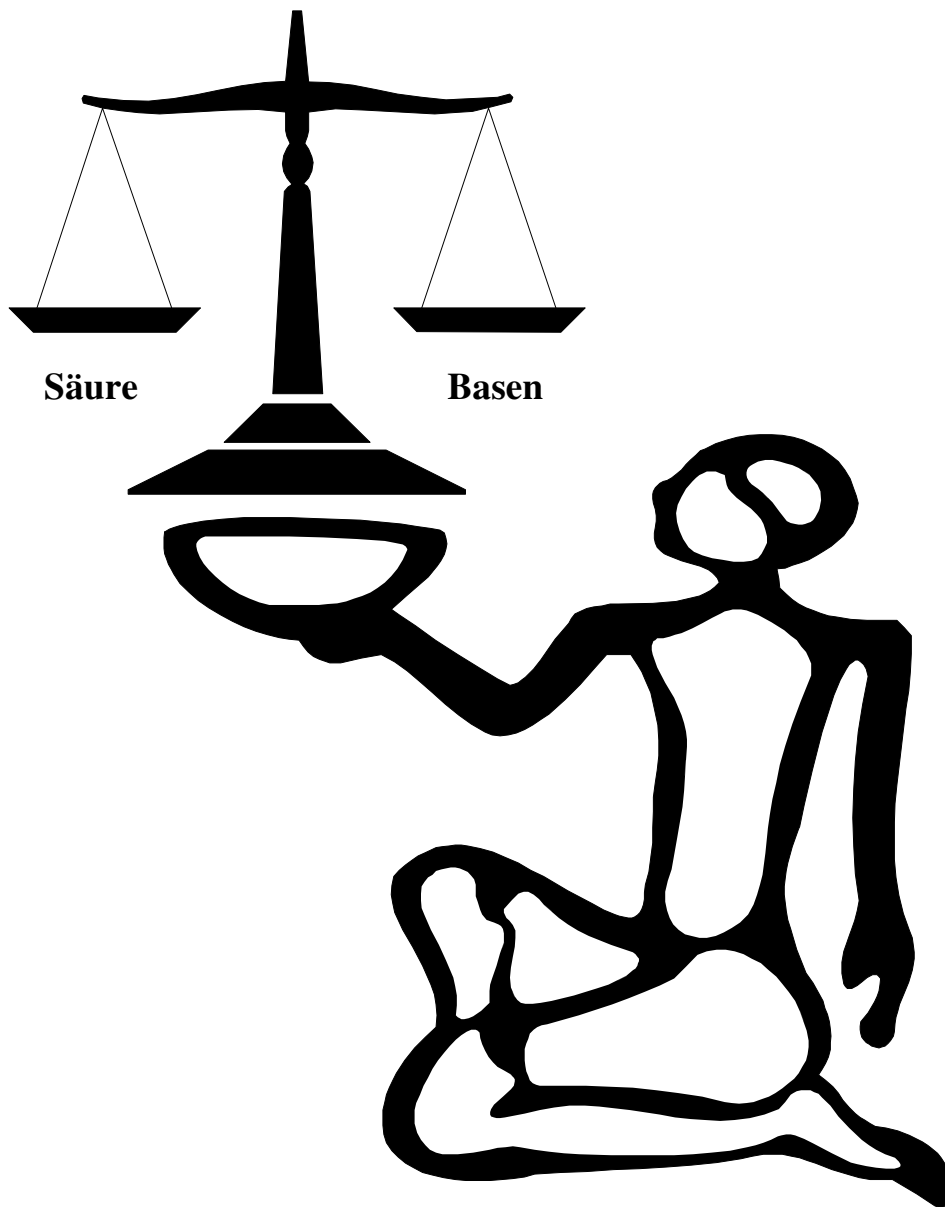


Fachbericht

Entschlacken – Entgiften - Entsäuern



Setzen Sie auf Wohlbefinden

von Bernadette Ensfellner



Gesund leben – und das besser heute als morgen!

Viele Menschen lernen Wohlbefinden erst zu schätzen, wenn ihre Gesundheit verloren geht und Krankheit zum Vorschein kommt.

Wir bieten hier Vorsorge und wichtige Impulse aus der Erfahrungs- und
NATURHEILKUNDE.

