

Ich mach mich gesund

Von Herzen für dich



Caterina Teresa Guccione

Ich mach mich gesund

Meine effektivsten Strategien für
Wohlbefinden, Energie und Schutz
in dieser turbulenten Zeit

Gut • Günstig • Genial

HANS-NIETSCH-VERLAG

Die Informationen in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert. Sie spiegeln ihre Erfahrungen und persönliche Meinung wider. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Informationen ergeben. Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen wenden Sie sich bitte an einen Arzt oder Heilpraktiker.

© Hans-Nietsch-Verlag 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags gestattet.

Redaktion und Lektorat: Martina Klose, Freiburg

Korrektorat: Andrea Bistrich

Gesamtkonzeption und Innenlayout: Caterina Teresa Guccione

Satz: Rosi Weiss

Illustrationen: Anja Maria Eisen

Umschlaggestaltung: Caterina Teresa Guccione, unter Verwendung einer Illustration von Anja Maria Eisen

Druck: Dimograf, Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-839-9

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

vor euch liegt ein Buch der Möglichkeiten – voll geballten Wissens.

Caterina Teresa Guccione informiert in *Ich mache mich gesund* auf fundierte und unterhaltsame Weise über eine Vielzahl von ganzheitlichen Anwendungen und Heilmitteln, die helfen, unsere Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern. Sie teilt den enormen Fundus ihrer im Laufe der Jahrzehnte gesammelten Erfahrungen mit uns: Dieses Werk ist eine wahre Fundgrube, aus der ihr euch reichlich *selbst* bedienen könnt.

Die Autorin richtet ihren Blick dabei auf gängige, aber auch auf ganz neue Ansätze. Selbst schon vergessene Methoden, die unsere Großmütter und Großväter noch kannten, erleben durch ihre Niederschrift ein Wieder-Auferstehen.

Dies ist eine Schatzkiste der besonderen Art: Hier findet ihr wertvolle Hilfe zur Selbsthilfe. Die vorgestellten Übungen, Heilmittel, Anwendungen und Maßnahmen könnt ihr praktisch überall nutzen. Es braucht lediglich eine Entscheidung, nämlich die, es auch zu tun. Als Hausapotheke kann euch *Ich mach mich gesund* jederzeit und überall nützliche Dienste leisten.

Ich kann euch nur ermuntern: Es lohnt sich, vom Denken ins Handeln zu kommen! Probiert es aus – für ein neues Verständnis der Zusammenhänge und mehr Wohlbefinden und Gesundheit.

Ich wünsche euch nun interessante und vergnügliche Lesestunden beim Entdecken neuer und alter Möglichkeiten.

Anja Kiss, Heilpraktikerin

Im August 2019

www.heilpraxis-kiss.de

INHALT

1

Was ist Gesundheit? - Eine Einführung (14)

2

Starke Stoffe - Spezialisten für die Gesundheit (30)

Antibiotika aus der Natur – Sanfte Waffen (32)

Chemische versus natürliche Antibiotika (36)

Die antibiotische Wirkung von Pflanzen – Grundlegende Informationen (40)

Antimikrobielle Pflanzenwirkstoffe und deren Effekte – Eine Auswahl (48)

Meine „Top 20“ der pflanzlichen Antibiotika – von A bis Z (51)

Pflanzenauszüge – Starke Mittel gegen Erreger (65)

Heilmittel aus der Natur – Mit zahlreichen Rezepturen zur Selbstanwendung (68)

Turboentgifter, Allzweckwaffen und Multitalente –

Eine Auswahl von A bis Z (80)

Chlorella und Spirulina – Urzeitliche Power-Entgifter im Doppelpack (82)

DMSO (Dimethylsulfoxid) – Gewebegenerierender Tausendsassa (90)

Heilerde – Kostbare Mutter „Erde“ (100)

Kokosöl – Köstlich fettes Universalgenie (104)

Lugolsche Lösung – Elementarer Jodlieferant und „Busenfreund“ (111)

MSM (Methylsulfonylmethan) – Der Mega-Entzündungshemmer (119)

Natron – Back- und Basenfreund (125)

Wasserstoffperoxid (H₂O₂) – Der Sauerstoffbooster (131)

Zeolith-Klinoptilolith – Detoxspezialist vulkanischen Ursprungs (145)

Einige abschließende Gedanken ... (152)

