

Vorwort	2
1. LEBERZAUBER	
1.1 Die Leber	5
1.2 Bitter – der Alarmgeschmack	8
1.3 Die Eigenschaften von Bitterstoffen	9
1.4 Die verschiedenen Leberzauber	10
1.5 Dosierung und Dauer	13
1.6 Leberzauber nach Konstitution	15
2. ZEOLITH & BENTONIT	22
2.1 Zeolith & Bentonit	24
2.2 Zeolith-MIX (mit 10% aktiv-Bentonit)	24
2.3 Entsäuerungs-MIX (mit 20% aktiv-Bentonit)	25
2.4 aktiv-Bentonit	25
2.5 Entgiftungs-Reaktionen	26
2.6 Nieren unterstützen	27
3. PARASITENKUR	
3.1 Ölekomposite	29
3.2 Einnahmeplan Parasitenkur	30
3.3 Symbioselenkung mit EM	30
3.4 Zeolith	30
3.5 L-Cystein	32
3.6 Ölekomposite äußerlich	32
4. KARDE plus ENTGIFTUNGSHILFEN	34
4.1 Einnahmeplan	36
4.2 Dauer	36
4.3 Erneute Schübe / Mischinfektionen	37
4.4 Austherapiert – was nun?	38
5. MAGNESIUM	
5.1 Magnesiumchlorid nach Pschorr	39
5.2 Magnesiumchlorid bei Verstopfung	40
5.3 Magnesiumchlorid äußerlich	41
5.4 Bioverfügbarkeit von Magnesium	41
6. HAUT & SCHLEIMHÄUTE	
6.1 Unterstützung der Haut	42
6.2 Unterstützung der Schleimhäute	43
6.3 Stoffe über die Haut ein- und ausschleusen	44
7. TIPPS und TRICKS	
7.1 Magen versus Leber	46
7.2 Durchfall und Erbrechen	47
7.3 Mir ist kalt	47
8. CDL	49
8.1 über Sauerstoff-Mangel	51
8.2 Überdosierung von CDL	53
8.3 Desinfektion	56

Vorwort

Der Name *gesund-im-net* zieht meist Menschen an, die ein gesundheitliches Problem haben und nach einer Lösung suchen. Sie sind mit den bisherigen Lösungsversuchen nicht zufrieden oder gelten als austerapiert, oder suchen aus sonstigen Gründen nach Alternativen jenseits vom Gängigen.

Sie können hier ungewöhnliche Lösungsvorschläge finden, viele Ideen zum selber machen, eine Reihe Werkzeuge und Zutaten, sachkundige Beratung und weiterführende Information, Training, Testung... Heilung ist möglich!

MEINE KRANKHEIT ist entstanden wie die Überschwemmung im "Zauberlehrling". Ich wollte mir doch nur mein Leben einfacher machen und habe jemand kopiert der es kann (den Zauberer). Doch dann lief die Sache völlig aus dem Ruder. Zugegeben, ich war ungeduldig. Ja, ich habe nicht an die Konsequenzen gedacht und es tut mir leid, ehrlich. Können wir bitte nochmal von vorn anfangen? Ich werde geduldig sein, bin bereit alles von Grund auf zu lernen, Schritt für Schritt, bitte bitte! Ich tue alles wenn es nur aufhört.

Wirklich? Alles? Und dann geht die Geschichte dort weiter wo im Zauberlehrling ein Kapitel weg gelassen wurde. Im wirklichen Leben kommt der große Meister nicht sofort und bringt mit seinem Zauberspruch alles in den Ausgangszustand. Ich darf meine Suppe selber auslöffeln, Löffel für Löffel. Und immer wieder werde ich vom Leben gefragt: *Du hast gesagt dass du alles tust. Meinst du das immer noch ernst?*" Und nur wenn ich immer wieder "JA" sage wird meine selbst eingebrockte Suppe jeweils "ein Löffel weniger".

Fange als Schöpfung an, werde zum Schöpfer.

Warte an keinem Hindernis.

Warum sitzt du zufrieden bei einem Glas Wasser
in dieser mit frischen Essen gefüllten Küche?

Jellal'uddin Rumi

Es ist ein Weg, ich habe ein Ziel und doch kenne ich nie den übernächsten Schritt. Es ist eine ähnliche Situation wie beim

Einbrocken der Suppe. Nur damals glaubte ich das Ziel sei nah, hatte versucht den Weg zu verkürzen, nur einen Schritt zu machen - den letzten - und alle anderen dazwischen zu überspringen. Und alles was dann daraus geschah steht jetzt zusätzlich zwischen mir und meinem Ziel.

Wer kann mir sagen wie es geht? Viele, nur funktionieren tut es nicht. Der fremde Zauberspruch von mir gesprochen erzeugt Chaos. Der Zauber muss von innen kommen. Immer wenn Heilung stattgefunden hat, dann haben es meine Zellen getan. Sie können das, genauso wie sie Krankheit produzieren können. Wie bekomme ich sie dazu Gesundheit zu erzeugen? Die Frage ist nicht ob sie es können, sondern unter welchen Bedingungen sie es tun.

Hören sie auf ihren Körper!

"Der sagt nix!", behaupten viele. Das stimmt nicht! Ich/sie/wir hören vielleicht nicht richtig zu, entweder weil wir nicht wollen oder weil wir uns nicht trauen. Unser Körper gibt uns die ganze Zeit Signale, 24h sieben Tage die Woche. Wenn ich mich schlecht fühle, dann hätte ich was lassen sollen. Und wenn ich mich gut fühle ist es eine Einladung zu mehr davon.

Mein Körper spricht zu mir und ich kann die Sprache lernen. Das dauert, und... es wird Missverständnisse geben. Wollen sie die Sprache lernen oder nicht? Wie viel Aufwand ist mir meine Gesundheit wert? Weniger als Chinesisch lernen? Dann ist es eben so. Und nicht beschweren!

Die Werkzeuge zum Erlernen der Sprache meines Körpers sind mittlerweile bekannt und erprobt. Eines davon heißt Kinesiologie und ist für jeden zugänglich, im Selbststudium oder mit Unterricht.

Eine gute Sprachschule hilft mir zwar die Sprache zu lernen, aber sie tut es nicht für mich. Es braucht Übung, Übung und Übung: Tun, tun, tun. Und wenn ich dann mal ein bisschen Körper-Chinesisch gelernt habe, stelle ich überrascht fest dass es eine Weltsprache ist, und noch dazu eine Allerweltssprache. Dann wird es einfacher.

Wenn diese Kommunikation fortschreitet werden sie ihren Körper als verlässlichen und kompetenten Partner schätzen lernen. In meinen Zellen und damit in mir steckt die gesammelte Lebensweisheit von vielen Jahrtausenden der Evolution. Sie ist nicht auf Deutsch oder English (Gehirn) zugänglich, aber sie ist da und sie ist zugänglich.

Der Schlüssel dazu ist weder angeeignete Logik noch ungeklärte Gefühle. Wenn beides entgiftet wird und Wohlwollen sowohl Logik und wie auch Gefühle durchtränkt, dann entwickelt sich Intuition zur verlässlichen Schnellsprache zwischen der Weisheit meiner Zellen und mir. Gesundheit wird möglich. Dieser Prozess wurde schon vor 800 Jahren mit einem Gedicht beschrieben:

Die menschliche Form ist ein Gespenst aus Schmerz und Ablenkung,
manchmal reines Licht manchmal grausam,
das mit aller Macht versucht das Bild zu erweitern
das es von sich selbst so starr festhält.

Jellal'uddin Rumi

Die größte Kraft von allen ist Wohlwollen! Das Universum ist wohlwollend, es ist parteiisch denn es begünstigt Leben. Es begünstigt die Weiterentwicklung von Leben. Es begünstigt die Zunahme von Wohlwollen in uns. Diese Kraft ist verfügbar, bereit mir und jedem anderen Menschen zu dienen sobald wir es gestatten. Um es mit den Borg (aus Raumschiff Enterprise) zu sagen: *"Widerstand ist zwecklos, sie werden assimiliert!"*

Oh, ich kann mich sträuben, lange, sehr lange, aber nicht ewig. Außerdem knirscht es wenn ich mich sträube. Und dann, in irgendwelchen unachtsamen Momenten in denen ich Sträuben vergessen habe oder mein Muskeln so ermüdet sind dass sie die Handbremse nicht mehr angezogen halten können, dann schenkt mir das Universum Momente der Synchronizität in denen alles wie von selbst geht.

Und ich frage mich wie ist so etwas Schönes nur möglich. Irgendwann, nach dem 100sten Mal, nach dem 1000sten Mal oder halt später merke ich: die Bremse war nicht angezogen!

Wie gesagt: *Widerstand ist zwecklos!*

1. LEBERZAUBER

1.1 Die Leber

Die von feinen Kanälchen durchzogene Leber stellt täglich etwa einen Liter Galle(nsaft) her, der im galleführenden Gang zusammen fließt. Die mit dem Gang verbundene Gallenblase ist der Vorratsbehälter für den Gallensaft. Sie entleert sich etwa 20 min. nachdem man Fette oder Eiweiße zu sich genommen hat, in das Duodenum (Zwölffingerdarm), welches als zweiter Magen fungiert. Der Gallensaft besteht neben der Verdauungsflüssigkeit v.a. aus Schlackstoffen, die von der Leber aus dem Blut herausgefiltert wurden.

Ich vergleiche die Entgiftungsmechanismen des Körpers gern mit Kaffeekochen. Der Kaffee in der Kanne mit seinen in Wasser gelösten Anteilen entspricht dem Harn (wasserlöslichen Gifte), der Papierfilter den Nieren. Und **der Kaffeesatz im Filter entspricht den nicht in Wasser löslichen Toxinen, die über die Leber ausgeschieden werden müssen.** Das ist eine ganze Menge Schlamm und die Leber hat alle Hände voll zu tun. Im Tagesbetrieb kann sie die anfallenden Mengen gar nicht vollständig bewältigen und ist auf die Nachtschicht angewiesen. Sie müsste auch bei normaler Lebensweise eigentlich den ganzen Tag weh tun.

Die Leber kann aber nicht schmerzen, denn sie besitzt keine Rezeptoren, die Schmerzen melden können. Falls die Leberregion schmerzt, dann kommen diese Meldungen vom umgebenden Gewebe, das von einer extrem geschwollenen Leber "eingedrückt" wird. Dann ist schon reichlich spät.

Was sind die Vorstufen einer Lebervergrößerung? Wie kann ich diese bemerken? Woher weiß ich, wie es meiner Leber geht? - Keine Panik, es gibt eine sehr einfache Faustregel:

Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.

Müdigkeit ist das erste aller „Kater“-Symptome. Einen Kater bekommen wir nach einer durchzechten Nacht, je nach Schwere begleitet von Kopfschmerzen, Übelkeit, Verspannungen, usw. Es sind die Symptome einer angehenden Alkohol-Vergiftung. Genau die gleichen Katersymptome - in wechselnden Zusammensetzungen und Schwere - bekommen wir auch von anderen leichten Vergiftungen wie u.a.:

- Andere Genussgifte im Übermaß (Nikotin, Koffein)
- Geschmacksverstärker wie Mono-Sodium-Glutamat (MSG, China-Restaurant-Syndrom)
- Aspartam in „light“-Produkten
- zu viel, zu schweres, zu spätes Essen
- chronische Verstopfung
- verdorbene oder abgestandene Nahrung (z.B. Fisch-Fleisch- oder Wurstvergiftung)
- Ganz allgemein die Gesamtheit chemischer Zusätze im Essen und Trinken, deren Verträglichkeit individuell sehr unterschiedlich ist
- Legale und illegale psychoaktive Drogen
- Einatmen von Lösungsmitteln (Benzin, Nitro-Verdünner, Kleber, ...)
- zu wenig Schlaf, Überspringen von Zeitzonen
- Herxheimer-Reaktionen, d.h. Entgiftungsreaktionen während freiwilliger Entgiftungsmaßnahmen oder unfreiwilliger Entgiftung; es ist ratsam, während des gesamten Entgiftungsprozesses die Leber durchgehend zu unterstützen

Wenn jemand entgiften möchte, seien es saure Stoffwechsel-Schlacken, Schwermetalle, oder sonstige Toxine, ist es sehr ratsam, erst einmal die Leber in Schuss zu bringen, denn sie muss die Hauptarbeit machen.

