorm wichtiger Speicher für viele Vitamine, Eisen, Kupfer. Alle Substanzen der Nahrung müssen zuerst mit dem Blutstrom durch die Leber hindurch, bevor sie an den Ort ihrer Bestimmung gelangen. Dieser Vorgang heißt Biotransformation und dient neben der Versorgung der Körperzellen auch der Entgiftung. Die Leber baut den Blutfarbstoff Hämoglobin ab und gibt ihn in eine Art effizientes Recycling, wenn rote Blutzellen sterben. Täglich stellt die Leber etwa 0,5 Liter Gallenflüssigkeit her. Mit Hilfe des Gallensafts werden körperfremde Stoffe ausgeschieden und fettreiche Nahrung verdaut.

Wie Sie sehen, unsere Leber ist ein echtes Multitalent!

Wenn uns Menschen emotionale Freude fehlt, wir in Gleichgültigkeit versinken oder positive Gefühle nicht spüren können, schwächt das tatsächlich die Leber. Verbitterung macht sich breit, Verurteilung oder das Bedürfnis, den Irrtum anderer Menschen aufzuweisen entsteht impulsiv. Die emotionalen Moleküle unserer Gedanken manifestieren sich und beschränken die Leber in ihrer erforderlichen Leistungskraft. Als Folge kann die Leber ihre vielen Aufgaben nicht mehr gut erfüllen und damit ist auch der gesamte Körper nicht mehr in der Lage, einfach nur gesund zu sein. Wir werden also irgendwann krank. Die negativen Emotionen wie Frust, Verbitterung, Zorn, Ärger schwächen die Leber, schränken die Funktion ein. Der Körper kann sich nicht vom Dreck und Müll befreien und wird auch nicht mehr ausreichend vital versorgt. Oft finden sich diese klaren Zusammenhänge bei Menschen, die an Schuppenflechte (Psoriasis) leiden genauso wie bei Neurodermitikern oder Allergikern. Wir tragen das Abbild vom Gesundheitszustand unserer Leber sozusagen auf der Haut zur Schau.

Sie denken auch, es ist zum Verzweifeln? Viele meiner Patienten wissen nicht weiter. Negative Gefühle schränken die Leber ein, machen sie krank. Dann entstehen Folgekrankheiten, an denen schließlich herumlaboriert wird. Der Zusammenhang wird oft gar nicht erkannt. Da wird dann fleißig Cortison auf die Schuppenflechte gesalbt, Medikamente aller Art, die helfen sollen irgendetwas zu bessern oder zu mildern, werden verabreicht. Aber irgendwie dreht sich alles immer wieder im Kreis – im Teufelskreis.

Vielleicht denken Sie jetzt: „Wenn ich schon so ‚sauer‘ bin, was bringt mir nun jetzt noch mehr Saures? Und überhaupt, sind wir nicht sowieso ‚übersäuert‘? Man liest soviel davon!“

Nun, die Leber produziert im Gallensaft Anionen, negativ geladene Ionen, die zum Elektrolytaustausch dringend benötigt werden.

Wenn die Leber ständig am Limit arbeitet, ist es höchste Zeit, ihr mal was Gutes zu gönnen und sie zu entlasten.

Dazu ist sicher einerseits eine gute Entgiftung angezeigt. Lesen Sie dazu das Kapitel 4 noch einmal.

Ich gebe meinen Patienten in der OdaNora-Praxis zudem folgenden Tipp:

Die Zitrone als einziges basisches Lebensmittel weltweit produziert nachweislich ebenfalls Anionen. Trinken Sie täglich den Saft von mindestens einer Zitrone oder mehr über einen Zeitraum von 90 Tagen, gerne länger. Geben Sie ruhig etwas Honig oder Traubenzucker in den Saft hinein. Das rundet den Geschmack ab. Füllen Sie das Glas mit frischem Wasser auf. Prost! Eine wohlschmeckende Variante für die kalte Jahreszeit ist die Heiße Zitrone.

Mit den Anionen aus der Zitrone darf die Leber sich nun ein bisschen zurück lehnen, weil sie selber weniger herstellen muss, um die Prozesse aufrecht erhalten zu können. Ihre Leber wird es Ihnen zudem danken, wenn Sie mindestens im Zeitraum dieser Zitronenkur auch noch alle möglichen Gifte weglassen: Alkohol, Nikotin, Drogen, Kosmetika und Medikamente, sofern diese entbehrlich sind.