3

Life Food – Wie wir uns gesund und schön essen und trinken (156)

Essen – Hält Leib und Seele zusammen (157)

Was macht eine optimale Ernährung aus? (159)

Der Food Guide für wahre Lebens-Mittel (162)

Kurzporträts: Superlebensmittel, die Lust auf mehr machen (174)

Trinken – Elixier des Lebens (191)

Gutes Wasser – Die Basis der Gesundheit (191)

4

Natürliche Power für die Organe - Eine Reise durch unseren Körper (202)

- Die Haut – Unser empfindsamer Schutzmantel (204)
- Der Magen – Die starke Mitte in uns (218)
- Der Darm – Sitz der Verdauung und des Bauchgefühls (225)
- Die Lunge – Atmen verleiht Flügel (235)
- Die Leber – Nummer eins in Sachen „Stoffwechsel“ (239)
- Die Nieren – Hüterinnen des Qi (247)
- Das Herz – Rhythmusgeber und „Tor zur Seele“ (252)
- Das Gehirn – Steuerzentrale on top (260)
- Rundum gesund – Allgemeine Empfehlungen
zur Stärkung der Organe (271)
- Zahn-Organ-Beziehungen – Alles ist mit allem verbunden (274)

5

Energie erzeugt Materie - Kostenfrei, grenzenlos und wunderbar (282)

- Kinesiologische Testmethoden – Muskeltests als wertvolle Hilfsmittel (289)
- Der Atem – Die Heilkraft in dir (295)
- Mit den Händen heilen – Einfach und jederzeit (298)
- Die Meridiane aktivieren – Alles ist im Fluss ... (302)

- Streicheleinheiten – Balsam für Körper, Geist und Seele (304)
- Die Gedanken – Schöpfer unserer Realität (305)
 - Ruhe – Der beste Arzt der Welt (309)
 - Balance – Behalte dein Gleichgewicht! (311)
 - Die Sonne – Leben spendende Universalarznei (313)
 - Vertrauen – Die stabile Basis der Heilung (318)
 - Intuition – Die Sprache deiner Seele (320)
 - Meditation – Zwischen Lebenskunst und Nichtstun (322)
 - Das Gebet – Eine uralte Kraftquelle neu entdecken (327)
 - Gesunder Schlaf – Quelle der Regeneration (328)
 - Gesunde Beziehungen – Die Kunst des nährenden Miteinanders (334)
 - Vom Glück heilsamer Emotionen – Lach mal! ☺ (337)
 - Im Herzen sein – Der Schlüssel zu deiner Seele (341)
 - Sich Zeit nehmen ... – Adieu Alltagstrott und Stress! (343)
 - Sich erden – Ankommen, abgeben, aufnehmen (347)
 - Nichts wie raus! – Tapetenwechsel in Grün (350)
 - Sich „nähren“ – Tu dir Gutes! (353)
 - Sich wundern – Betrachte staunend die Welt! (354)
 - Sein – So einfach ... (357)



6

To-dos - Simple Basics für starke Selbstheilungskräfte (360)

- Bürsten – Booster fürs Immunsystem (362)
- Waschen – Sanfte Körperreinigung (363)
- Wippen – Lymphdrainage mit Schwung (365)

- Schaben & Ziehen – Gesund im Mund (366)
Sich bewegen – Fit in Form bleiben (369)
Klopfen – Die Meridiane stimulieren (372)
Schwitzen – Heißer Immunbooster (373)
Frieren – Der Geheimtipp für Hartgesottene (374)
Fasten – Adieu Ballast! (376)
Minimieren – Der Luxus des Ausmistens (379)
Entgiften – Raus mit dem Dreck! (382)
Riechen – Betörende Düfte aus der Natur (384)
Hören – Sanfte Töne heilen (389)
Finden und auflösen – Krankheit verstehen (391)
Informieren, selektieren, zentrieren – Medien achtsam dosieren (393)



No-Gos? Nein danke! (396)

- Stress – Das „wilde Tier“ lauert überall (400)
Dem „wilden Tier“ ein Schnippchen schlagen?
Ja, natürlich. – Und so geht's! (403)
Hinweise zum Schutz vor negativer Strahlung – Eine Sammlung (404)
Hinweise für eine bessere Umweltverträglichkeit – Eine Sammlung (410)
Adam und die No-Gos – Eine Geschichte mit Happy End (416)
-