Bei fast allen Menschen, auch schon Kindern, sind die Gallenkanälchen zumindest teilweise mit Schlackstoff -

Ablagerungen verstopft. Sie bleiben im Röntgenbild unsichtbar und zeigen sich auch im Ultraschall erst als Leber- oder Gallensteine, nachdem sie eine gewisse Größe erreicht haben und kalzifiziert sind.

Bei vielen Menschen wird die Leber im Tagesbetrieb unmerklich überfordert. Diese kleinen täglichen Überforderung summieren sich dann unmerklich auf. Die Symptome sind nicht plötzlich morgens da, sondern bauen sich über viele Jahre schleichend in so kleinen Schritten auf, dass wir es für normal halten und die Verschlechterung unseres allgemeinen Zustandes oft erst bemerken, wenn wir chronisch krank geworden sind.

Zwei gute Nachrichten:

a) die Leber ist unser regenerationsfähigstes Organ

b) Unternehmungslust ist ihr Jubel!

Wer ständig von Unternehmungslust geplagt ist oder wen ständig das „Tanzbein juckt“, der braucht sich über den Zustand seiner Leber keine Gedanken machen.

Zur Regeneration braucht unsere Leber **Bitterstoffe**, z.B. *Andrographis paniculata*, in ayurvedischen Schriften Mahatikta genannt, zu deutsch "super bitter". Das trifft den Geschmack der Pflanze ziemlich genau.

1.2 Bitter – der Alarmgeschmack

Manche Leute kommen mit den Bitterstoffen im Leberzauber oder auch mit Bitterstoffen im Allgemeinen einfach nicht klar. Obwohl ihre Leber eventuell Unterstützung dringend nötig hätte, können sie sich nicht dazu bringen, Bitterstoffe zu sich zu nehmen. Manchmal revoltiert der Magen und droht mit Erbrechen. Das liegt daran, dass Bitter ein uralter Alarmgeschmack ist und uns in unserer vorgeschichtlichen Jäger- und-Sammler-Zeit davor bewahrt hat, giftige Pflanzen zu essen.

Wermut, unser bitterstes einheimisches Kraut, ist schon in relativ kleinen Mengen magentoxisch. Viele andere Bitterstoffe sind nicht nur das, sondern durch und durch toxisch, weswegen wir diese Alarm-Meldungen aus dem Bauch bekommen: *"Vorsicht! Vergifte dich nicht!"* Bitter wird daher instinktiv immer noch mit Gift und Lebensgefahr (z.B. Knollenblätterpilz) gleichgesetzt, obwohl sich die Situation grundsätzliche geändert hat.

Früher haben wir auch gar keine Extra-Bitterstoffe gebraucht, denn sie waren im "normalen" Essen in kleinen Mengen allgegenwärtig. Als wir dann vor etwa 150 Jahren angefangen haben, diese natürlichen Bitterstoffe systematisch aus den Nahrungsmitteln heraus zu züchten, wurde es für unsere Leber richtig schwierig. Sie ist zwar das regenerationsfähigste Organ im Körper, braucht aber zur Regeneration die Anregung durch Bitterstoffe, die heutzutage aus dem Essen nicht mehr kommt.

Deswegen arbeitet bei vielen Menschen des westlichen Kulturkreises die Leber "unter Wert" - sie könnte besser, tut es aber nicht. Weil eben das gewisse Etwas fehlt, das sie schätzt und braucht, die Bitterstoffe. Wenn man bedankt, dass die Leber täglich etwa 700 ml bitteren Gallensaft produzieren muss, macht das sogar Sinn.

1.3 Die Eigenschaften von Bitterstoffen

Bitterstoffe

- reduzieren (entgiften)
- sie machen kalt (senken Körpertemperatur)
- sie machen trocken (reduzieren Schleim)

Und was mache ich dann, wenn mir schon kalt ist? Oder wenn meine Gelenke bereits ein Problem mit der Schmierung haben? Kann ich zur Unterstützung meiner Leber trotzdem Bitterstoffe nehmen?

Ja, natürlich, aber nicht reine Bitterstoffe, sondern in Kombination mit anderen Kräutern, die ausgleichend wärmen und schmieren, oder auch zusätzlich trocknen:

- SAURER Geschmack wärmt
- SCHARFER Geschmack heizt und trocknet stark
- SÜSSER Geschmack kühlt leicht und schmiert stark
- SALZIGER Geschmack wärmt etwas und schmiert gut

Da wir alle unterschiedlich sind ist der Bedarf an ausgleichenden Kräutern auch unterschiedlich. Trotzdem gibt es in diesen Unterschieden Tendenzen - die Konstitution kommt ins Spiel. Den folgenden Betrachtungen liegt die indische Konstitutionslehre (Ayurveda) mit den 3 Typen VATA, PITTA und KAPHA zu Grunde. Warum benutze ich nicht die wörtlichen Übersetzungen *Luft*, *Feuer* und *Wasser*?

Luft, *Feuer* und *Wasser* sind auch Typen der europäischen und der chinesischen Konstitutionslehre. Allerdings kommen da noch ein (europäisch) bzw. zwei Typen (chinesisch) dazu. Wer davon ausgeht, dass das gleiche Wort in den drei Lehren die gleiche Bedeutung habe, endet im Chaos.

Darum benutze ich die Fremdwörtern VATA, PITTA und KAPHA; weil sie hoffentlich keine festen Vorstellungen von diesen Wörtern haben, und das ist gut so.

1.4 Die verschiedenen Leberzauber

Allen gemeinsam ist die Grundmischung folgender vier gemahlener Kräuter im Verhältnis 1:1:1:1

1. Andrographis – Kraut (*Andrographis paniculata*)
2. Neem – Blätter (*Azadirachta indica*)
3. Spargel – Wurzel (*Asparagus Racemosus*)
4. Myrobalanen – Früchte, chebula (*Terminalia chebula*)

Die Kräuter werden kalt in Zuckerrohrmelasse eingerührt. Die Preisunterschiede kommen durch unterschiedliche Mengen und Preise der Kräuter in den verschiedenen Sorten Leberzauber (im folgenden "LZ" abgekürzt) zustande.

LZ-für alle

- 500 g Grundmischung auf
- 2,5 Liter Melasse

LZ-forte

- 800 g Grundmischung 1:1:1:1
- 2,5 Liter Melasse

LZ-2020

- 500 g Grundmischung 1:1:1:1
- 200 g Heidelbergers 7 Kräuter Mischung
- 50 g Ilex Kaushue Blätter, gemahlen
- 50 g Artemisia Kraut, gemahlen
- 2,5 Liter Melasse

LZ-plus

- 700 g Grundmischung 1:1:1:1
- 100 g Ilex Kaushue Blätter, gemahlen
- 2,5 Liter Melasse

LZ-7

- 300 g Grundmischung
- 200 g Heidelbergers 7 Kräuter Mischung
- 2,5 Liter Melasse

LZ-Artemisia

- 500 g Grundmischung
- 250 g Artemisia Kraut
- 2,5 Liter Melasse

LZ-Löwenzahn

- 400 g Grundmischung
- 100 g Löwenzahn - Wurzel
- 2,5 Liter dMelasse

LZ-CuZi

- 400 g Grundmischung 1:1:1:1
- 175 g Gelbwurz (*Curcuma longa*), gemahlen
- 25 g Langer Pfeffer (*Piper longum*), gemahlen
- 200 g Ceylonzimt (*Cinnamomum verum*), gemahlen
- 2,5 Liter Melasse

LZ -VATA

- 300 g Grundmischung 1:1:1:1
- 100 g Spargel – Wurzel
- 100 g Myrobalanen – Früchte
- 75 g Himalaya Salz
- 75 g L-Cystein Reinsubstanz
- 2,5 Liter Melasse

LZ -KAPHA

- 550 g Grundmischung 1:1:1:1
- 100 g Myrobalanen – Früchte
- 75 g Ingwerwurzel (*Zingibre officinale*), gemahlen
- 75 g Langer Pfeffer (*Piper longum*), gemahlen
- 2,5 Liter Melasse

LZ-curcumin

- 600 g Grundmischung 1:1:1:1
- 175 g Gelbwurz (*Curcuma longa*), gemahlen
- 25 g Langer Pfeffer (*Piper longum*), gemahlen
- 2,5 Liter dMelasse

LZ-Safran

- wie LZ-*curcumin*, zusätzlich
- 25g Safran, gemahlen
- 2,5 Liter Melasse
- jedem LZ kann Safran zugefügt werden

LZ-Reishi

- 640 g Grundmischung 1:1:1:1
- 160 g Reishi Pilz (*Ganoderma lucidum*)
- 2,5 Liter Melasse

LZ-Reis

statt der Zuckerrohrmelasse wird Reissirup verwendet

- 600 g Grundmischung 1:1:1:1
- 2,5 Liter BIO-Reissirup
- jeder LZ kann mit Reissirup angerührt werden

LZ -PITTA

- 300 g Grundmischung 1:1:1:1
- 100 g Andrographis – Kraut
- 100 g Neem – Blätter
- 100 g MSM Reinsubstanz
- 2,5 Liter Melasse

Terminator

Keine Bitterstoffe, lediglich ein Kraut zur Blutreinigung

- 500 g Myrobalanen-Früchte
- 2,5 Liter Melasse

1.5 Dosierung & Dauer

- (a) Dosis für alle Leberzauber mit dickflüssiger Melasse (LZ-*für alle*, LZ *K-soft*, LZ-7 und Terminator): **1/2 TL**
- (b) Dosis für Leberzauber-*medium*: zwischen (a) und (b)
- (c) Dosis für alle anderen Leberzauber: **1/3 TL**

- Diese Empfehlungen sind Orientierungshilfen, die im Laufe der Einnahme individuell optimiert werden sollten.
- Anfänglich eine Dosis morgens nüchtern und 1 Dosis abends vor dem Schlafen gehen.
- Falls sie zwischen 1:00 und 3:00 Uhr nachts aufwachen sollten und Schwierigkeiten haben, wieder einzuschlafen, dann zu dieser Zeit nochmals 1 Dosis.
- Falls die Bitterstoffe „lecker“ schmecken und der Körper nach mehr verlangt, ruhig diesem Verlangen nachgeben, selbst wenn die Mengen unglaublich anmuten. Das legt sich nach spätestens 10 Tagen.
- Falls es zu Brechreiz oder gar Erbrechen kommt in der ersten Woche nur winzige Mengen nehmen, um dem Körper die Gelegenheit zu geben, sich an die wohltuende Wirkung der Bitterstoffe zu gewöhnen. Auch der Brechreiz legt sich nach spätestens 10 Tagen.
- Nach einer Weile könnte der Körper mittels Geschmacksempfindung Rückmeldung zur Menge des Leberzaubers geben und mal mehr, mal weniger verlangen. Das wäre der Idealfall und die betroffene Person ist beraten, den wechselnden Vorgaben des eigenen Körpers zu folgen.
- Wenn solch geschmacklichen Rückmeldung nicht wahrgenommen werden können, dann achten Sie darauf, inwieweit die Einnahme der Paste Müdigkeit und Energielosigkeit beseitigen kann. Auch das ist ein verlässlicher Anhaltspunkt für zukünftige Benutzung und Dosierung.

Dauer

Die Einnahme von Leberzauber macht nur Sinn, wenn und solange er Verbesserung herbeiführt. Das braucht bei chronischen Leberschwächen oft viele Monate.