Gezielte Entschlackung und Entgiftung ist einer unserer wichtigsten Schritte auf dem Weg in die Gesundheit und Schönheit.

Unsere Absicht ist die Vermittlung von ganzheitlichem Wissen mit dem Ziel, das Wohlbefinden wesentlich zu verbessern.

Es ist nicht immer einfach, das Bewusstsein für Wohlbefinden und Gesundheit weiter zu tragen, da die Gesetze des Lebens sehr verdrängt werden und krankmachender „Genuss“ Vorrang hat.

Wir wissen, dass viele den Weg in die Gesundheit suchen, und für diese Suchenden möchten wir unbedingt da sein.



Bernadette Ensfellner
Geschäftsleitung der E&M Vital

Unsere Philosophie

Wohlbefinden beginnt heute...

Alle reden von Gesundheit...

Der Wunsch nach Gesundheit ist fester Bestandteil unserer Alltagssprache. „Gesundheit“ gehört zum herzhaften Niesanfall, - „Zum Wohl“ heißt es in geselliger Runde!

Alle reden von Gesundheit auch im Zeitalter moderner Medizin, jedoch das allgemeine Wohlbefinden bleibt aus. Experten sprechen bereits von einem dramatischen Gesundheitsverfall. Vielleicht leben wir etwas länger als früher, aber sind wir auch länger gesund?

Muss die körperliche Unversehrtheit nicht sehr in Frage gestellt werden?

Mit dem Ökosystem ERDE - Waldsterben, Ozonloch, Klimaveränderung, Erderwärmung und Luftverschmutzung - ist auch das „Ökosystem Mensch“ stark aus dem Gleichgewicht geraten. Wie in jedem System erlangt auch der Mensch seine Stabilität nur durch das harmonische Zusammenspiel verschiedener wichtiger Faktoren.

Wir können menschliches Leben und unseren Lebensraum mit dem Ökosystem eines kristallklaren Bergsees vergleichen, der nur durch die gute Zusammensetzung des Wassers, die entsprechenden Lebewesen der Tier- und Pflanzenwelt, dem idealen Sauerstoff- und Stickstoffgehalt, dem pH-Wert und durch viele weitere Einzelelemente in seiner ausgewogenen Funktionsfähigkeit bestimmt wird.

Leiten wir aber nun in diesen See Schadstoffe ein wie z.B. Abwässer, Chemikalien oder Öl, so wird der See trübe und in seiner Ökologie gestört, wird aber sofort seinen ureigenen Abwehrmechanismus zur Vernichtung und Abbau dieser Schad- und Fremdstoffe einsetzen, um wieder zu gesunden. Wird aber das Maß der Schadstoffe überschritten, so wird ein Überleben des Bergsees in seinen natürlichen Regulationen nicht mehr möglich sein. Die Einzelsysteme werden grundlegend geschädigt.

Das gesamte Gleichgewicht ist aus den Fugen geraten.

Nicht anders läuft das Ökosystem Mensch. Durch fortlaufende Fehlernährung, wie wertlose totgekochte Nahrungsmittel, Süßigkeiten, Zucker, Weißmehlprodukte, raffiniertes Salz, Kaffee, Alkohol, Nikotin, sowie Stress, Angst, Bewegungsmangel und daraus entstehender latenter Übersäuerung

sowie Ablagerung der daraus entstandenen Schlacken und Gifte, führt auch bei uns zu einem Zustand, den wir umgangssprachlich Krankheit nennen.

Dies zeigt sehr deutlich, dass Menschen, Tiere, Pflanzen und Natur Teile eines gemeinsamen Ökosystems sind.

Wichtigster Einflussfaktor für eine Milieuveränderung im menschlichen Körper ist die Ernährung.

Nach heutigen Erkenntnissen führt die permanente Fehlernährung zunächst zu schweren Darmproblemen bis hin zu chronischen Entzündungen. Ein so degenerierter Darm ist in seiner Funktion als Ausscheidungs-, Entgiftungs- und Versorgungsorgan stark beeinträchtigt.