Ausblick (422)

Anhang (424)

Die Autorin Caterina Teresa Guccione (424)

... und die Illustratorin Anja Maria Eisen (424)

Dank (425)

Bezugsquellen (426)

Wichtige Adressen (430)

Hilfreiche Websites (431)

Filme im Netz und auf YouTube (433)

Liste der Tipps (434)

Liste der Spar-Tipps (436)

Liste der Übungen „Tun & Spüren“ (438)

Liste der Rezepte (439)

Anmerkungen (440)

Damit du dich gut in diesem Buch zurechtfindest, sind folgende Abschnitte durch Icons gekennzeichnet:



So erhältst du einen Überblick ☺ und kannst die betreffenden Abschnitte leicht (wieder-)finden.

Bitte beachte: Für alle aufgeführten Lebensmittel, Kräuter, Gewürze ... gilt: Verwende nur solche, die von hoher Qualität sind, also möglichst vitalstoffreich und schadstoffarm (frisch, regional, saisonal, in Bioqualität, aus Wildsammlung, Permakultur, Homa-Anbau* etc.). Kurz: einfach nur das Beste – für dich und die Umwelt.

* Die Homa-Lehre basiert auf vedischen Weisheitsschriften. Einen großen Stellenwert nehmen Feuerzeremonien ein, bei denen Asche entsteht, die eine hohe feinstoffliche Energie besitzt. Diese wird u. a. zur Behandlung von Boden, Samen und Pflanzen verwendet. Elementar in der Homa-Landwirtschaft ist die achtsame und wertschätzende Beziehung des Menschen zur Natur, zu Tieren und Pflanzen. Mit Homa wird eine Heilung und Reinigung auf allen Ebenen angestrebt. Siehe auch unter „Wichtige Adressen“, auf Seite 430

Was ist
Gesundheit





Eine Einführung

Gesund zu sein und zu bleiben ist durchaus möglich, wenn wir uns (wieder) auf die grundlegenden und wesentlichen Dinge konzentrieren. Wir leben in einer Zeit, in der sich viele nicht rundum gesund fühlen. Einer Statistik zufolge gaben 47 Prozent der Befragten im Jahr 2018 an, an einer oder mehreren chronischen Erkrankungen zu leiden.¹ Ich fragte mich, wie gesund unsere Lebensumstände wohl sind, wenn sich fast jeder Zweite krank fühlt, und was wir effektiv unternehmen können, damit sich die stetig steigenden Gesundheitskosten nicht noch weiter erhöhen. Laut Statistischem Bundesamt lagen die Gesundheitsausgaben in Deutschland im Jahr 2017 bei 375,6 Milliarden Euro, d. h. bei 4544 Euro je Einwohner. Diese Summe entspricht einem Anstieg von fast 5 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Demnach liegen die Ausgaben gemessen am Bruttoinlandsprodukt bei satten 11,5 Prozent.² Da ich gern lösungsorientiert denke und handle, brachten mich diese Zahlen auf die Idee, das ebenso kränkelnde Gesundheitssystem als potenziellen Kostenfaktor zu entlasten und nach einfachen, günstigen und effektiven Möglichkeiten Ausschau zu halten, die unser Wohlbefinden erhalten und wiederherstellen – in der Hoffnung, dass das malade Gesundheitswesen dadurch seine Selbstheilungskräfte ebenfalls besser entfalten kann. ☺

Eine gewisse Eigeninitiative der Patienten stellt sicher auch eine enorme Entlastung für überarbeitete und engagierte Ärzte dar, da manche Arztpraxen völlig

ausgelastet sind und oftmals bis auf unbestimmte Zeit keine neuen Patienten mehr aufnehmen. Nicht selten muss man auf einen Termin unverhältnismäßig lang warten, sodass Patienten gar nichts anderes übrig bleibt, als nach Alternativen Ausschau zu halten. Eine Bekannte erzählte mir erst kürzlich, dass sie für einen Termin beim Hautarzt ein halbes Jahr Wartezeit in Kauf nehmen müssen und sich dann kurzerhand auf den Weg gemacht habe, sich selbst (erfolgreich) zu helfen: Not macht eben erfinderisch.