Fazit:

Sind Sie ‚sauer‘, geben Sie Ihrer Leber Saures mit dem wertvollen Saft der Zitronen. Negative Emotionen können wirksam den Körper verlassen, auch wenn diese sich auf der organischen Ebene bereits manifestiert haben. Über einen recht kurzen Zeitraum von 90 Tagen besteht die gute Chance, dass sich die Leber erholt und mit voller Kraft Ihrem Körper dient. So kann ‚hängen gebliebene‘ Selbstheilung ganz langsam wieder in Fluss kommen. Wenn Sie sich darüber hinaus noch mehr Gutes tun wollen, nehmen Sie Ihr Gläschen Zitronensaft mit in das entspannende Magnesiumbad (Kapitel 6) und genießen es dort. Magnesium und Vitamin C sind auch alte Freunde, die gern im Körper beisammen sind. So ganz nebenbei unterstützen Sie Ihre Abwehrkräfte in allen Jahreszeiten.

Kapitel 8

Rechtshänder aufgepasst! Die Händigkeit und die dominante Hirnhälfte

Die Händigkeit ist uns angeboren. Ebenso ist uns die Dominanz einer Hirnhälfte von Geburt an gegeben. Die Dominanz der Hand entspricht der gegenüber liegenden dominanten Hirnhälfte. Rechtshänder haben eine dominante linke Hirnhälfte und umgekehrt. Der Grund liegt in der motorischen Verschaltung im Zentralen Nervensystem, der so genannten Pyramidenbahn. Die Nerven, die in einer Gehirnhälfte entspringen, wechseln im Verlauf die Seite und die Zuständigkeit. Das heißt, Menschen mit einer rechtsseitig dominanten Gehirnhälfte sind Linkshänder. Umgekehrt sind Menschen mit dominant linker Hirnhälfte Rechtshänder.

In der Literatur findet man häufig Aussagen, dass etwa 10% der Menschen Linkshänder seien, dagegen 90% rechtshändig. Ich denke, nach Adam Riese müsste es, auf die Weltbevölkerung gerechnet, eigentlich eine Rechts-Links-Gleichverteilung geben. Warum auch nicht?! Zweifelsfrei gibt es veranlagte Linkshänder, die umerzogen worden sind. Aber es gibt auch veranlagte Linkshänder, die ohne Zwang und Druck rechtshändig wurden. Wie viele Menschen wirklich „falsch herum“ händig sind, bleibt unklar.

Ich selber glaubte mein ganzes Leben, Rechtshänderin zu sein. Ich wuchs in einer rechthändigen Familie auf mit älteren Geschwistern, die ebenfalls mit der rechten Hand schon schreiben lernten, als ich in meine Familie geboren wurde. Ich sah wohl als kleines Kind zu, wie meine Leute die Dinge so machten, und mit Hilfe meiner Spiegelneurone und meiner Neugier schrieb ich irgendwann dann auch ganz normal mit rechts. Nach dem Motto: Wenn die das so machen, mach ich das auch so.

Zunächst fand ich vor Jahren mit einem einfachen Test heraus, dass ich scheinbar eine dominante rechte Hirnhälfte habe. Zunächst konnte ich nichts damit anfangen. Der ganze Zusammenhang wurde mir erst klar, als ich die Tests zur Händigkeit kennenlernte und ich im Rahmen meiner Studien die körperlichen Zusammenhänge verstand. Heute schule ich mich selbst auf links um und habe viel Freude zu erleben, wie meine Kreativität kaum zu bremsen ist. Ich selber konnte viele meiner alten Muster auflösen und bin sehr dankbar um meine wundervolle Selbst-Entdeckung.

Gibt es auch Beidhändigkeit? Klar nein! Eine Hirnhälfte ist dominant und bestimmt somit auch die Führhand. Leute, die beidhändig fit sind, können gern mal den Händigkeitstest machen. Aber Achtung, das Ergebnis könnte Sie überraschen!

Die rechte Hirnhälfte ist für die Intuition, Kreativität, Raumorientierung zuständig. Sie verarbeitet Informationen ohne Bewertung und ohne

Limit. Die linke Hirnhälfte bestimmt unser analytisches Denken und verbale Aktivitäten. Sie verarbeitet Informationen nacheinander und zerlegt diese in kleinste Einheiten. Beide Gehirnhälften arbeiten aufeinander abgestimmt und gleichzeitig, jede ist wichtig, jedoch eine Seite ist dominant.

Aber wie finden wir nun die wahre Händigkeit heraus und wozu ist das so wichtig???