Damit der Körper seine tägliche Riesenleistung perfekt vollbringen kann, braucht er täglich viele Vitalstoffe sowie Ballaststoffe, die er selbst nicht herstellen kann, und diese deshalb aus der Nahrung aufnehmen muss. Ernährungsexperten sprechen daher nicht von Vitalstoffen, sondern essentiellen Pflanzenstoffen, also lebenswichtigen Nährstoffen wie nur die Natur sie uns bieten kann. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren, Fettsäuren, Ballaststoffe, energiereiche Flüssigkeiten. Rund 50 solcher Nährstoffgruppen haben Forscher bis heute gefunden.

Wenn wir den Bedürfnissen unseres Organismus in dieser Form nicht nachkommen und auch nicht aufhören, ihn mit belastender und nährstoffarmer Nahrung zu füttern, wird die Erfüllung des Wunsches nach Gesundheit, Schönheit, Vitalität und geistiger Frische nicht möglich sein. Es hilft hier wenig, einzelne Organe im Schadensfall zu reparieren. Das organische Ganze muss in seiner Widerstandskraft durch ausreichend Vitalstoffe gestärkt und der gesamte Organismus von seiner Säuren- und Giftbelastung befreit werden, damit unsere Selbstheilungskräfte wieder ihre ursprüngliche Arbeit zu unserem Wohlergehen verrichten können.

Viele Krankheiten ließen sich schon im Ansatz vermeiden, wenn unser Körper ausreichend und fortwährend diese Biostoffe sowie energiereiche Flüssigkeiten bekäme, die er für seine Arbeit und Gesundheit braucht.

Das Grundübel der heutigen Zeit

Überflüsse
Fehlernährung
Eiweißmast
Genussmittelgifte

Mangel an Vitalstoffen
Mangel an Bewegung
Mangel an Entspannung und Regeneration
Mangel an energiereicher Flüssigkeit

Dies alles schwächt unser Immunsystem, belastet unsere Organsysteme und führt zur Verschlackung und in saure Reaktionen innerhalb des Stoffwechsels.

Die Entstehung der Azidose (= Übersäuerung) sowie Verschlackung und daraus resultierender Zivilisationskrankheiten nimmt so ihren Lauf.

Gesund im Säure-Basen Gleichgewicht!

Die Wichtigkeit des Säure-Basen-Haushaltes gilt für alle Stoffwechselfvorgänge im Körper.

Es ist ganz normal, dass im menschlichen Körper Säuren vorkommen. Die Probleme beginnen erst, wenn es zu viele werden, denn dann sind die Selbstregulationsmechanismen überfordert und der Körper muss die Säurelast regelrecht bekämpfen. Und genau in diese Situation führt die moderne Ernährung und Lebensweise in die uns der hektische Alltag leider viel zu oft hineinführt.

Bei der heutigen vorwiegend belastenden und nährstoffarmen Ernährungs- und Lebensweise, Hektik, Stress sowie chronischem Bewegungsmangel sind sämtliche Zivilisationskrankheiten vorprogrammiert.

Innere Anzeichen bei Übersäuerung

Karies
Allergien
Rheuma
Gicht
Verdauungsbeschwerden
Kreislaufprobleme
Osteoporose
Krampfadern
Mykosen
Arthrose
Gelenksprobleme
Migräne
Schlaganfall

Äußere Anzeichen bei Übersäuerung

Akne
Haarausfall
Cellulite
schlaffes Gewebe
empfindliche Haut
Neurodermitis - Psoriasis
Ekzeme
Hautpilze
spröde Fingernägel
offenes Bein
Fußpilz
Hautprobleme

Die Ursachen, die zu einer Übersäuerung führen, sind inzwischen, wie ich hoffe, deutlich geworden.

Doch was geschieht dabei eigentlich in unserem Körper?

Eine Übersäuerung entwickelt sich innerhalb mehrerer Stoffwechselphasen. Zur Dämpfung und sofortiger Abpufferung der Säuren bedient sich unser Organismus der eigenen Basen-Reserven. Bei länger andauernder Säurebelastung sinkt jedoch die Kapazität dieser Basenpuffer im Blut und im Körper.

Da die Säuren aber nur durch Basen neutralisiert werden können, entzieht der Körper den Knochen, den Gelenken, den Zähnen, den Muskeln und dem Bindegewebe die darin enthaltenen basische Mineralstoffe, vorwiegend Magnesium und Kalzium, um die überschüssigen Säuren zu binden.