Das Hauptmerkmal von Unterfunktion der Leber ist *Erschöpfung/Müdigkeit trotz ausreichendem Schlaf*. Verbesserung zeigt sich

- meist durch die Abnahme von Erschöpfung, bzw. das Zunehmen von Bewegungslust
- daneben reagieren viele Hautsymptome positiv und
- manchmal reguliert sich der Appetit nach oben oder unten Richtung „normal“

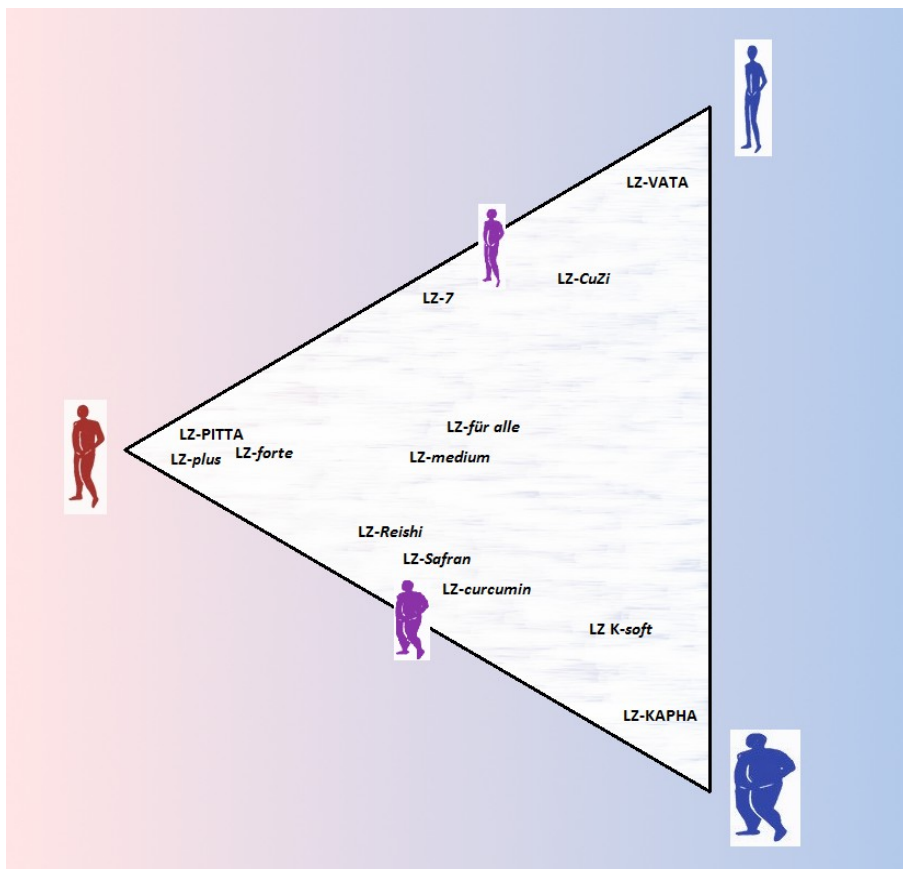
Wenn Zweifel an der Wirkung bestehen, ein bis zwei Wochen pausieren und erneut anfangen. Falls auch dann keine positive Wirkung verspürt wird, absetzen.

Der Leberzauber braucht oft Zeit, um seine Wirkung zu entfalten, speziell wenn „schlechten“ Leberwerte vorliegen. Sie verbessern sich meistens nur sehr langsam, dafür aber kontinuierlich. Es kann durchaus über zwei Jahre dauern, bis sich die Leberwerte nicht weiter verbessern lassen.

Wenn Beschwerden noch nicht so chronisch geworden sind, dass die Laborwerte als bedenklich gelten, kommt es meist zu schneller Verbesserungen der Symptome. Unterfunktion der Leber kann in eine Vielzahl von Symptomen münden, die nicht unbedingt in direkten Zusammenhang mit der Leber gebracht werden und die individuell sehr unterschiedlich sind. Viele dieser kleinen unspezifischen Problemchen können nach und nach wegschrumpfen.

1.6 Leberzauber und Konstitution

Viel hilft nicht immer viel! Bitterstoffe kühlen, trocknen und entgiften. Die Süße der Melasse gleicht den trocknenden und den kühlenden Effekt der Bitterstoffe etwas aus. Doch für alte und untergewichtige Menschen ("dünne Frostbeulen") - solche mit "Vata" Konstitution - sind die kühlenden und trocknenden Effekte vieler LZ-Sorten zu stark. Auch runde Frostbeulen brauchen zusätzliche Kräuter.



Die Graphik zeigt die Zuordnung verschiedener Leberzauber-Sorten zu verschiedenen Konstitutions-Typen, die bildlich durch Figuren mit verschiedenen Farbe dargestellt sind (hier leider nur

in Grautönen).

Den im Folgenden vorgestellten Leberzauber-Sorten sind dann auch jeweils einer oder mehreren Figuren zugeordnet:



dünne Frostbeule – VATA



runde Frostbeule – KAPHA



leicht schwitzend – PITTA

Angelehnt an die ayurvedische Konstitutionslehre zeigen die drei „reinen“ Konstitutionstypen die folgenden grob vereinfachten Merkmale:

PITTA	VATA	KAPHA
<ul style="list-style-type: none">• schwitzt leicht• normalgewichtig• lernt & vergisst medium schnell	<ul style="list-style-type: none">• friert leicht• untergewichtig• lernt & vergisst schnell	<ul style="list-style-type: none">• friert leicht• übergewichtig• lernt langsam & vergisst nie

Die meisten Menschen sind Mischtypen:



weniger rund & eher schwitzend: PITTA-KAPHA



weniger dünn & eher frierend: VATA-PITTA

In unserer westlichen Gesellschaft dominiert auf der Ebene der Gefühle PITTA. Wir sind alle so wettbewerbsorientiert und ziehen auch gern mal in den Krieg, sei es in der Ehe, auf dem Sportplatz, in der Debatte oder gar militärisch.

Daher gibt es zwar bei uns eine ganze Reihe reiner PITTA-Typen, aber kaum reine KAPHA- oder VATA-Typen. Fast immer ist eine unterschiedlich große Portion mentales und emotionales PITTA mit drin.

Außerdem ist zu berücksichtigen, dass mit dem Alter, d.h. nach den Wechseljahren - auch der Mann muss durch etwas Vergleichbares durch - der VATA-Anteil im Menschen generell zunimmt, was sich als erhöhtes Wärmebedürfnis und durch trockene knackende Gelenke (fehlende Gelenkschmiere) zeigt.

Trotzdem, ein VATA-Typ mit schwacher Leber braucht Bitterstoffe, obwohl er schon von Haus aus kalt, untergewichtig und trocken ist, was durch bitter noch verstärkt wird. In seinen Leberzauber sollen deshalb mehr ausgleichende Stoffe sein die seiner Konstitution entgegenwirken, die ihn wärmen, beschweren und "schmieren". Deswegen ist die Melasse für den LZ-VATA dickflüssig (hat mehr Restsüße, schmiert), erhöhten Anteile von Terminalia Chebula (sauer, d.h. wärmend) und Asparagus racemosus (süß, d.h. beschwerend), L-Cystein (ziemlich sauer/wärmend) und Salz (schmiert & wärmt).

Im Folgenden charakterisiere ich die verschiedenen Leberzauber Sorten bildlich, so dass man sich gut merken kann welche Sorte(n) in Frage kommen oder eben nicht.

Auch dem KAPHA-Typ ist eher kalt. Doch Trockenheit ist nicht sein Problem, er hat eher zu viel Schmiere/Feuchtigkeit (Kapha). Darum wird sein LZ-KAPHA mit dünnflüssiger Melasse gemacht (weniger Restsüße = weniger schwer, weniger schmierend) und enthält zusätzlich Ingwer & langen Pfeffer (Piper longum), was wärmt & trocknet.

Der reine PITTA-typ, heiß wie er von Haus aus ist, kann noch ein paar zusätzliche Bitterstoffe vertragen, so dass seine LZ ebenfalls mit dünnflüssiger Melasse gemacht wird und die Anteile der bitteren Zutaten erhöht werden.



LZ-für alle

Dieser LZ ist „mild“ und ausgewogen. Wer sich nicht sicher ist, macht damit keinen Fehler. Er ist geschmacklich weniger intensiv und zum Einstieg immer geeignet.



LZ-2020 (für alle)

Unsere Reaktion auf Covid-19 - besondere Zeiten benötigen besondere Aufmerksamkeit. Wir waren kurz davor ihn Leberzauber-*Corona* zu nennen.



LZ-forte - „heißer Typ“

Gleiche Zusammensetzung wie der „normale“ Leberzauber, aber etwa 65% mehr Kräuter. Der Leberzauber mit dem besten Preis-Leistungs-Verhältnis.



LZ-plus - „ganz heißer Typ“

Der Grundmischung wird ein weiteres Bitterkraut - Ilex Kaushue - hinzugefügt, wodurch sich der prozentuale Anteil der Bitterstoffe erhöht. Es entsteht ein noch "bitterer" LZ.



LZ-PITTA - „ganz heißer Typ“

Der reine PITTA-Typ kann noch ein paar zusätzliche Bitterstoffe vertragen, so dass der Leberzauber-PITTA mit Melasse ohne Restsüße gemacht wird und zusätzlich den Bitterstoff MSM (Methyl-Sulfonyl-Methan) enthält.



LZ-VATA - „dünne Frostbeule“

Der VATA-Typ ist schon von Haus aus kalt und trocken, was durch Bitterstoffe verstärkt wird. Er braucht ausgleichend dazu Wärmendes & "Schmierendes". Deswegen hat die Melasse für den Leberzauber-VATA Restsüße (schmiert), einen erhöhten Anteil Terminalia Chebula, (sauer, d.h. wärmend), L-Cystein (ebenfalls sauer) und Salz (schmiert & wärmt).



LZ-Cuzi - weniger dünn und eher frierend

Der „winterliche“ und „magenfreundliche“ hat weniger Bitterstoffe als LZ-für alle und einen sehr hohen Zimtanteil. Es werden Gelbwurz (Curcuma longa) und sein Synergent Piperin als Langer Pfeffer (Piper longum) zugefügt.



LZ-7 - weniger dünn und eher frierend

Wenn VATA nicht ganz so ausgeprägt ist: mit 40% Heidelbergers 7-Kräuter Mischung bestehend aus Wermuth, Schafgarbe, Wacholder, Fenchel, Anis, Kümmel, Bibernelle im Verhältnis 1:1:1:1:1:1:1 und 60% Basiskräutern.



LZ-Löwenzahn - wenig dünn und weniger frierend

Wenn VATA nicht ganz so ausgeprägt ist: mit 40% Heidelbergers 7-Kräuter Mischung bestehend aus Wermuth, Schafgarbe, Wacholder, Fenchel, Anis, Kümmel, Bibernelle im Verhältnis 1:1:1:1:1:1:1 und 60% Basiskräutern.



LZ-KAPHA - „runde Frostbeule“

Dem KAPHA-Typ ist eher kalt mit zu viel Feuchtigkeit. Darum wird der Leberzauber-KAPHA mit Melasse ohne Restsüße gemacht und enthält zusätzlich Ingwer & langen Pfeffer, was wärmt & trocknet.



LZ-curcumin - bisschen rund und eher schwitzend
Stichwort „hohes Cholesterin“ und der „schokoladige“ ist in puncto Bitterstoffen zwischen normalem und Leberzauberforte angesiedelt. Es werden Gelbwurz (*Curcuma longa*) und sein Synergent Piperin als Langer Pfeffer (*Piper longum*) zugefügt.



LZ-Safran - bisschen rund und eher schwitzend
Safran braucht als Synergent Curcumin und Curcumin braucht als Synergent Piperin. Die Zusammensetzung ist daher wie LZ-curcumin zuzüglich Safran und wird damit etwas bitterer. Safran ist ein natürliches anti-Depressivum. Es werden Gelbwurz (*Curcuma longa*) und sein Synergent Piperin als Langer Pfeffer (*Piper longum*) zugefügt. Stichwort „hohes Cholesterin“.



LZ-Reishi - bisschen rund und eher schwitzend
Der „geschmacklich milde“ ist in puncto Bitterstoffen zwischen normalem und LZ-*forte* angesiedelt. Es wird der Vitalpilz Reishi (*Ganoderma lucidum*) zugefügt.



Leberzauber-REIS - „anti-Melasse“

Gleiche Zusammensetzung wie LZ-FORTE, nur mit Reissirup statt Melasse. Melasse bringt einen synergetischen Effekt mit, den andere Träger nicht liefern. Der LZ-Reis ist deshalb nur ein „Ausweich-Leberzauber“, wenn Melasse gar nicht geht. Merke: Jede LZ-Sorte kann mit Reissirup angerührt werden.



LZ-Artemisia (für alle)

Eine Kombination von Bitterstoffen und *Artemisia annua* (Einjähriger Beifuß), sinnvoll bei allen Arten von Infektionen – auch Viren. Falls sie es noch nicht wissen: Viren reagieren überhaupt nicht auf Antibiotika, und Antibiotika schwächen die Leber. Geeignet für alle Konstitutionen.



Terminator (für alle)

Bei extremen Vata-Zuständen (sehr alt und untergewichtig oder durch Krankheit stark abgemagert, Bulämie, ...) werden kühlenden und trocknenden Effekte nicht vertragen. Die alleinige Einnahme von *Terminalia chebula*, die nicht bitter und trotzdem stark blutreinigend ist, bietet dann eine Alternative.