Die Initialzündung für dieses Buch bekam ich unlängst von meiner Mutter, die für ihre *Arthrose*-Erkrankung nach besser verträglichen Alternativen Ausschau hielt. Zeitgleich suchte mein Partner für seine Mutter ein modernes Hausmittelbuch mit den wichtigsten, einfachen Heilmitteln und Heilmethoden zur Selbstanwendung. Wer möchte schon zwanzig Bücher kaufen und lesen, um dann in einem davon auf das passende Heilmittel oder die perfekte Heilmethode zu stoßen? Trotz der Fülle an Informationen aus Hunderten von Quellen ist in diesem Buch sowohl Minimalismus als auch Pragmatismus angesagt: Klein, aber fein, sodass man noch den Überblick behält. Das war die erste Ideenskizze für dieses Buch, in dem ich eine möglichst große Bandbreite an effektiven Hilfsmitteln und Hilfsmethoden für den modernen Menschen von heute aufzeigen möchte. Dass mein Buch beim Schreiben dann doch ungeplant expandierte, liegt sicherlich auch daran, dass einem – je tiefer man in die Materie eintaucht – Informationen aus allen möglichen Richtungen entgegenfliegen (Den Synchronizitäten des Lebens sei Dank!) und es unter ganzheitlichen Gesichtspunkten für mich nicht stimmig gewesen wäre, auf den seelischen und geistigen Aspekt unserer Gesundheit zu verzichten. Und so möchte ich am Ende der spannenden Schreiberei keine einzige der gewonnenen Erkenntnisse missen, die ich dir hier allesamt präsentiere.

Die Grundausrüstung in Sachen „Gesundheit“, die du in *Ich mach mich gesund* – als ganzheitliche, moderne Hausapotheke mit einer Fülle an Informationen – findest, ermöglicht es dir, dir ein umfassendes Bild von gesundheitlich relevanten Themen zu machen, sodass du eigenverantwortlich entscheiden kannst, in welche Richtung du deine Fühler ausstrecken möchtest. Hier geben dir die ausgewählten Lese-, Film- sowie Web-Tipps, die du am Ende jedes Abschnitts – durch Icons gekennzeichnet – findest, eine weitere Orientierung.

Bei Janoschs Kinderbuch *Ich mach dich gesund, sagte der Bär* ist es der Bär, der sich liebevoll um den Tiger kümmert, damit er schnell wieder auf die Beine kommt.

In diesem Buch ist es nicht der Bär, sondern die Leserin, der Leser selbst, der sich mit einem selbstbewussten *Ich mach mich gesund* zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden motivieren kann. Auf geht's!

Der Mensch: Eine Wesenseinheit mit Körper, Geist und Seele

Um über Gesundheit oder Krankheit zu sprechen bzw. in diesem Falle zu schreiben, gilt es, sich erst einmal zu vergegenwärtigen, was der Mensch überhaupt ist. Dabei müssen wir feststellen, dass es offenbar konträre Richtungen gibt, wenn es darum geht, wie Gesundheit erhalten und hergestellt werden kann.

Vielleicht hast du schon einmal davon gehört, dass der Mensch aus Körper, Geist und Seele besteht. Das meint nicht eine Dreiteilung des Menschen, sondern den Menschen als eine untrennbare Einheit aus Körper, Geist und Seele, in der stets alle Aspekte miteinander interagieren. Sämtliche uralte Kulturen bauten ihr medizinisches Wissen auf Beobachtungen und Erfahrungen auf und erkannten, dass die Gesundheit des Menschen nicht nur auf körperlichen Aspekten basiert, sondern immer auf allen der genannten drei Säulen ruht. Bereits beim Entstehen der mehr als 5000 Jahre alten traditionellen indischen Heilkunst, des *āyurveda* („Wissen vom Leben“; ältestes überliefertes Gesundheitssystem), war es bekannt, dass alle Erkrankungen feinstoffliche Ursachen haben.³ Diese Sicht auf den Menschen und die daraus resultierenden Handlungsweisen sind heutzutage immer noch prägende und elementare Merkmale der östlichen, z. B. der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), stehen aber der westlichen Medizin diametral entgegen.