In der Folge führt dies zu erheblichen Mangelerscheinungen sowie fortschreitender Verschlackung, die sich oft schon im Kindesalter in Form von Hautproblemen wie Neurodermitis, Karies, Allergien und Immunschwäche zeigen.

Wird der daraus entstandene Mangel an Mineral- und Vitalstoffen nicht ausgeglichen, können schwerwiegende Störungen die Folge sein.

Ohne Mineralstoffe und Spurenelemente kann der Mensch nicht leben, denn der Organismus ist nicht in der Lage, auch nur ein einziges Spurenelement oder einen einzigen Mineralstoff selbst herzustellen. Wir sind also auf die Zufuhr dieser Stoffe durch die Nahrung angewiesen. Sie stellen lebenswichtige Grundbausteine unseres Körpers dar und sind an weit über 50 000 verschiedenen Vorgängen und Abläufen innerhalb unseres Stoffwechsels beteiligt. Mineralstoffe sind nicht nur Bestandteile zahlreicher organischer Verbindungen wie beispielsweise Vitamine, Hormone, Proteine oder Enzyme, sondern dienen zudem auch der Bildung von sogenannten **Gerüstsubstanzen**, die wir in **Knochen, Zähnen, Muskeln und Geweben** vorfinden.

In erster Linie sind es Mineralstoffe und Spurenelemente aber auch Vitamine gegen freie Radikale, die vom Organismus neben anderen Aufgaben auch zur Abpufferung von überschüssigen Säuren genutzt werden. Da wir, insbesondere dann, wenn eine säurelastige Ernährungs- und Lebensweise geführt wird oder sich bereits eine Azidose eingestellt hat, wesentlich mehr Mineral- bzw. Vitalstoffe benötigen, ist es sinnvoll, neben einer ausgewogenen Ernährung zu einer rein pflanzlich, umfangreichen Nahrungsergänzung zurückzugreifen. Die darin enthaltenen

lebenswichtigen Vitalstoffe helfen das Immunsystem zu stärken, den Stand der Mineralisierung zu verbessern und den gefährlichen Mineralabbau durch Säuren zu verhindern.

„Der Mensch ist das, was er nicht ausscheiden kann“

todgekochtes, wertloses, säurelastiges Essen = kranker Darm

= kranke Körperflüssigkeiten

= kranker Körper

Es stimmt aber auch, wenn ich sage

„kranker Körper = kranke Körperflüssigkeiten = kranker

Darm.“

Es ist keineswegs erforderlich, dass der Mensch in jedem Falle seinen kranken Darm als krank empfindet, genauso wie er ja auch seine kranken Körperflüssigkeiten nicht als krank empfindet. Im Körper geht vieles **„unterschwellig“** vor sich.

Aber in jedem Fall ist der Darm an der Lieferung der Vitalstoffe beteiligt genauso wie an der Lieferung der Krankheitsstoffe. Damit ist die Nahrung als ursächlich für die Krankheitsentstehung gekennzeichnet. Besonders in der heute zunehmenden säurelastigen Fehl- und Über- sowie ballaststoffarmen Ernährung wird der Darm aufs äußerste strapaziert.

Das Resultat:

Gärung, Fäulnis, Blähungen, Stuhlverstopfung, Durchfall, Pilzkrankungen, Müdigkeit, Allergien...

Erste Anzeichen falscher Lebens – und Ernährungsgewohnheiten

Müdigkeit
Wasseransammlungen
Kreislaufbeschwerden
Cellulite
Gewichtsprobleme
Rheuma – Gicht

Verdauungsprobleme
Karies – Parodontose
Haarausfall
Kopfweg – Migräne
Allergien
Hautprobleme

Die wichtigsten Gründe für Verschlackung des Gewebes und Überlastung des Organismus!

Alkohol
Fleisch, Fisch
Milchprodukte
Raffinierter Zucker
Mehlspeisen
Weißmehlprodukte
Ärger – Stress
Kaffee
Medikamente
Überanstrengung

Säuren sind starke Zellgifte

Harn - und Schwefelsäure aus
Fleischverzehr
Milchsäure aus Überanstrengung
Essigsäure aus Süßwarenkonsum
Chlorogensäure aus Kaffeegenuss
Salpetersäure aus Gepöckeltem
Gerbsäure aus schwarzem Teegenuss
usw.