Rechtlicher Hinweis: *Leberzauber darf ihnen niemand verkaufen, außer die Apotheke auf Rezept eines Therapeuten. Sie können ihn jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.*

2. ZEOLITH & BENTONIT

Fein gemahlenes **Zeolith** - ein Vulkangestein - wirkt durch seine wabenähnlichen Kristallstruktur ("Käfig") als Ionenaustauscher. Sein Kristallgitter hat mit 0,4 Nanometer genau die richtige Größe, um Schwermetalle und Ammonium Verbindungen anzuziehen. Da das bereits im Darm geschieht, erspart es den Nieren und der Leber eine Menge Arbeit. Es entlastet z.B. Dialysebedrohte.

Die Oberfläche des Kristalls ist mit negativ geladenen Teilchen besetzt, die positive Ladungen, u.a. so genannte freie Radikale, neutralisieren können; daher ist Zeolith ein starker Radikalenfänger (starkes Antioxidans). Die freien Radikale werden in den Hohlräumen der Kristallstruktur gebunden und ausgeschieden, was das Immunsystem entlastet. Es kann dann seine Energien für andere Aufgaben freimachen.

- Zeolith ist auch in großen Mengen ohne bekannte unerwünschte Nebenwirkungen, es wird wieder ausgeschieden.
- Es gleicht Säureüberschuss aus (reguliert den pH-Wert), was durch eiweißreduzierte Kost sehr stark unterstützt werden kann.
- Zeolith gleicht Silizium Mangel aus, von dem bis zu 80% der Menschen betroffen sein sollen.

Um die **Bioverträglichkeit** zu erhöhen ist es sehr sinnvoll Zeolith & Bentonit ungefähr **0,1% EM-Keramikpulver** zuzusetzen.

In Natronlauge gekochtes oder anders alkalisiertes Bentonit wird als **aktiv-Bentonit** bezeichnet und ist z.B. bei Magengeschwüren von Kühen durch zu viel saure Silage-Futter das Mittel der Wahl. Nicht aktiviertes Bentonit ist eher unverträglich und bereitet Magenprobleme.

Während Zeolith den Darm eher abschabt, glättet Bentonit - eine Mineralerde aus Vulkanasche - und hilft dadurch bei Magen- und Darmentzündungen. Trotzdem kann es bis zum 180-fachen seines Eigengewichtes absorbieren, z.B. von Zeolith losgeschabte Fäkalschlacken und Mikroorganismen.

Deswegen sollte Aktiv-Bentonit Bestandteil jeder Darmkur sein, insbesondere wenn Entzündungen und Geschwüre beteiligt sind. Es wirkt wie Zeolith als Ionenaustauscher und Radikalfänger, jedoch weniger stark. Dafür hat es die sanften, glättenden Eigenschaften von Heilerde.

Mischungen 10 bis 20% aktiv-Bentonit & Zeolith haben sich in vielen Fällen gut bewährt. Solche Mischungen sind neben ihrer Wirkung als Ionenaustauscher und Radikalfänger gleichzeitig ein gutes Mittel für Entsäuerung.

Die rechtliche Situation erlaubt mir zwar, Ihnen die Info über diese Mischungen zukommen zu lassen, aber nicht die Mischung selber. Sie können jedoch die Zutaten kaufen und sie zum eigenen privaten Gebrauch selber mischen, oder sie auf Rezept eines Therapeuten in der Apotheke herstellen lassen.

2.1 Zeolith

Reines Zeolith ***entsäuert milde.***

Es verhindert die Rückresorption von Toxinen im Dickdarm und unterbricht dadurch den entero-hepatischen Kreislauf, der die Eliminierung insbesondere von fettlöslichen Toxinen schwierig macht.

Es kann daher gut bei allen Entgiftungen einschließlich Parasitenkuren unterstützend eingesetzt werden: 1 TL in 1 Glas Wasser 3x täglich

2.2 Zeolith-MIX(mit 10% aktiv-Bentonit)

- 10 Teile Zeolith
- 1 Teil Aktiv-Bentonit
- ca. 0,5% EM-Keramikpulver

Entsäuert kräftig plus Schleimhautschutz.

Sein Einsatz ist bei Geschwüren der Magen- & Darmschleimhaut, Hämorrhoiden, Darmpolypen, etc., bei sonstigen Schleimhaut Verletzungen & Irritationen (sollte Bestandteil jeder Darmkur sein), bei Übersäuerung (saurer Aufstoßen, etc.) & generell zur Unterstützung aller Arten von Entgiftungen einschließlich Parasitenkuren sinnvoll.

Viel Wasser trinken! 3 TL in 1 Liter Wasser plus 1 TL Effektive Mikroorganismen-Urlösung über den Tag verteilt trinken. Falls Entgiftungs-Reaktionen eintreten, die Organe mit Entgiftungshilfen unterstützen.

2.3 Entsäuerungs-MIX (20% aktiv-Bentonit)

- 10 Teile Zeolith
- 2 Teilen Aktiv-Bentonit
- ca. 0,5% EM-Keramikpulver

Entsäuert stark.

Sein Einsatz ist bei starker Übersäuerung wie Magen- und anderen Geschwüren im Verdauungstrakt sinnvoll, und zwar sowohl zur Symptom Verbesserung als auch zur langfristigen Entsäuerung! 3 TL in 1 Liter Wasser plus 1 TL Effektive Mikroorganismen-Urlösung über den Tag verteilt trinken.

Entgiftungs-Reaktionen sind zu erwarten; daher ist meistens Unterstützung von Nieren und Lymphsystem, ggf. auch anderer Organe, **notwendig**. Erst wenn die Symptome der Entgiftungs-Reaktionen abgeklungen sind, ist es ratsam, andere Entgiftungsmaßnahmen durchzuführen. Sehr viel Wasser trinken!

2.4 aktiv-Bentonit

Entsäuert extrem stark.

Es kommt garantiert zu Entgiftungs-Reaktionen, weswegen die Unterstützung von Nieren und Lymphsystem, ggf. auch anderer Organe, ein **Muss** ist. Die Anwendung setzt ein sehr hohes Maß Eigenverantwortung voraus. Sehr viel Wasser trinken, dazu basische Fußbäder und/oder Vollbäder!

2.5 Entgiftungs-Reaktionen bei Entsäuerung

Wenn im Körper Schlacken und Giftstoffe mobilisiert werden, dann müssen die Ausscheidungsorgane verstärkt arbeiten, um diese Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Das kostet Energie, die woanders abgezogen werden muss und kann zu einer ganzen Reihe von Entgiftungssymptomen (**Herxheimer Reaktionen**) führen, die als Anzeichen der Wirksamkeit der entsprechenden Entgiftungsmaßnahme zu sehen sind.

Entgiftungssymptome deuten häufig auf ein Organ:

- Müdigkeit/Trägheit ist der Schmerz der Leber
- Schwellungen, besonders um die Knöchel deutet auf das Lymphsystem
- Zäher Speichel bis trockner Mund, Jucken der Augen, Augendruck (in diesem Zusammenhang), riechender und/oder farbintensiver Urin deuten auf Wassermangel und Nieren

Ausführlichere Information über betroffene Organsysteme und mögliche Entgiftungshilfen finden sie unter:

<http://www.gesund-im-net.de/entgift.htm>

Bei Entsäuerung geht es um eingelagerte wasserlösliche Toxine, sogenannte „saure“ Schlacken. Sie werden hauptsächlich über die Nieren (Urin) und auch über die Haut (Schweiß) ausgeschieden, jedoch kaum über die Leber. In der Kaffeekochen-Metapher von Seite-2 sind sie im Kaffee, nicht im Kaffeersatz.

Häufige Entgiftungssymptome bei wasserlöslichen Toxinen sind:

- Gelenkschwellung mit Rötung und Hitze
- Gelenk- & Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen besonders in Nacken und Schulter, untere Wirbelsäule (Nierenbereich)
- seltener Übelkeit, Schwindel

2.6 Nieren unterstützen

Die Nieren filtern wasserlösliche Abfälle und Gifte aus dem Blut und scheiden diese als Urin über die Harnwege aus. Viele der herausgefilterten Stoffe sind Säuren, die sich verfestigen (kristallisieren) können, sobald der Flüssigkeitsanteil im Verhältnis zu den herausgefilterten Stoffen absinkt. Als Folge davon bilden sich Steine vor allem in den Nieren, die deren Funktion bis hin zum Funktionsverlust behindern.

Häufig sind auch Gelenke vom Auskristallisieren der Säuren betroffen. Durch solche arthritische & rheumatische Ablagerungen werden die gegenüberliegenden Gelenkflächen uneben, was langfristig die Gelenkschleimhäute zerstört und dazu führt dass das Gelenk immer weniger gängig und schließlich unbeweglich wird. Die Gelenke „wachsen“ zusammen.

Was die Nieren am schnellsten entlastet sind basische Voll- und Fußbäder, die dem Körper die sauren Schlacken über die Haut entziehen. Merkspruch:

Die Füße sind die dritte Niere!

Die wichtigste unterstützende und vorbeugende Maßnahme ist reines Trinkwasser.

Wasser, das Gifte aus dem Körper ausschwemmen kann, soll mineralarm (hochohmig) sein. D.h. es soll weniger als 200 Mikrosiemens (entspricht ca. 200ppm) haben. Das meiste Leitungswasser bewegt sich im Bereich von 500 - 700 Mikrosiemens, Mineralwasser erreichen bis zu 2500 Mikrosiemens/ppm. Wässer wie Volvic liegen je nach Charge im Bereich zwischen 150 und 400ppm.

Basisches Vollbad:

- in heißes Vollbad so viel Natron einrühren, dass der pH-Wert um 8,5 liegt (pH-Messstreifen verwenden)
- solange der pH-Wert innerhalb einer Stunde des Badens um mehr als eine Skaleneinheit sinkt - also unter 7,5 - "lohn" sich weitere Basenbäder
- längeres Verweilen in der Badewanne ist möglich und sinnvoll; ggf. heißes Wasser nachfließen lassen
- wichtig: die pH Messung am Badewasser vorzunehmen, nicht am Urin!

Basisches Fußbad:

- Es ist oft nicht möglich und auch meistens nicht sinnvoll jeden Tag ein Vollbad zu nehmen, aber jeden Tag ein Fußbad geht.
- Das ist viel weniger anstrengend, weniger aufwendig und Nebentätigkeiten (Fernsehen, St(r)icken, Lesen) sind möglich.
 - In heißes Fußbad (mindestens 30 min.) so viel Natron einrühren, dass der pH-Wert um 8,5 liegt
 - ggf. heißes Wasser (und Natron) nachfüllen
 - Vergleichende pH-Messung sind hier nicht besonders sinnvoll; um festzustellen, ob sich Basenbäder noch "lohn" ist, ist das Vollbad besser geeignet

Information zur Nierenreinigung nach Dr. Clark:

www.gesund-im-net.de/selbsthilfe/handbuch3.htm#nieren

Mehr unterstützende Maßnahmen bei Entgiftungen für den Hausgebrauch (in Eigenregie) finden sie hier:

www.gesund-im-net.de/hausrezepte.htm

3. PARASITENKUR

3.1 Ölekomposite

Rizol ist ein zugelassener Rohstoff nach Dr. Gerhard Steidl, der Apothekern zur Verfügung steht. Er wird unter Behördenaufsicht gemäß AMWHP, GMP kommerziell hergestellt. Durch Zumischen von pflanzlichen Wirkstoffen (z.B. Nelken, Wermut, Walnuss) in Form von Ölen entstehen Apothekenrezepturen wie Pararizol.

Aktiv-Sauerstoff ist das primäre Wirkungsprinzip dieser Rizol-Rezepturen, dem pathogene Anearobier (z.B. Borrelien, Candida, Clostridien, Tumorzellen, Viren) nichts entgegensetzen haben. Das Immunsystem wird entlastet und zwar unabhängig von der diagnostizierten Krankheit.

An die RIZOLE angelehnt sind die ÖLEKOMPOSITE (Spezial, Gewürznelke, Minze, Olive), die dank Beimischung von einem Tropfen Zimtöl pro Liter und der Einschränkung auf äußerliche Anwendungen frei verkäuflich und frei erhältlich sind.