Dass sich in der westlichen Welt über die letzten Jahrhunderte eine allopathisch, symptomorientierte und durch wissenschaftliche und evidenzbasierte* Grundsätze geprägte Medizin überhaupt etablieren konnte, liegt nicht zuletzt an der cartesischen Weltanschauung**, die den Menschen in diese drei Teile auseinanderdivi-

* Auf der Basis systematisch zusammengetragener und bewerteter wissenschaftlicher Erkenntnisse erfolgend (von diagnostischen oder therapeutischen Maßnahmen; aus: *Duden. Das Fremdwörterbuch*)

** Benannt nach dem Philosophen René Descartes (1596–1650)

dierte und den Körper vom geistig-seelischen Bereich trennte. Die daraus entstandene Medizin, wie wir sie heute zumeist erfahren, stürzte sich fortan auf die Erforschung des Körpers – was ihr auch sehr gut gelang – und deklarierte Geist und Seele als einen Fall für Kirche und Philosophie. Das waren die Geburt des dreigeteilten Menschen und der Beginn einer Medizin, die den Menschen in seiner Ganzheit aus den Augen verlor. Mit *Ich mach mich gesund* möchte ich dich daran erinnern, dass wir diese Einheit sind, und neben vielen Empfehlungen aus dem stofflichen Bereich auch Übungen zum In-sich-Hineinspüren, Herzerwärmendes und praktische Tipps für den Alltag geben, die deinen Blick auf dich selbst richten, dann auf deine Umwelt ausdehnen und zu einer inneren und äußeren Harmonie führen können.

Die Stärke der heutigen Medizin liegt vor allem in der Behandlung von akuten Erkrankungen wie Unfällen, Verletzungen, lebensbedrohlichen Zuständen und Infektionen. Hier leistet die moderne Medizin unschätzbare Dienste und kann ein wahrer Segen sein. Jedoch ist sie, was die Heilung der zunehmenden Zivilisationskrankheiten anbelangt, häufig machtlos. Leider wird bei chronischen Erkrankungen oft verkannt, dass ein Symptom lediglich eine penetrante Alarmglocke ist, die sich nicht so einfach mit unterdrückenden Medikamenten abstellen lässt. Die Alarmglocke will gehört und gesehen werden, erst dann hat sie ihren Job erledigt und gibt sie sich zufrieden. Ein Symptom ist nichts Schlechtes, das bekämpft werden muss, es will uns vielmehr sagen: „Schau her, hier ist etwas nicht in Ordnung!“ Durch eine symptomunterdrückende Behandlung bleiben tiefer liegende bzw. vorgelagerte Ursachen mitunter unberücksichtigt, was eine allumfassende Heilung erschwert. Oft ist die Ursache einer Erkrankung eben nicht an der Stelle des Symptoms zu finden, sondern in ganz anderen, grob- und feinstofflichen Bereichen des Menschen.

Ich denke, dass alle Patienten darauf hoffen, im ganzheitlichen Sinne gesund zu werden, und nicht nur eine vorübergehende Verbesserung oder Retuschierung ihrer Symptomatik wünschen. Und das erfordert durchaus den ganzheitlichen Blick. Aber was bedeutet das konkret? Nehmen wir hier einmal die Allergie als einfaches Beispiel: Allergien und Unverträglichkeiten betreffen in unserer modernen Welt nicht mehr nur eine kleine Minderheit, sondern sind stark auf dem Vormarsch. Bei einem bereits angeschlagenen Immunsystem ist die Entwicklung einer Allergie oft nur eine Frage der Zeit. Mittlerweile sind sich viele Forscher einig, dass

Life

Food



Wie wir uns gesund und schön essen und trinken

Essen - Hält Leib und Seele zusammen

„Deine Nahrungsmittel seien deine Heilmittel ...“

– Hippokrates –

Wir brauchen uns gar nichts vorzumachen: Der oft zitierte Satz, der bei vielen nur noch ein Gähnen erzeugt: „*Du bist, was du isst*“, ist leider wahr. Wenn wir denken, dass wir jung, schön und gesund bleiben und uns dabei jeden Tag minderwertiges Junkfood einverleiben können, werden wir spätestens mit vierzig Jahren merken, dass die Rechnung nicht aufgeht, und dank der Fettpolster, Falten, Hängepartien, Kahlstellen und grauen Strähnen entweder Besserung geloben oder auf die kostspieligen Reparaturhilfen der Schönheits- und Kosmetikindustrie zurückgreifen. Diese kann zwar äußerlich noch eine Zeit lang einiges kaschieren, wird uns aber spätestens zehn Jahre später garantiert zum Besuch beim Schönheitschirurgen verführen. „*Wahre Schönheit kommt von innen*“ – noch so ein Besserwisser-Spruch. Hier sind zwar

in erster Linie die inneren Werte gemeint, doch äußere Schönheit und Gesundheit kann man sich auch „an-essen“, und dann kommen sie tatsächlich auch von innen.