Wissenswertes über Säureschäden & Verschlackung

Unsere Erde ist mit 70% Wässern bedeckt, wobei Meerwasser die meisten Basenelemente enthält. Sinkt der pH-Wert der Seen und Flüsse unter pH 6 durch Chemiesäure und Gifte, verätzen die empfindlichen Kiemen der Fische, fällt er noch tiefer, sind unsere Gewässer tot.

Auch unser Körper besteht bis zu 80% aus Flüssigkeiten, die leicht basisch sein müssen, um überhaupt eine gesunde Zellexistenz ermöglichen zu können.

Auch das „neue Leben“ im Mutterleib entwickelt sich nur prächtig, wenn es von basischem Fruchtwasser umgeben ist.

Hieraus ergibt sich auch die Wichtigkeit der regelmäßigen Anwendungen „Basischer Bäder.“ Der pH-Wert des Blutes liegt zwischen 7,35 und 7,45. Schon kleine Abweichungen sind gefährlich, bei extremer Übersäuerung sogar lebensgefährlich (Herzinfarkt, Gehirnschlag).

Nun führen wir aber unserem Zellstaat täglich mit der heutigen Zivilisationskost oft unwissentlich zu viele Säuren zu. Die Basen (Mineralstoffe) sind die Gegenspieler

von Säuren und für deren Neutralisation und Ausscheidung notwendig.

Die meisten Nahrungsmitteln der heutigen Zeit verstoffwechseln säurebildend, besonders stark das tierische Eiweiß.

Das ergibt auch den Unterschied zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Pflanzliches Eiweiß bildet keine Schwefel - säure im Körper und hinterlässt auch sonst keine stofflichen Belastungen. Grundsätzlich binden sich Schwermetalle gerne an tierisches Eiweiß und werden so im Körper abgelagert.

Diese schädigenden, giftigen Säuren muß unser Zellstaat so schnell wie möglich mit Hilfe von basischen Mineralstoffen neutralisieren und dann versuchen, diese über Darm, Niere und Haut wieder auszuschleiden. Fehlt es an basenbildenden Elementen wie Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium u.s.w. muß unser Zellstaat diese für die wichtige Erhaltung der Zellfunktionen aus den körpereigenen Beständen ziehen:

Dies führt auf der einen Seite zu Mineralstoffraub und auf der anderen zur Ablagerung der daraus gebildeten Schlacken.

Mineralstoffraub: Kalium und Magnesium aus den Säften innerhalb der Zellen

Calcium aus den Knochen und Geweben.

Übersäuerung führt so wie die Einwirkung freier Radikale zu vorzeitigem **Zellverfall = ALTERN!!!**

Die meisten Menschen leben heute mit übersäuerten Körpersäften und Gewebe.

Alle mit Zucker und Süßstoffen angereicherten Nahrungsmitteln und Getränke wirken säurebildend! Hinzu kommen die stark säuernden Hauptnahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier, Brot und Weißmehlprodukte, erhitzte Fette, Milchprodukte, Kaffee und Alkohol.

Die dann noch harntreibende Wirkung dieser Säuren bewirkt zusätzlich, dass die Nieren zu viel Wasser ausscheiden und gleichzeitig die lebenswichtigen Basenbildner wie Calcium, Natrium, und Kalium gleich mit ausgeschwemmt werden.

Damit man sich einmal ein genaueres Bild von Mineralstoffen machen kann, möchte ich einige Funktionen und Eigenschaften innerhalb des Stoffwechsels kurz erläutern.

Vom Mineralstoff Kalzium finden wir in unserem Körper etwa 1,2 Kilogramm, wovon wir fast alles zum Aufbau, zum Erhalt und Festigung der Knochen und Zähne benötigen. Doch auch an den Funktionen der Muskeln und Nerven ist Kalzium beteiligt.

Auch das Mineralsalz Magnesium ist am Aufbau unserer Knochen und Zähnen beteiligt, außerdem ist es in Verbindung mit Enzymen an deren Funktionsfähigkeit beteiligt.

Kalium, das sich vor allem in den Zellen, den roten Blutkörperchen, der Muskulatur und den Nieren befindet, hat unter anderem sein Aufgabengebiet im Mineralstoff - und Wasserhaushalt.