Spezial: beste Breitbandwirkung

Gewürznelke: schmerzlindernd, erwärmend, intensiver Nelkengeruch & -geschmack

Minze: angenehmer Geschmack, "kühlend, erfrischend", Insekten abweisend (Zecken, Flöhe)

Olive: beste Hautverträglichkeit; geringer Geruch wird daher am ehesten von Haustieren genommen

Gurgelkomposit: speziell gegen Aerobier (Mundraum)

3.2 Einnahmeplan

Wie ich (Georg Keppler) eine Parasitenkur mit dem Ölekomposit Spezial (oder Ölekomposit Gewürznelke) mache:

	Morgens (vor dem Essen)	Mittags (vor dem Essen)	Abends (vor dem Essen)
1. W o c h e	mit 4 Tropfen Ölekomposit beginnen & jeden Tag um einen Tropfen bis auf 10 steigern: in ein Glas Wasser geben & trinken	<ul style="list-style-type: none"> • 1 TL Zeolith • 1 TL EM-Urlösung in ein Glas Wasser geben & trinken	wie morgens
d a n a c h	15 Tropfen ÖLEKOMPOSIT in ein Glas Wasser geben & trinken	/	<ul style="list-style-type: none"> • 1 TI Zeolith • 1 TI EM-Urlösung, • 1 Messerspitze L-Cystein • eine Prise Salz in ein Glas Wasser geben & trinken

Dr. Klinghardt steigert nach seinen Methoden unter therapeutischer Aufsicht die Dosierung von Ölekompositen/Rizolen bis auf 60 Tropfen täglich, wo nach seiner Aussage „die Wunder beginnen“. Entsprechende INFO ist im Internet zugänglich.

3.3 EM –URLÖSUNG (Effektive Mikroorganismen)

Die durch Antibiotika oder alternative anti-bakterielle Mittel (z.B. die Ölekomposite) entstehenden Lücken in der Darmflora werden von denjenigen Mikroorganismen besiedelt, die sich am schnellsten von Antibiotika Gaben erholen bzw. resistent sind. Das sind oft Pilze, denn viele Antibiotika sind Pilzgifte (die gesamte -mycin Familie).

Alleiniges Umbringen von Bakterien, Pilzen und Einzellern ist also keine Lösung. Es bedarf der SYMBIOSELENKUNG, das heißt der Zufuhr freundlicher (symbiotischer) Mikroorganismen, damit diese die entstandenen Lücken besiedeln. Auf einem frisch gepflügten Acker sät sich ja auch alles zufällig daher Kommende an, wenn nicht sofort das Gewünschte ausgesät wird.

Die beste mir bekannte Symbioselenkung sind die *Effektiven Mikroorganismen*, obwohl diese Mischung aus ca. 80 lebenden aeroben und anaeroben Mikroorganismen nur für den landwirtschaftlichen Gebrauch zugelassen ist.

Teruo Higa gelang es 1983 eine stabile Mischung aus ca. 80 verschiedenen aufbauender Mikroorganismen zu schaffen, die er Effektive Mikroorganismen, kurz EM taufte. In dieser Mischung, als EM-1 oder EM-Urlösung im Handel, leben entgegen schul-wissenschaftlicher Lehre aerobe und anaerobe Mikroorganismen zusammen.

3.4 Zeolith (siehe 2.)

Um die Rückresorption von Toxinen, die aus den toten Parasiten freigesetzt werden oder durch ihre Zersetzung entstehen, im aus dem Darm zu unterbinden und damit deren entero-hepatischen Kreislauf zu unterbrechen.

3.5 L-Cystein

L-Cystein ist eine körpereigene Aminosäure und die Vorstufe von L-Glutathion. Der Glutathionspiegel im Blut gilt zurzeit als schulmedizinische Messlatte für den Zustand des Immunsystems.

L-Cystein wird hier als starkes Antioxidans und Radikalfänger eingesetzt, welches die bei langfristiger Anwendung (ab der 2. Woche) möglicherweise entstehende Überschüsse von Oxidantien aus dem Ölekomposit neutralisiert. Um empfindliche Mägen nicht durch seinen stark sauren Geschmack zu reizen, sollte L-Cystein in Wasser mit einer Prise (Stein-)Salz eingenommen werden.

In Abwesenheit von L-Cystein tut es auch ein anderes Antioxidans wie Vitamin-C. Allerdings braucht es dannim Falle von Vitamin-C etwa die 3-fache Menge.

3.6 Ölekomposite verdünnt mit Wasser

Auch in Wasser 1:10 bis 1:20 verdünnt sind Ölekomposite gut haltbar. Man kann also eine gebrauchsfertige Vorratsflasche mit Sprühkopf bereitstellen - vor Gebrauch schütteln. Die verdünnten Ölekomposite hinterlassen auf der Kleidung keine Spuren und werden bei der nächsten Wäsche einfach und spurlos mit ausgewaschen. Von festen Oberflächen können sie mit einem feuchten Tuch gut abgewischt werden. Möglichkeiten der Anwendung sind:

für die Atemwege: alle Ölekomposite lassen sich gut mit einem fein-Zerstäuber versprühen. Insbesondere während der nass-kalten Erkältungszeiten (Frühjahr und Herbst) kann schnelles Reagieren auf ein Jucken oder Kitzeln im HNO Bereich anziehende Erkältungen vertreiben oder zumindest zeitlich und hinsichtlich der Intensität stark zusammenstauchen.

als Insektenvertreiber: insbesondere Ölekomposit-Minze eignet sich zum Fernhalten von Insekten; auf Bekleidung und/oder Haut nach Bedarf (ggf. wiederholt) aufsprühen, im Kopfbereich dabei die Augen schließen. Insekten wie Stechmücken, Bremsen, Zecken, Flöhe, etc. mögen den intensiven Geruch nicht und bleiben fern.

Gerade bei befallenen **Haustieren** gilt es deren Fell & Ruhestätten für Flöhe und Zecken ungemütlich zu machen.

- Tiere können gebadet werden: ins letzte Spülwasser Ölekomposit geben. Das Fell klebt dann nicht zusammen wie es das bei Einreiben mit unverdünntem Ölekomposit geschehen würde
- Die meisten Tiere vertragen ein tägliches Bad nicht. Einsprühen des Fells ist viel weniger offensiv und wird besser toleriert.
- Flöhe vermehren sich gern in den Textilfasern der Ruhestätten von Haustieren. Einsprühen mit Ölekomposit macht ihnen das Leben einschließlich Vermehrung sehr schwer

auf Haut und Nägel: nach jedem Waschen auf die noch feuchte betroffenen Haut- und Nagelstellen aufsprühen und antrocknen lassen. Bei horniger oder schuppiger Haut ggf. nach dem Trocken eine der Ölekomposit enthaltenden Salben (Germinolsalbe-Minze, Gewürznelkensalbe) auftragen. Bei Pilzen im Fußbereich auch die Schuhe immer mal wieder von Innen einsprühen.

Schmerzende Gelenke: Ölekomposit 1:1:1 mit DMSO und Wasser gemischt auf die schmerzenden Stellen reiben

Wenn etwas in die Haut einziehen soll, geht das am besten als Emulsion (Wasser plus Öl). Es mag sinnvoll sein Ölekomposite im voraus mit Wasser 1:10 bis 1:40 zu verdünnen und in einer eigenen Flasche aufzubewahren, eventuell mit Pipette oder feiner Zerstäuber. Sie lassen sich so auch viel feiner dosieren. Die Haltbarkeit leidet darunter nicht. Vor Gebrauch schütteln.

4. KARDE plus ENTGIFTUNGS-HILFEN

Borreliose Schäden & Symptome werden eher durch die nervengängigen fettlöslichen Stoffwechselftoxine der Borrelien (ihr „Stuhlgang“) verursacht, als durch die Borrelien selber. Es gibt zwei Verlaufsformen von Borreliose, die auch gemischt auftreten:

- a. **Lyme – Arthritis** mit Gelenkschmerzen
- b. **Neuroborreliose** mit Erschöpfung& Nerven-Schmerzen

Nach der Erstinfektion verschwinden die Symptome mittels Antibiotikabehandlung zwar zeitweise oder verschlechtern sich zumindest nicht. Aber oft treten nach einigen Jahren oder auch schon nach wenigen Monaten erneute Entzündungsschübe mit den entsprechenden Symptom-Verschlechterungen auf.

Weitere Antibiotika-Gaben dämmen die Vermehrung der Borrelien erneut ein. Doch die Symptome bleiben nach jedem Schub auf dem jeweils neuen Stand, das heißt, sie werden jedes Mal schlimmer, denn die Borrelientoxine sammeln sich an. Je mehr davon, desto schlimmer die Symptome. Eine Verbesserung der Symptome lässt sich nur erreichen, wenn die verursachenden Borrelientoxine ausgeleitet werden. Dazu dient die Kardenwurzel.

Kardenwurzel hat die Fähigkeit, diese Borrelien Toxine aus Nervenzellen und Gelenken zu mobilisieren, so dass der Körper sie entsorgen kann. Auf diese Weise wird das Gewebe langsam gesäubert und die von den Toxinen verursachten Symptome klingen mit der Zeit bis zum völligen Verschwinden ab.

Wenn die Borrelientoxine mobilisiert werden, dann müssen die Ausscheidungsorgane verstärkt arbeiten, um diese Gifte aus dem Körper zu entfernen. Das kostet Energie und führt

oft zu einer Reihe von Entgiftungssymptomen (Herxheimer Reaktionen), wie Gelenkschwellung mit Rötung und Hitze, Gelenk- & Kopfschmerzen, Muskelverspannungen besonders in Nacken und Schulter, Nervenschmerzen, Übelkeit,

Die Art der Symptome deutet häufig auf ein Organ(system), das Unterstützung braucht:

- Müdigkeit (Trägheit, Schlafwagenaugen) ist der Schmerz der Leber
- Schwellungen, besonders um die Knöchel deutet auf das Lymphsystem
- Zäher Speichel bis trockner Mund, Jucken der Augen, Augendruck (in diesem Zusammenhang), riechender und/oder farbintensiver Urin deuten auf Wassermangel und Nieren
- Der Blutdruck kann steigen, weil das Blut durch mobilisierte Toxine zähflüssiger wird.

Die Summe praktischer Erfahrungen hat zu den **Zeckenbiss-Paketen** geführt, in denen die Kardenwurzel mit den am häufigsten benötigten Entgiftungshilfen kombiniert ist:

- Bitterstoffe (LEBERZAUBER) zu Unterstützung der Leber
- ZEOLITH zur Unterbrechung des entero-hepatischen Kreislaufs
- EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN zur Symbioselenkung
- JIAOGULAN zur Beruhigung der durch erhöhten Stoffwechsel gereizten Nerven (Einschlafen)
- Die erste und wichtigste Entgiftungshilfe ist reines TRINKWASSER, etwa 2,5 bis 3,5 Liter pro Tag

4.1 Einnahmeplan (Menschen) für Kardenwurzel plus Entgiftungshilfen sieht wie folgt aus:

KARDENWURZEL: 3x täglich in ein Glas Wasser: beginnend mit einem Tropfen Kardentinktur täglich um einen Tropfen auf maximal 30 Tropfen steigern. Wenn die Reaktionen zu heftig werden, Karde wieder verringern und/oder Karde langsamer steigern, Entgiftungshilfen steigern, Trinkmenge überprüfen.

LEBERZAUBER: Ein halber gestrichener Teelöffel jeweils:

- nur, falls sie zwischen 01:00 und 03:00 nachts aufwachen (und schlecht wieder einschlafen)
- morgens nüchtern (vorher Wasser trinken ist o.k.)
- vor dem Abendessen oder Schlafen gehen

ZEOLITH plus EFFEKTIVE MIKROORGANISMEN: Ein gestrichener Teelöffel & einen halben Teelöffel EM-1 (Effektive Mikroorganismen-Urlösung) zusammen in ein Glas Wasser, umrühren, trinken. Wird stattdessen der Zeolith-Mix oder Entsäuerungs-Mix verwendet, die 3 TL in 1 Liter über den Tag verteilt trinken.

JIAOGULAN: Aus einem Teelöffel einen Liter Tee machen und über den Tag verteilt trinken. Ein zweiter Aufguss ist möglich und empfehlenswert, selbst ein dritter.