Nun, es gibt mehrere sehr einfache Tests. Drei davon möchte ich Ihnen kurz vorstellen und Sie können dann schnell herausfinden, welche Hand Ihre dominant angeborene ist.

Kommen Sie mit ins Kopfkino!

Test 1 Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Theater und klatschen vor lauter Begeisterung wie verrückt Beifall. Denken Sie nicht nach.

Tun Sie es.
Welche Hand liegt oben?

Die oben liegende Hand ist die dominante Führungshand.

Test 2 Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Flasche mit Schraubverschluss und möchten diese öffnen. Der Verschluss sitzt sehr fest. Sie müssen richtig zupacken. Denken Sie nicht lange nach, öffnen Sie die Flasche!

Welche Hand dreht den Verschluss?
Welche Hand hält die Flasche?

Die Hand, die den Schraubverschluss leichter öffnet, ist Ihre dominante Führhand. Die nicht-dominante Hand stützt und hält die Flasche.

Test 3 Stellen Sie sich vor, jemand reicht Ihnen ein Baby, Sie möchten es bitte kurz mal halten. Das Baby wird Ihnen frontal gereicht. Babys Gesicht ist Ihnen zugewandt.

Denken Sie nicht nach, Nehmen Sie einfach der anderen Person das Baby ab.

Wie halten Sie das Baby spontan? Auf welcher Ellenbeuge oder Schulter liegt das Köpfchen?

Die Seite, die das Gewicht des Kindes trägt ist die untergeordnete Seite. Dementsprechend ist Ihre andere Seite die dominante Seite. Ihre Körperseite, die Babys Köpfchen hält, ist die Seite Ihrer dominanten Hand.

Schön, vielleicht war alles längst klar. Vielleicht haben Sie auch gerade Ihre „neue“ Führhand gefunden. Was nun?

Die dominante Seite gibt bei der Diagnostik von Erkrankungen wichtige Hinweise auf mögliche unerlöste seelische Konflikte, die in der Vergangenheit Auslöser von Ungleichgewichten sein können.

Bei der Behandlung meiner Patienten in der OdaNora-Praxis ist die Händigkeit des Patienten meist von großer Wichtigkeit. Bei der Suche nach den Ursachen und Auslösern einer Erscheinung oder Erkrankung ist die rechte Körperseite des Linkshänders die Mutter-Kind-Seite. Dies nicht nur im wörtlichen Sinne, sondern im Sinne eines Sorge-Pflicht-Verhältnisses. Das kann eine Mutter-Kind-Beziehung sein, eine Kind-Mutter-Beziehung oder auch Vater-Kind-/ Kind-Vater-Beziehung.

Die linke Körperseite des Linkshänders hingegen ist die Partnerseite. Partner können alle möglichen Personen sein, mit denen kein Sorge-Pflicht-Verhältnis besteht - also Geschäftspartner, Kollegen, Nachbarn, Geschwister, Verwandte, Freunde, Feinde, alle anderen, Auch Haustiere oder persönlich wichtige Dinge wie „mein Pferd, mein Haus, mein Boot, mein Porsche“ können in dieser Hinsicht von Bedeutung sein.

Beim veranlagten Rechtshänder ist alles genau umgekehrt: die linke Körperseite ist die Mutter-Kind-Seite, die rechte Körperseite repräsentiert die Partnerseite.

Fazit:

Je nachdem, wo bei meinen Patienten die Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis oder andere Hautbeschwerden hauptsächlich auftreten, fahnden wir nach den Ursachen. Im Falle von systemischen Erscheinungen müssen wir noch tiefer einsteigen. Nicht so selten überlagern sich 2 oder mehr unerlöste seelische Konflikte und wirken gegenseitig wie Verstärker. So können Hauterscheinungen auch am ganzen Körper gleichmäßig auftreten.

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche. Meine Patienten können beginnen, die Auslöser ihrer Hauterscheinungen zu betrachten und ihnen dabei eine neue Bedeutung verleihen. Bedeutungswechsel verursachender Themen kann unmittelbar die ‚hängen gebliebene‘ Selbstheilung eines Menschen in Gang setzen und so zu baldiger Genesung führen. Achten Sie auf Ihre Hände!

Literatur

- (1) Rudolf Schweitzer, Die Heilpraktiker-Akademie. Endokrinologie mit Stoffwechsel, Elsevier GmbH, München, 1. Auflage 2011, ISBN 978-3-437-58050-5

OdaNora-Praxis