Viele Krankheiten ließen sich im Ansatz schon vermeiden, wenn unser Körper täglich sämtliche natürlichen Vitalstoffe ausreichend und fortwährend bekäme, die er für seine Arbeit und Gesundheit braucht.

Nur natürliche pflanzliche Nahrung ist so clever komponiert, dass sie uns mit ihren Wirkstoffen als Schlüssel zur Gesundheit dienen kann.

Sämtliche Nährstoffe müssen dem Körper täglich zur Verfügung stehen, damit alle Zellen und Geweben effizient für uns sorgen können. Eine unzureichende Zufuhr schwächt die Arbeit der Zellen und unser Immunsystem

Verschlackung und Übersäuerung werden für die epidemisch ansteigenden Zivilisations – krankheiten und chronisch Kranken von namhaften Wissenschaftlern, bereits seit Jahrzehnten in Verbindung gebracht.

Es ist unsere Verantwortung unserem Körper gegenüber, sämtliche Körpersäfte, Gewebe, Organe und Nervenzellen durch eine sinnvolle Entgiftung und Entschlackung zu reinigen, sowie durch gezielte Umstellung der Ernährung und Lebensweise säure- und schlackenfrei zu halten.

Befreien Sie Ihren Körper von überschüssigen Ballast!

Wenn wir möglichst lange schön und gesund bleiben wollen, brauchen wir logischerweise schlacken – und säurefreie Zellen und Gewebe. Unserem Körper geht es schlecht wenn Säuren, Gifte und Vitalstoffraub nicht beachtet werden.

Krankheit ist dann oftmals das Bemühen des Körpers, Fremdstoffe wieder los zu werden, manchmal geht es mit Wärmewirkung wie Fieber und Entzündungsherde einher.

Schwermetallüberlastung und Vergiftung:

Die schwer toxischen Schwermetalle wie Aluminium, Blei, Cadmium, Nickel und Quecksilber, sind heute eine durchaus ernstzunehmende gesundheitliche Belastung für unseren Organismus.

Schwermetalle können über die Nahrung aufgenommen werden. Es ist bekannt, dass fast jeder Meeresfisch mit Schwermetallen verseucht ist.

Der Meeresgrund ist leider zum Mülleimer der Industrie geworden und voll von giftigen Schwermetallen. Auch Insektenschutzmittel und Kunstdünger enthalten Schwermetallbelastungen und gelangen so über Obst, Gemüse und Trinkwasser in unseren Körperkreislauf. Das gleiche Problem finden wir bei unseren Amalgamfüllungen in den Zähnen. Die Schwermetalle in den Zahnmaterialien sind eine der Hauptquellen für Schwermetallbelastung in unserem Körper.

Das größte Problem bei Amalgamfüllungen ist das Quecksilber. Besonders beim unsachgemäßen Entfernen wird sehr viel Quecksilber frei und dadurch inhaliert und auch verschluckt. Es ist geschmacklos, geruchlos und unsichtbar und eines der gefährlichsten und giftigsten Gase, das wir kennen. Im Körper gibt es die sogenannten Schwermetalldepots, also Orte, wo es vermehrt abgelagert wird. Dies ist vor allem das Bindegewebe und die bindegewebigen Orte der Gelenkscapseln.

Weitere Orte, in denen das Quecksilber im Organismus oft endet, sind das Nervensystem, das Rückenmark und das Gehirn. Wir wissen, dass Schwermetallbelastung schwere gesundheitliche Schäden anrichtet. Begleitende Symptome sind oft Verstopfung und Pilzkrankung. Candida ist ein typisches Schwermetallsyndrom. Schwermetalle werden durch Pilze gebunden. Die Pilzkrankung ist ein Weg, den der Organismus gefunden hat, um Schwermetalle zu binden, ohne dass sie ins Gehirn gelangen. Wird der Pilz mit falscher Therapie umgebracht, so werden Schwermetalle freigesetzt und wandern zwangsweise ins Gehirn oder ins Rückenmark. Daher sollte man den Organismus immer zuerst von den Schwermetallen befreien (entgiften) und dann, wenn nötig, den Pilz basisch mineralisch ausleiten.