4.2 Dauer

Die Einnahme von Karde macht nur Sinn, wenn und solange sie Verbesserung herbeiführt. Anhaltswerte sind:

- Leichte Fälle: 30 Tage (100 ml Karde reichen bei Ersteinnahme mit anfänglicher Steigerung 40 Tage, bei 3x30 Tropfen 30 Tage)
- Schwere Fälle: mindestens 60 Tage (200 ml Karde bei 3x30 Tropfen ausreichend)
- Nachkur alle 28 Tage - 3x täglich 30 Tropfen für drei Tage

4.3 Erneute Schübe / Misch-Infektionen

In manchen (chronischen) Fällen wirkt die Kardenwurzel wie ein Stock im Wespennest. Oft konnten die Antibiotika die Borrelien & Co. nicht ausrotten, sondern zwangen sie nur in ein inaktives Stadium. Die versteckten inaktiven Borrelien werden von der Kardenwurzel aufgescheucht und fangen erneut an, sich zu vermehren (und „Stuhlgang“ zu haben). Die Toxine werden mehr und die Beschwerden werden schlimmer, Mann/Frau kriegt einen Schub.

In diesem Fall empfehle ich, die Kardenwurzel sofort auszusetzen und die wieder aktiven Borrelien zu bekämpfen.

Ich habe das bei mir mit **Ölekomposit Spezial** getan (morgens & abends 2x 15 Tropfen in Wasser, statt mit Antibiotika), die Entgiftungshilfen (Leberzauber, Zeolith; Jiaogulan, EM) ohne Unterbrechung weiter eingenommen, und sobald der Schub abklang, bin ich übergangslos wieder auf die Karde umgestiegen. Bei den ersten Anzeichen eines möglichen nächsten Schubes, stieg ich sofort wieder auf das Ölekomposit Spezial um.

Auf diese Art wurden die Schübe immer milder und die zeitlichen Abstände zwischen den Schüben immer größer. Wenn die Beschwerden genug abgeklungen sind - das ist individuell sehr unterschiedlich - braucht man mit der Karde während einer *Ölekomposit-Phase* nicht mehr unbedingt auszusetzen und auch der Bedarf für die Entgiftungshilfen sinkt.

Das gleiche Vorgehen empfehle ich auch bei allen Arten von **Misch-Infektionen**, insbesondere bei Virenbeteiligung, wo Antibiotika sowieso wirkungslos sind. Das Ölekomposit ist Nerven- und Gehirngängig. Unter Aufsicht kann die Dosis stark erhöht werden (nach Dr. Klinghardt).

4.4 Austherapiert – was nun?

„Die Borrelien sind weg, die Borrelien Toxine sind ausgeleitet, und doch habe ich keine Ruhe!“

Die Vorschädigungen, die den Borrelien & Co. die Infektion ermöglicht haben, müssen beseitigt werden. Dazu braucht es - nach dem Abtöten der Borrelien und Ausleitung ihrer Toxine - eine **Milieusanierung**. Die *Löcher im Immunsystem* müssen gestopft werden, denn sonst bleibt die Anfälligkeit.

Welche der verschiedenen Sanierungs-Maßnahmen nach Dr. Clark (Gebiss, Ernährung, Körper und Wohnung) dazu nötig sind, oder in welcher Kombination, ist von Fall zu Fall verschieden. Sehr oft gehört jedoch eine Zahnsanierung plus Schwermetall-Ausleitung dazu.

Durch ihre Erfahrungen mit der Entgiftung von Borrelien-Toxinen reaktivieren viele Menschen die Fähigkeit, die Rückmeldungen ihres eigenen Körpers (Biofeedback) zu verstehen. Sie haben - oft durch Versuch und Irrtum - gelernt, selbst zu unterscheiden, ob eine Maßnahmen gut für sie ist oder nicht.

Diese Fähigkeit wird sie immer sicherer durch alle erforderlichen Sanierungs-Maßnahmen leiten. Danach ist der Körper dann wieder in der Lage, mit Borrelien oder anderen Problemen aus eigener Kraft fertig zu werden.

Aus diesem Blickwinkel sind Mischinfektionen nur das Zeichen für ein extrem „löchriges“ Immunsystem. Es braucht keine härteren Antibiotika, es braucht besonders freundliche und ausdauernde Unterstützung.

5. MAGNESIUM

Magnesium ist bei allen Arten von Verhärtungen eine Überlegung wert. Ob es sich um Verstopfung, sklerotische Gewebe oder Starrköpfigkeit oder .. handelt, Magnesium ist einen Versuch wert. Solange ich die Grenzen physiologischer Verträglichkeit nicht überschreite passiert im schlimmsten Fall nichts. Bei extremer Überdosierung kann eine Lähmung des zentralen Nervensystems (Magnesiumnarkose) eintreten. Nicht einnehmen bei bestehenden Magengeschwüren.

Magnesiumchlorid war eines der ersten Antiseptika. Die Impfung gegen Kinderlähmung bestand früher aus einer einmaligen Dosis von 1 EL Magnesiumchlorid. Botulismus und Diphtherie wurden wie folgt behandelt: 20g Magnesiumchlorid pro Liter Wasser, davon 125ml alle 6 Stunden für 3 Tage, danach alle 8 Stunden, alle 12 Stunden nach Zustand.

5.1 Magnesium-Chlorid nach Pater B.J. Schorr

100g Magnesiumchlorid-Flocken (naturbelassen aus dem Toten Meer oder Zechstein) in 3 Liter Wasser (33 g/Liter) auflösen, keine Plastikflaschen/-gefäße benutzen. Dosis: Gleich nach dem Aufstehen täglich ein Schnapsglas davon trinken. Jede Steigerung der Einnahme sollte langsam erfolgen.

- Verkalkung: Normaldosis für eine Woche, danach - falls nichts Anormales passiert - beim Schlafen gehen eine zweite Dosis
- Arthritis: Normaldosis für eine Woche, danach - falls nichts Anormales passiert - beim Schlafen gehen eine zweite Dosis
- Krebs(vorsorge): wie Alterserscheinungen bei minderwertiger Nahrung

- Alterserscheinungen bei vollwertiger Nahrung:
 - 40-55 Jahre 1/2 Dosis beim Aufstehen
 - 55-70 Jahre eine Dosis morgens
 - ab 70 eine Dosis morgens und eine abends
- Alterserscheinungen bei minderwertiger Nahrung:
 - 10-40 Jahre 1/2 Dosis ins/zum Mittagessen
 - 40-55 Jahre eine Dosis beim Aufstehen und 1/2 Dosis abends
 - ab 55. eine Dosis morgens und eine abends

5.2 Magnesium-Chlorid bei Verstopfung

Selbst erstklassiges Essen wird giftig, wenn es zu lange im Darm verweilt. Eine gut steuerbare Beschleunigung der Darmpassage kann mit Magnesiumchlorid (wie oben) erreicht werden. Die Dosis ist jeweils ein Schnapsglas voll von dieser Lösung. Mit einmal pro Tag anfangen – vor dem Frühstück – und falls die Wirkung nicht zufriedenstellend ist, eine zweite, ggf. eine dritte Dosis vor anderen Mahlzeiten hinzufügen.

Sobald der „Korken „knallt“ oder sich dünnerer Stuhlgang allmählich einstellt, die Menge senken, um Durchfall zu vermeiden. Schnell lernen Betroffene durch Versuch und Irrtum, dass ihr Körper abhängig vom jeweiligen Essen und sonstigen Faktoren (Bewegung!!) einen wechselnden Bedarf für Magnesiumchlorid hat, der sich an keine Anleitung hält.

Diese Magnesium-„Sole“ (33g/Liter) macht nicht abhängig und eignet sich daher für die Daueranwendung besser als viele andere Abführmittel.

5.3 Magnesium-Chlorid äußerlich

Ein weiteres breites Anwendungsgebiet ist örtliches Aufsprühen auf die Haut, bei Muskelkrämpfen und – anderen Gewebeerhärtungen. Hier wird die gesättigte Sole „Magnesiumchloridöl“ genannt weil sie sich so glitschig anfühlt. Bei häufiger Anwendung kann die Haut trocken werden und braucht dann ab und zu eine Feuchtigkeitscreme.

Auch im Fuß-oder Vollbad (etwa 1 Teelöffel auf 5 Liter) entfaltet Magnesium seine entspannende Wirkung gut. Über ein Fußbad kann man in kurzer Zeit eine hohe Magnesiumaufnahme im Körper erreichen.

5.4 Bioverfügbarkeit von Magnesium

Soll der Magnesium ins Gewebe und die Zellen gelangen dann eignen sich Magnesium-Urotat und Magnesium-Citrat (oral oder intravenös) besser als das Chlorid.

6. HAUT & SCHLEIMHÄUTE

Unsere Haut ist die Grenze zwischen innen und außen und über den Blutkreislauf (Immunsystem) nur von einer Seite (innen) erreichbar. Die anderen Gewebe sind von allen Seiten erreichbar. Das macht Haut anders und es gibt deshalb Spezialisten wie den HNO-Arzt und den Hautarzt.

Wenn Leber und Nieren in ihrer täglichen Arbeit überlastet sind, dann muss die Haut bei der Müllentsorgung mithelfen:

- Über den Schweiß entsorgt der gesunde Körper etwa 30% des Harnstoffs. Schweiß und Urin sind sich ähnlich, Schwitzen hilft den Nieren.
- Muss die Haut der Leber helfen, tut sie das entweder über eitrige Pickel (Furunkel, Pubertätspickel) oder über Schuppung. In letzteren Fall wird Stoffwechsellmüll zwischen den sich immer wieder neu bildenden Hautschichten eingelagert und „wächst“ so langsam nach außen.
- In Extremfällen kommt es zur Gangrän-artigen (Wundbrand) Verwesung der Haut und des darunter liegenden Gewebes, z.B. nicht schließende Fußwunden von Diabetikern, Raucherbein, ...

6.1 Unterstützung der Außenhaut

Wenn die Haut so nach Hilfe schreit, dann sollte man auf keinen Fall solche aus der Not geborene zusätzliche Müllentsorgung unterdrücken. Sonst muss der Müll innen bleiben und der Körper wird gezwungen interne Mülldeponien (Zysten, Geschwüre, Tumore) einzurichten! Die Haut soll stattdessen achtsam gereinigt und gepflegt werden.

- Merke: Jede Unterstützung von Nieren und Leber entlastet die Haut.
- Hautpflege bedarf eines Gemisches aus Fett und Wasser – Emulsionen; manche Haut braucht mehr Fett, manche weniger.
- Harnstoff pflegt die Haut (jedes Schwitzen) und Vitamin-H, auch Biotin oder Vitamin-B7 genannt
- Die Haut besitzt einen Säureschutzmantel (pH-Wert 4-6), der durch übermäßigen Gebrauch von Seife und andere alkalische Reinigungsmittel gestört werden kann. Ins letzte Spülwasser eine paar wenige Tropfen Zitronensaft, Vit.-C, Apfelessig oder EM-Urlösung geben hilft der so gestörten Haut.

6.2 Unterstützung der Schleimhäute

Die Schleimhäute des HNO-Bereichs einschließlich Lunge sind eine „eingestülpte Außenhaut“ mit Luftzutritt. Im Kopf gibt es drei Höhlen-Bereiche jeweils rechts und links: Kiefer-, Nasenneben- und Stirnhöhlen. Die Höhlen haben einen engen Eingang der mehr oder weniger zu schwellen kann, wodurch der eingeschlossene Luftraum zu einem feuchten und warmen Paradies für Mikroorganismen wird – chronische Entzündungen.

Das gleiche gilt für den Verbindungsgang zwischen Mundhöhle und Innenohr, die eustachische Röhre. Wenn dann noch Zahnherde dazukommen wandern Entzündungen im HNO-Bereich umher wie die Kugel im Flipperspiel.

Solche Entzündungsherde müssen sich nicht bemerkbar machen, „heiß“ sein. Sie können schleichend sein und jahrelang unbemerkt bleiben; man spricht von „kalten Herden“, einer Entzündungs-Anfälligkeit im HNO-Bereich.

- Pflegespülungen mit Salzwasser (Hochschnupfen; Nasenduschen...) und ggf. Effektiven Mikroorganismen zur Symbioselenkung.
- desinfizierende Spülungen oder Gurgeln mit verdünnten Ölekompositen oder Dampf-Inhalationen
- Bei Schnupfen, Husten und anderen Infektionen Silberkolloid *oder mindestens 1:20 in Wasser verdünntes Ölekomposit* mit dem Feinzerstäuber in die eingeatmete Luft sprühen (Nase und/oder Mund) bringt sofortige Linderung (Sekunden-Phänomen); nach Bedarf wiederholen

Die gleichen Maßnahmen können auch zur Pflege und Unterstützung der Schleimhäute im Intimbereich genutzt werden. Die optimale Verdünnung von Ölekompositen ist individuell unterschiedlich – von unten herantasten!