„Du bist, was du isst“ ist aber wie bei vielen anderen Dingen auch nur die halbe Wahrheit, wie der amerikanische Autor und „Ernährungspsychologe“ Marc David feststellt, der hier mit „Du isst, was du bist“ kontert. Die Auswahl unserer Lebensmittel wird eben auch maßgeblich durch unseren Charakter, unsere Lebensart, Lebenseinstellung sowie weitere persönliche Faktoren bestimmt. Der Dschungel der Ernährungstrends ist nicht leicht zu durchqueren, und in diesem Kapitel versuche ich, eine Schneise durchs Dickicht zu schlagen.



To-
dos

6

Simple Basics für starke Selbstheilungskräfte

*„Oft können wir das Einfache einfach nicht begreifen,
weil es uns einfach zu einfach erscheint.“*

– Ernst Ferstl –

In diesem Kapitel möchte ich dir die täglichen nützlichen wie auch einfachen Begleiter für eine ganzheitliche Gesundheit vorstellen. So einfach und banal, wie sie dir auf den ersten Blick in den kurzen und knappen Überschriften erscheinen mögen, so ungemein effektiv sind sie für die Gesunderhaltung des Körpers. Unterschätze sie daher nicht! Diese einfachen Anwendungen, Strategien und Maßnahmen haben, täglich angewendet, einen weitaus größeren Effekt als all die teuren Kuren, Wellnessurlaube oder hochgepriesenen Anti-Aging-Wunder. Die zahlreichen geldbeutelchonenden Tipps, lassen sich auch für Anfänger leicht umsetzen. Es sind simple, ganzheitliche To-dos, die dein Immunsystem stärken, deine Selbstheilungskräfte anregen und die körperliche Regeneration und Fitness unterstützen. **Und:** Je nach Anwendung spürst du den Kick sofort und unmittelbar: Bewegung auf dem Trampolin lässt dich beschwingt fühlen, eiskaltes Wasser stark wie ein

Tiger fühlen, durchs Schwitzen in der Sauna fühlst du dich wohlig warm und entspannt und durch eine Entrümplungsaktion tief befreit – einfach erleichtert, im wahrsten Sinne des Wortes. Probiere es aus, und erlebe, wie einfach es ist, sich rundum gut zu fühlen ... und das jeden Tag aufs Neue!

Bürsten – Booster fürs Immunsystem



Ein Muntermacher am frühen Morgen ist die trockene Bürstenmassage. Hierfür reibst du deinen Körper am besten mit einer Naturhaarbürste (z. B. aus Wildschweinborsten aus dem Naturwarenladen) oder mit einem Sisalhandschuh ab. Die Trockenbürstenmassage hat eine Vielzahl von positiven Effekten:^{577, 578} Sie

- fördert die Durchblutung der Haut (Die Haut fühlt sich danach weich und warm an);
- wirkt *Cellulite* entgegen;
- strafft die Haut;
- regt das Lymphsystem an;
- macht wach;
- fördert die rasche Ausleitung von Säuren und Giften;
- positive Wirkung auf Herz und Kreislauf
- und auf das Nervensystem.

Bürsten solltest du dich am besten morgens vor dem Duschen oder Baden mit leichtem Druck und langen streichenden Bewegungen.⁵⁷⁹ Sei dabei liebevoll und achtsam mit dir selbst. Und

- beginne deine Massage auf der rechten Körperseite. Arbeite dich von den Füßen über die Unterschenkel und Oberschenkel bis zum Po;
- anschließend ist die linke Seite dran;
- dann zuerst der rechte Arm, anschließend der linke, jeweils vom Handgelenk bis zur Schulter;

- nun massierst du Bauch und Brust mit kreisförmigen Bewegungen
- und fürs Gesicht verwendest du eine Gesichtsbürste. Bewege diese mit sanft mit kreisenden Bewegungen von der Mitte deines Gesichts nach außen.⁵⁸⁰