Es gibt aber auch Metalle, die natürlich in uns vorkommen, wie z.B. Kupfer in unseren roten Blutkörperchen und vielen Enzymen. Selen ist ein wichtiges Metall, das besonders in der Schilddrüse gebraucht wird, Zink im Immunsystem, Magnesium in weißen Blutkörperchen u.s.w. All diese natürlich vorkommenden Metalle in unserem Körper sind uns unter dem Namen Spurenelemente bekannt. Die Schwermetallfrage gibt es erst seit 200 Jahren. Damals war die Erdkruste noch ziemlich verschlossen und versiegelt. Mit dem Beginn der Großindustrie fingen wir an, die Erdkruste anzukratzen. Erst dadurch haben wir die Schwermetalle erreicht, die aufgrund ihrer spezifischen Schwere tief unter der Erdoberfläche saßen und haben sie in den Lebenskreislauf gebracht. In die Flüsse, in die Seen, in unser Essen, in die Luft, in die Autos.

Wieweit der einzelne von Schwermetallbelastung und Vergiftung gefährdet ist, liegt nicht zuletzt allein an der Fähigkeit des Körpers, Giftstoffe abzuwehren. Ein gesunder Mineralstoffhaushalt unterstützt die gesamten Abwehrfähigkeiten des menschlichen Organismus gegenüber diesen Giftstoffen. Das bedeutet, dass die Aufnahmebereitschaft des Körpers gegenüber toxischen Schwermetallen durch einen ausgeglichenen Mineralienhaushalt verringert, ja sogar unterbunden werden kann. Falsche Ernährungsweise jedoch, wie z.B. tierisches Eiweiß, bindet Schwermetalle und lagert sie in den oben genannten Depots ab. Die Zellaustauschfunktion wird dadurch blockiert und schwere chronische Krankheitsverläufe finden hier oft ihren Ursprung.

Mit jeder Form einer belastenden und säurebildenden Lebensweise dezimieren wir unseren Schatz an wertvollen körpereigenen Mineralstoffdepots. Wir müssen darauf achten, dass wir uns im Fließgleichgewicht von Säuren und Basen (Yin – Yang) halten und aus der säurelastigen Situation als Antwort eine vitalstoffreiche und mineralstoffüberschüssige Lebensweise durchführen, um wieder ins Lot zu kommen.

Die Ursachen der Krankheiten werden als „multifaktorell“ bezeichnet, wobei neben den organischen wie z.B. genetischen Ursachen auch die heute viel diskutierten psychischen Faktoren dazu kommen. Der Körper wird auch durch die Gesellschaft krank, Stressfaktoren, falsche Lebensführung, Suchtprobleme, unsoziale Arbeitsplätze. Bleiben wir einmal bei den Risikofaktoren, ganz besonders die Herzkrankheiten wie Herzinfarkt und Herzkranzgefäßkrankheiten. Hier sind die Risikofaktoren drastisch angestiegen. Das ist als Faktum festgestellt und wird von niemandem angezweifelt. Aber es wird überhaupt nicht gefragt, warum die Risikofaktoren und damit natürlich auch

die Krankheiten heute so drastisch zugenommen haben und noch immer zunehmen.

Diese Frage wird jedoch zu meinem Erstaunen nicht gestellt. Und ich weiß nicht warum!

Dabei finde ich es als die natürlichste Sache zu fragen, warum das so ist?

Meine Antwort lautet:

Die Risikofaktoren nehmen drastisch zu, weil das Blut immer mehr Gifte (Toxine) und Stoffwechsellendprodukte aus Fehl- und Überernährung enthält, und dadurch zu viel nicht ausscheidbares Stoffwechselmaterial mit sich führt, welches Herz und Kreislauf stark belasten.

Unser Verdauungskanal ist katastrophal krank, und infolgedessen auch unser Blut und unsere Zellen, und alles haben wir uns in erster Linie „angegessen“.

Nahrung ist also ursächlich für die Krankheitsentstehung!

Drei Viertel aller Krankheiten sind den sogenannten Zivilisationskrankheiten zuzuschreiben, die durch falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten hervorgerufen werden. So wie zur Erhaltung der Gesundheit eine Vielzahl an fördernden Einflüssen maßgebend sind, so müssen auch viele schädliche Faktoren zusammenwirken, um Krankheit zu erzeugen. Zu den Risikofaktoren, die zu einer der zahlreichen Zivilisationskrankheiten führen kann, steht falsche Ernährung mit Abstand an erster Stelle.