6.3 Stoffe über die Haut ein- oder ausschleusen:

Wenn es Probleme in schlecht durchbluteten Geweben in Hautnähe (Gelenke, Zahnwurzeln..) gibt, mag es effektiver sein über die Haut Wirkstoffe ein oder Müll über die Haut aus zu schleusen. Dabei ist es wichtig die Durchlässigkeit von Haut und Gewebe mit kolloidalem Silizium zu optimieren (*Silicea Balsam* von Hübner aus Apotheken und Reformhäusern). Eine chemische Alternative ist DMSO.

Wenn es um Gelenkschleimhäute und Nerven geht, kommt zusätzlich Öl ins Spiel, denn beides sind fetthaltige Gewebe. Sowohl darin befindliche Toxine sind fettlöslich als auch alle potentiellen unterstützenden Wirk- und Nährstoffe, die man zuführen möchte. Man mischt DMSO oder *Silicea*, Olivenöl, Wasser und die Wirkstoffe und trägt es auf.

Maßnahmen:

- **Beinwell** wird auf Englisch „knitbone“ genannt (*Knochenstricker*). Die schleimigen Wirkstoffe der Beinwell**wurzel** „weichen“ Knochen und Knorpel an. Deshalb nach der Anwendung von Beinwellwurzelöl keine schwere körperliche Arbeit verrichten (Schlafen gehen).
- **Kohlwickel:** Rohe Blätter vom Grün-, Rot- oder Weißkohl, ein wenig mit dem Wellholz gerollt (nicht gequetscht!) so dass sie anliegen, werden über Nacht auf die betroffenen Körperteile fixiert. Am nächsten Morgen - falls Gifte entzogen wurden - sind die auf der Haut liegenden Kohlblätter wie von Tautropfen überzogen. Sind die Blätter morgens nicht mehr nass, ist die Entgiftung abgeschlossen. Auch *fettlösliche Gifte* werden erreicht, wenn man nach der Morgenwäsche Olivenöl (plus *Silicea Balsam* oder DMSO) in die feuchte Haut einmassiert. Das Öl zieht ins Gewebe ein, löst dort über Tag fettlösliche Gifte, und wird dann in der folgenden Nacht zusammen mit den gelösten Giften von den Kohlblättern aus dem Körper gezogen. Funktioniert auch im Kopfbereich, allerdings erfordert dort der Einsatz von Olivenöl kurze Haare.
- **Ölziehen:** Morgens nach dem Aufstehen zwei Esslöffel Sonnenblumenöl oder Distelöl durch die Zähne ziehen. Das Öl wird langsam immer dickflüssiger und dann plötzlich dünnflüssig. Damit hat das Öl seine Kapazität ausgeschöpft und wird ausgespuckt. Ggf. ein zweites Mal machen. Bei Infektionen im Zahnbereich ein paar Tropfen Ölekomposit zufügen.
- **Infektionen in Gelenken:** verdünntes Ölekomposit mit *Silicea Balsam* vermischt einmassieren und ggf. zusätzlich Ölekomposit einnehmen. Lässt sich gut mit Kohlwickeln kombinieren.

7. Tipps und Tricks

7.1 Magen versus Zwölffingerdarm

Der Mensch hat zwei Mägen, denn das Duodenum, obwohl es zu Deutsch *Zwölffingerdarm* heißt, funktioniert als zweiter Magen. Während der Verdauungssaft im Magen Salzsäure (mit vielen anderen Zutaten) ist, findet die Verdauung im Duodenum mittels des leicht alkalischen Gallensaftes statt, der von der Leber produziert wird.

- Ist der Magen „zu stark“ oder die Leber „zu schwach“, dann ist nicht genug Galle vorhanden um den aus dem Magen kommenden sauren Speisebrei zu neutralisieren. Der pH-Wert bleibt im sauren Bereich und der Verdauungsschritt im Duodenum mehr oder weniger unvollständig.
- Ist der Magen „zu schwach“ (produziert nicht genug Salzsäure), dann bleibt der Verdauungsschritt im Magen unvollständig und der folgende kann deswegen nicht komplett ablaufen.

Wie finde ich heraus ob der Magen „zu stark“ ist oder „zu schwach“, ob er zu viel oder zu wenig Magensäure produziert, ob die Leber Unterstützung braucht oder der Magen? Das geht am besten über Versuch und Irrtum. Sie haben einen Verdacht und überprüfen mit einem Experiment ob der Verdacht stimmt.

Bei Verdacht von Magensäure Überproduktion:

die überschüssige Säure **vor** jedem Essen „neutralisieren“, ohne den Magen zu Gegenmaßnahmen zu reizen. Der chemische Fachbegriff dafür ist *Pufferlösung*, eine schwache organische Säure plus ihr gelöstes Salz. Das lässt sich in der Küche ganz leicht selber machen:

- a. 10-15 Tropfen Zitronensaft plus eine Prise Salz in einem großen Glas Wasser
- b. 1-2 Messerspitzen Vit.-C oder L-Cystein oder Magnesiumcitrat, etc., in Wasser plus eine Prise Salz
- c. 1 TL Effektive Mikroorganismen (EM-1) oder Apfelessig in ein Glas Wasser plus eine Prise Salz

Die korrekte Mischung schmeckt gut, zu viel Salz schmeckt nach Meerwasser, zu wenig Salz schmeckt stark nach Zitrone. Wenn jemand eine chronische Magenübersäuerung hat (saures Aufstoßen und oder Magenbrennen nach jedem Essen) dann lässt ihn die korrekte Mischung sofort lächeln. Es ist ein Sekunden-Phänomen. Solche Menschen haben meistens Angst vor Zitrone und anderen sauren Sachen, weil es sofortige Beschwerden verursacht. Es besteht eine starke instinktive Hemmschwelle es auszuprobieren.

Bei Verdacht auf zu wenig Magensäure

6-7 Tropfen 10%-ige Salzsäure oder 1-3 Tropfen 30%-ige aus der Apotheke in 200 ml Wasser verdünnt **zu** jedem Essen trinken. Besteht tatsächlich ein Mangel an Magensäure wird dadurch die Verdauung besser. Falls sie nicht besser wird ist der Verdacht widerlegt.

Bei Verdacht auf „schwache Leber“

Die Leber ist zwar das regenerationsfähigste Organ im Körper, braucht aber zur Regeneration die Anregung durch *Bitterstoffe* (z.B. Leberzauber), die sie heutzutage aus dem Essen nicht mehr bekommt; siehe S. 2ff.

7.2 Durchfall und Erbrechen

Einmaliger Durchfall und/oder Erbrechen sind häufig Notfallmaßnahmen des Körpers, um sich schnell und effektiv von gerade über die Nahrung aufgenommen Giften zu schützen. Wiederholt oder chronisch führen sie (wie auch extremes Schwitzen) zu einem schnellen Wasser und Elektrolytverlust und machen extrem „schlapp“.

Schnelle Abhilfe schafft ein isotonisches Getränk mit gewöhnlichen Zutaten aus der der Küche: Auf einen Liter Wasser zwei gestrichene Teelöffel Salz (isotonische Lösung), 3-5 Esslöffel Honig oder Vollrohrzucker (schnelle Kalorien) und den Saft einer Zitrone (besserer Geschmack, sie können auch Vitamin-C nehmen); von dieser Mischung immer wieder und so viel wie angenehm trinken. Mit ein wenig Einfallsreichtum schmeckt es so gut wie kommerzielle Elektrolytgetränke.

7.3 Mir ist kalt

- ein Teelöffel **Gomasio** mit jeder Mahlzeit. Herstellung: Sesamkörner leicht mörsern damit das Öl austreten kann, und in der Pfanne mit Steinsalz braten. Das Sesamöl reagiert mit dem Salz.
- **Miso - Suppe**: etwas dünn geschnittenes Gemüse kurz kochen und vor dem Servieren einen Teelöffel Miso (salzige vergorene Sesampaste aus dem Bio- oder Asialaden; lebendes Miso von den Makrobioten ist besser) in die nicht mehr kochende Suppe einrühren.
- **Magnesiumchlorid** nach Pater Schorr wenn Verstopfung im Spiel ist: siehe S. 34

8. CDL

Was ist CDL?

Chlordioxid gelöst in Wasser, abgekürzt CDL für **ChlorDioxid Lösung** oder englisch CDS für **ChlorDioxid Solution**.

Ist CDL giftig?

ChlorDioxid ist zwar ein Atemgift, jedoch geschluckt oder über Hautkontakt NICHT giftig. Geringe Mengen von Chlordioxid in der Luft riechen nach Schwimmbad. Mit zunehmender Konzentration von Chlordioxid in der Luft wird der Geruch schnell stechend und so unangenehm dass man einatmen vermeidet. Es reizt die Schleimhäute der Atemwege derartig dass alle den Raum fluchtartig verlassen, lange bevor Vergiftung eintreten kann. Um jemand mit CDL umzubringen müsste man ihn fesseln.

CDL ist keine Chlorbleiche, die chemische Formel ist ClO_2 . Chlorbleiche ist Natriumhypochlorit mit der chemischen Formel NaClO , und hat andere chemische Eigenschaften.

Was ist der Unterschied zwischen MMS und CDL?

In beiden Fällen braucht man zwei Ausgangssubstanzen – Natriumchlorit-Lösung und eine Säure (hier Salzsäure), aus denen Chlordioxid Gas in einer chemischen Reaktion entsteht.

- Im Fall von **MMS** schluckt man die beiden Substanzen zusammen und die Reaktion läuft allmählich im Körper ab, während die beiden Substanzen durch den Verdauungstrakt wandern.
- Im Fall von **CDL** findet die Reaktion der Ausgangssubstanzen außerhalb des Körpers (im Gurkenglas) statt und man schluckt nur das fertige Produkt, nämlich CDL gelöst in Wasser.

Das Wichtigste zusammengefasst

- CDL „Trink“-Sauerstoff, liefert dem Körper extra Sauerstoff an der Atmung vorbei
- für CDL gibt es ein **zuviel** !
- unser Körper weiß sehr gut wie er extra-Sauerstoff **in Maßen** am besten einsetzen kann, er tut das schließlich 24/7/365
- CDL wird innerhalb einer Minute nach dem Schlucken über die Magenschleimhaut ins Blut resorbiert; also CDL zuerst nehmen, dann 1min später alles andere was ansteht (Essen, Nahrungsergänzung, ..)
- CDL darf nicht in Berührung mit Gummi oder Metall kommen, das gilt auch für Verschlüsse; Silikon ist prima
- Trinkgefäße aus Glas oder Hartplastik verwenden (keine PET-Flaschen oder PVC)
- alle Mengenangaben beziehen sich auf 3000ppm CDL (0,3%) nach der Gurkenglasmethode gemacht
- Wie viel Tropfen sind 1ml? - etwa 15 Tropfen
- CDL „kocht“ bei 8°C ! Bei jedem Öffnen entweicht deshalb CDL. Gefäße möglichst schnell wieder verschließen, Trinkflaschen ordentlich zudrehen.
- Wechselwirkung mit Medikamenten: Vorsicht bei Blütverdünnern, denn CDL mach das Blut flüssiger.
- CDL wird weltweit zur Sterilisation von Blutkonserven genutzt weil es sämtliche bekannten Erreger tötet, einschließlich HIV, Ebola, SARS, MERS, etc.
- Wer den Darminhalt erreichen möchte muss Einläufe mit MMS statt CDL machen, die mindestens 30 min drin bleiben sollen; ggf. vorher einen Spüleinlauf.
- Einlauf: CDL wird innerhalb einer Minute aus dem Enddarm ins Blut resorbiert, das meiste davon in die Portalvene die direkt zur Leber geht
- Der Einlauf muss keine halbe Stunde drin bleiben, ein paar Minuten reichen. Sollen Bereiche unterhalb des Zwerchfells erreicht werden (Prostata, Gebärmutter, ..) ist ein Einlauf effektiver.