Buch

Peter Jentschura, Josef Lohkämper: *Gesundheit durch Entschlackung*

P. Jentschura Verlag, 2014

Waschen – Sanfte Körperreinigung



Um deinen Körper zu waschen kannst du das preisgünstige Natron verwenden (siehe auch Seite 125 ff.). Es kostet fast nichts und hat viele Vorzüge für deine Haut. Beim Einreiben mit Natron wirkst du einer Gewebsazidose entgegen,⁵⁸¹ d. h., du sorgst dafür, dass die Säuren im Gewebe über die Haut ausgeschieden werden können. Du kannst dafür ¼ Teelöffel Natron mit Wasser vermengen und dich damit einreiben. (Spare dabei Kopfhaut und Genitalien aus.) Ich mache das unter der Dusche immer zum Schluss, damit noch etwas Natron auf der Haut bleibt. Dann trockne ich meine Haut vorsichtig ab, ohne mich vorher abzduschen. Wenn du etwas mehr Geld zur Verfügung hast, kannst du auch ein Basensalz verwenden, das meist noch fein verriebene Edelsteine nebst weiteren Inhaltsstoffen enthält. Falls du doch mal Seife zum Waschen brauchst, greife auf Seife oder Duschmittel aus dem Bioladen zurück und checke die Inhaltsstoffe (z. B. mit der App *Codecheck* unter www.codecheck.info). Lass die Finger von konventionellen Duschgels und Shampoos: Sie enthalten eine Menge ungesunder Stoffe und Gifte, die du regelmäßig über die Haut aufnimmst. Als Shampoo eignet sich hervorragend Wascherde oder ein mildes tensidfreies Bioshampoo.

Dasselbe gilt natürlich für Deos! Verwende keine mit Aluminium, auch Alkohol ist kritisch, da es das Schwitzen hemmt und dein Körper mit dem Schweiß

Abfallprodukte entsorgen und sich entgiften möchte. Und so werden natürliche Regulationsfähigkeiten des Körpers mit einer Vielzahl an Deos unterdrückt. Ein positiver Nebeneffekt von Natron, in den Achselhöhlen angewendet, ist, dass man aufhört, unangenehm zu riechen. Ich benutze seit Langem kein Deo mehr. Eine günstige Alternative ist, sich mit einem selbst gemachten Natron-Kokosöl-Deo unter den Achseln einzureiben. Das ist supergünstig und gut für den Körper und die Umwelt.



Do it yourself: Ein natürliches Deo

3 TL Kokosöl (wirkt bakterienhemmend und hautpflegend)

2 TL Natron oder Basensalz

(hemmt das Bakterienwachstum und neutralisiert Gerüche)

2 TL Kartoffelstärke, Tapiokastärke oder Maisstärke

(hält die Achseln trocken)

1–2 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl

(wirkt bakterienhemmend und duftet klasse ☺)

Die Zutaten (aus kbA) in einem kleinen verschließbaren Tiegel zu einer homogenen Masse vermengen. Wenn das Kokosöl hart ist, kannst du es zuvor im warmen Wasserbad verflüssigen.

Kühl und dunkel lagern.

Du kannst auf das ätherische Öl auch verzichten. Minimalisten nehmen nur Kokosöl und Natron.



Natürliches Duschpeeling

Gib etwa 1 Teelöffel Natron oder Basensalz mit etwa derselben Menge Wasser in deine Hand, dass es sich auflösen kann. Damit reibst du deinen Körper nach dem Duschen vorsichtig ab. Genitalien und Kopfhaut sparst du aus. Zum Schluss das Natron abduschen.

Natron bindet alle Gerüche und sorgt für ein basisches Milieu auf der Haut. Im Gegensatz zu einer basischen Einreibung wird das Peeling anschließend abgewaschen. Für mich gibt es nichts Besseres und ich kann auf Duschgels ganz und gar verzichten.



Buch

Maria Rühmer: *Das exklusive DO IT YOURSELF Handbuch. 111 Geheimtipps, wie DU natürliche Pflegeprodukte herstellen kannst, die Dir Geld sparen und die Umwelt schonen.* Independently published, 2019

Wippen – Lymphdrainage mit Schwung

Besitzt du ein Trampolin, so kannst du dein Lymphsystem reinigen, indem du darauf sanft auf und ab schwingst bzw. wippst (deine Fußsohlen bleiben dabei ständig in Kontakt zur Matte, deine Knie sind locker) –, und das sogar effektiver als durch eine