8.1 Über Sauerstoff - O₂ und CDL

Der O₂ den wir einatmen ist bereits „verplant“. O₂-Aufnahme und O₂-Verbrauch sind ganz eng aneinander gekoppelt. Die Aufnahme über die Atmung steigt nur in genau dem Maße wie wir uns bewegen (oder aufregen = innerlich bewegen). Der zusätzliche O₂ geht dann da hin, in die gesteigerte Bewegung oder Aufregung.

Warum ist das so? O₂ ist explosiv. Er kann nicht gespeichert werden. Wenn er einfach nur so „herumliegt“ ist er extrem gefährlich. Deshalb hat die Evolution die O₂-Aufnahme so eng an den Verbrauch gekoppelt wie einen Anhänger ans Auto. Aufnahme und Verbrauch können sich so nur zusammen bewegen. Das ist sicher.

Bewegungsmangel, egal ob freiwillig oder unfreiwillig, führt langfristig zu einem auflaufenden Mangel an O₂. Arbeiten die O₂ brauchen bleiben liegen. Das kompensiert der Körper jahrelang weitgehend unbemerkt bis dann irgendwann die Gesundheit einknickt. Deswegen lautet eine ehemalige ärztliche Standardfrage an den Stadtmenschen: *Haben sie genug Bewegung?*

Denn Bewegung beugt solchem Einknicken durch O₂-Mangel vor. Heidi hat rote Bäckchen weil sie ständig die Berge hoch und runter läuft. Das regt die Atmung an und garantiert gute Versorgung mit O₂.

Wenn also ein Mangel an O₂ entstanden ist, dann langsam und unbemerkt. Dass lässt sich nicht so eben mal weg atmen. Es braucht mehr körperliche Bewegung über längere Zeit, eine Veränderung der Lebensgewohnheiten.

Wer die physiologischen Details wissen möchte, warum willkürlich gesteigerte Atmung kaum zur Mehraufnahme von Sauerstoff führt kann das bei wikipedia unter Hyperventilation nachlesen.

Der unterversorgte Körper ist richtig froh über geeignete Mengen „Trink“-O₂ an der Atmung vorbei, mit dem er machen kann was er will. Darin liegt der Segen und der Fluch von CDL. Segen weil damit zumindest eine Teil der Konsequenzen von aufgelaufenem O₂-Mangel abgearbeitet werden können, und Fluch weil darin ein Missbrauchspotential steckt: Bewegungsmangel weg trinken - das geht auf die Dauer nicht gut.

Woran merke ich zu viel O₂ und zu wenig O₂ ?

- zu wenig O₂: ich werde schnell kurzatmig
- zu viel O₂: der überschüssige O₂ muss irgendwie verbraucht werden damit kein Schaden entsteht, also fährt der Kreislauf und irgendwelche Körperfunktionen hoch, ich bekomme rote Bäckchen wie Heidi, oder überdrehe wie von zu viel Kaffee.

Für die Anwendung von CDL heißt das: Mein Körper kann den getrunkenen O₂ nicht ablehnen. Daher ist es wichtig die Obergrenze zu kennen, sie durch Unterschiedsbildung heraus zu finden damit ich weiß wie es sich anfühlt wenn ich überdrehe, wann es genug ist mit dem Trink- O₂.

- Keine Daueranwendung großer Mengen (mehr als 5ml) ohne Überwachung!
- Daueranwendungen im 5ml Bereich für 3 Monate können bei Entgiftungen sehr hilfreich sein. Nach 3 Monaten mindestens eine Woche Pause machen und die Situation neu einschätzen, ggf. ein weiteres 3-Monate-Fenster dranhängen.
- Z.B. bei Infektionen, egal ob akut (Grippe) oder chronisch (Blase, Gelenke, Zähne...) kann der Körper sehr gut extra- O₂ gebrauchen, mit dem er machen kann was er will und muss.
- Meine letzte Grippe ist von CDL zwar nicht weggegangen, aber sehr sanft und zügig verlaufen. In den ersten beiden Tagen habe ich bis zu 40ml CDL in

Wasser in 5ml Portionen getrunken. Unterwegs hatte ich eine Flasche ständig dabei und trank davon sobald ich merkte dass die Wirkung abflacht. Nach 5 Tagen blieb die Flasche zuhause.

- Für optimale Nahrung gilt „so viel wie nötig – so wenig wie möglich“. Das gleich gilt für Medikamente, Nahrungsergänzung und alles andere was ich zu mir nehme.
- bis zu dieser Obergrenze kann nur „Gutes“ geschehen, mein Körper arbeitet mit dem extra-O₂ Baustellen ab die er sonst nicht gebacken kriegt.

8.2 Überdosierung von CDL

CDL putscht auf ähnlich wie Kaffee. Wer zu spät zu viel nimmt kann schlecht einschlafen. Wie bei Kaffee ist das individuell sehr unterschiedlich. Ein Freund von mir trinkt Espresso vor dem Schlafen gehen.

Wenn ich zu viel Kaffee trinke verliere ich Erdung und fange an innerlich zu wackeln, die Hände zittern ein bisschen, ich werde schusselig und fahrig. So geht es mir auch mit zu viel CDL.

Unser Körper ist ein Kompensationswunder: Kaffee, Alkohol, Nikotin, Medikamente, alles wirkt im Dauergebrauch immer weniger. Wir nehmen dann (immer) mehr um die gewohnte Wirkung trotzdem zu erzielen, und vergessen dabei, dass nur die Wirkung teil-kompensiert wird. Die Substanzen (Kaffee etc.) laufen unbemerkt auf bis sie irgendetwas blockieren oder irgendwo ein Loch ins System machen.

O₂ gehört zur Löcher-machen-Fraktion, insbesondere wenn es an körperlicher Bewegung mangelt. O₂ kann nur begrenzt „still halten“, wie ein Husky in der Wohnung. Ohne ausreichend Bewegung/Action fängt er an Blödsinn zu machen.

Was CDL „körperfreundlich“ macht:

1. die bösen Keime bevorzugen saures Milieu
2. O₂ heißt Sauerstoff weil er auch saures Milieu bevorzugt
3. Der Grund warum „liebe“ Keime von O₂ verschont werden liegt darin dass sie saures Milieu vermeiden und deswegen auf O₂ nicht treffen – der würde sonst keinen Unterschied zwischen lieb und böse machen

Kommt es zu Wechselwirkungen mit Medikamenten, Antioxidantien, Nahrungsergänzung, ... ?

CDL zuerst nehmen, dann 1min später alles andere was ansteht (Essen, Nahrungsergänzung, ..). Es trifft sich dann nicht im Verdauungstrakt. Dass es sich im Blut trifft lässt sowieso nicht verhindern, und damit kann der Körper umgehen.

CDL VEDÜNNT BLUT! Also Vorsicht wenn Blutverdünner eingenommen werden, insbesondere bei Bluthochdruck. Die gute Seite: vielleicht können Blutverdünner allmählich reduziert werden. Auf jeden Fall ist dabei Kontrolle durch regelmäßiges Messen des Blutdruck Pflicht.

Womit darf CDL nicht in Berührung kommen?

Gummi, Metall, Weichplastik, gilt auch für Flaschenverschlüsse. CDL löst aus diesen Substanzen Gifte, die wir dann mittrinken.

- Deswegen ist der Dichtungsring bei der CDL Herstellung nach der Gürkenglasmethode aus Silikon (statt Gummi).
- Pipetten haben einen Gummisauger – geht nicht.
- Trinkgefäße aus Glas oder Hartplastik verwenden (keine PET-Flaschen oder PVC).

Wie lange ist CDL haltbar?

CDL wird nie schlecht, aber es wird weniger. Der Siedepunkt von CDL ist 8°C. Das bedeutet das CDL von 8°C aufwärts „kocht“ und entsprechend schnell verdunstet.

- CDL so viel wie möglich im Kühlschrank aufbewahren. Dort ist die Temperatur etwa 4°C und wenn ich die Flasche herausnehme, etwas entnehme und schnell wieder verschließe ist der Verlust minimal.
- CDL ist gelb und riecht stechend; beides nimmt auch im Kühlschrank ganz langsam ab, bis alles CDL verflogen und in der Flasche nur noch Wasser ist. Das würde allerdings Jahre dauern. Außerhalb vom Kühlschrank geht das wesentlich schneller, und wenn ich die Flasche offen lasse ist spätestens übermorgen kein Chlordioxid mehr drin, nur noch Wasser. Dafür riecht es vielleicht stechend im Raum.
- bei jedem Öffnen entweicht etwas CDL, also Gefäße möglichst schnell wieder verschließen, Trinkflaschen ordentlich zudrehen.

Desinfektion mit CDL

Aus dem Internet kommt die Idee CDL in eine Flasche zu füllen und die Flasche mit einem kleinen Sprühkopf zu versehen, um mir das CDL auf die Hände sprühen zu können. Die Bedenken sind kleine Metallfedern in den Sprühköpfen.

Bei äußerlichen Anwendungen wie Hände desinfizieren sehe ich das nicht als Problem. Wenn desinfizieren, dann ist CDL immer noch Körper-freundlicher als die übliche Chemie.

- CDL geht schnell aus, eine Sprühflasche ist nicht ganz dicht; es braucht Aufmerksamkeit: riecht das CDL noch, ist es noch gelb?
- Für das Material der Sprühflaschen gilt das gleich wie für Trinkflaschen (kein Weichplastik).
- Wenn die Schleimhäute der Atemwege gereizt sind/werden, dann wird zu viel oder zu häufig CDL versprüht.

8.3 Immunsystem & Desinfektion

Unsere gesamte Haut und Schleimhaut ist lückenlos von „Fremdarbeitern“ besiedelt, so wie die Erde von einer Biosphäre umgeben ist.

Dieser „Teppich“ ist wichtiger Teil der Keim-Barriere, lässt die guten durch und hält die Bösen draußen. Sein funktionieren hängt von dem Grad der Zusammenarbeit dieser Fremdarbeiter ab, wie sehr sie harmonisieren. Ein Lücke im Teppich ist schlimmer als Disharmonie im Teppich. Zu häufige Desinfektion reißt Lücken, die mit der Zeit zu Löchern werden. Die werden dann von Desinfektionsmittel- und Antibiotika-resistenten Mikroben erobert (Krankenhauskeime).

Desinfektion ist in bestimmten Ausnahme-Situationen sinnvoll (OP, Spritzen, ..). In der Daueranwendung wird sie nicht nur sinnlos sondern kontraproduktiv weil sie das Immunsystem entmündigt und immer weiter schwächt.

Waschen, reinigen, putzen und andere Hygienemaßnahmen sind lebensbejahend. Desinfektion ist lebensverneinend – eine Notmaßnahme, für Notfälle gedacht und zur Daueranwendung nicht geeignet.

Info zum Corona Virus

Übertragung durch Tröpfcheninfektion

1. direkt über die Schleimhäute der Atemwege
2. indirekt über die Schleimhäute der Atemweg durch Hand-Kontakt mit den Schleimhäuten von Mund, Nase oder Augenbindehaut Gefährdete Personen

Der Corona Virus ist ein Opportunist – bei intaktem Immunsystem verläuft eine mögliche Infektion wie eine gewöhnliche wenn auch schwere Grippe.

Sinnvolle Maßnahmen

Das Immunsystem stärken bzw. Dinge vermeiden die es schwächen:

- frische Luft plus Bewegung
- ausreichend Schlaf
- lebendige Nahrung – die gehamsterten Lebensmittel sind oft nicht lebendig (Konserven, Tiefkühlkost..)
- Stress minimieren und nichts tun minimieren
- Hände ein paar mal am Tag mit Seife Waschen – ständiges Desinfizieren schwächt das Immunsystem
- Situationen mit vielen Menschen in geschlossenen Räumen minimieren, insbesondere wenn Klimaanlage im Spiel sind und/oder die Luft warm & feucht ist; d.h. der Besuch eines Fußballspiels im offenen Stadion ist weit weniger risikoreich wie Bahn oder Flugzeug

das Robert-Koch-Institut schreibt:

Wie bei Influenza und anderen akuten Atemwegsinfektionen schützen

- das Einhalten von Hust- und Niesregeln
- gute Händehygiene
- Verzicht auf Hände schütteln
- Abstand zu Erkrankten (ca. 1 bis 2 Meter)

vor einer Übertragung des neuen Coronavirus. Generell sollten Menschen, die an einer Atemwegserkrankung leiden, nach Möglichkeit zu Hause bleiben.