Weitere Faktoren, die Krankheit begünstigen, sind:

- die steigende Umweltbelastung durch Schadstoffe in Luft, Wasser und Nahrungsmitteln
- die Lebensbedingungen – Ängste, finanzielle Sorgen, beruflicher Stress, Zeitdruck, Partnerschaftsprobleme..
- mangelnde körperliche Bewegung
- Genussgifte wie Zigaretten, Alkohol, Drogen

Die explosionsartige Zunahme der ernährungsbedingten Krankheiten in unserem Jahrhundert, geht Hand in Hand mit der

fortschreitenden Technisierung und industriellen Denaturierung unserer Nahrung. Mit dem Anstieg des Konsums von **isoliertem Zucker > Auszugsmehlen > Fertignahrung** und anderer **industrieller Mangelkost** sowie am eigenen Herd todgekochter Nahrung ist der Schritt in die Krankheit gelegt. Obwohl der moderne Durchschnittsbürger viel zu viel isst, leidet er an Mangelernährung. Denn in der üblichen Zivilisationskost liegen die lebensnotwendigen Nähr-, Vital- und Faserstoffe nicht mehr in optimaler Menge vor bzw. wird infolgedessen oft versucht, diese so degenerierte Nahrung mit künstlichen Vitalstoffen aufzuwerten, was aber nicht wirklich funktioniert.

Es geht bei einer gesunden Ernährungsweise nicht darum, allein auf bestimmte risikoreiche Zutaten zu verzichten, sondern um einen ganzheitlichen Denkansatz bei der Zusammensetzung der täglichen Ernährung. Es geht darum, Fehlernährung als Ganzes zu vermeiden, denn ernährungsbedingte Krankheiten kommen nicht über Nacht, sondern entstehen über Jahre hinweg. Fehlernährung beginnt durch schlechtes Beispiel meist schon in der frühen Kindheit, die fatalen Folgen zeigen sich oft erst Jahrzehnte später.

Und die eigentliche Ursache wird meist nicht erkannt oder verdrängt. Veranlagung, altersbedingte Abnutzung oder bloßes Schicksal sind stattdessen die gängigen Erklärungen für die zahllosen Leiden, die scheinbar zufällig aus dem Nichts auftreten.

Die Bequemlichkeit der Patienten, lieber langjährig Pillen zu schlucken ohne Aussicht auf Gesundung, anstatt der Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten, geht hier eine fatale Allianz ein, und nur selten wird das Übel an der Wurzel gepackt – an der Fehlernährung.

Die Auswirkungen einer langjährigen Fehlernährung können nicht in wenigen Wochen

rückgängig gemacht werden, auch nicht mit kurzzeitigen Diäten oder Kuren. Angesichts der langen Liste von Leiden, die vor allem durch falsche Lebens- und Ernährungsgewohnheiten entstehen und begünstigen, und der deprimierenden Statistik der an den Zivilisationskrankheiten leidenden und sterbenden Menschen ist es höchste Zeit mit dem Beginn der Umkehr!

Nur eine vernünftige und gesunde Ernährungs- und Lebensweise ist die einzige Möglichkeit der Vorbeugung, die einher geht mit gezielter Entschlackung und Entgiftung.

Betrachten wir jetzt die Nahrungsbestandteile noch im einzelnen, um deutlicher zu erkennen, welche Zusammensetzung für unsere Gesundheit wichtig ist und gewählt werden sollte.

basenbildend erzeugen

Kohlenhydrate

säurebildend erzeugen

aus gekeimten Getreide, Salate, Kräuter, rohes Gemüse, frisch gepresste Gemüsesäfte, Kartoffeln, Gemüsegerichte, reifes Obst

raffinierte von Schale und Keimling befreite Getreideprodukte, Weißmehl, Zucker, Cola, gezuckerte Obstsäfte, Limonaden, Kakao, Marmelade, u.s.w.

Ideale Körpermaße
Kraft und Ausdauer
Keine falschen Stoffwechselprodukte
= Gesundheit

Übergewicht
Leistungsschwäche
Stoffwechselgifte
= Krankheit

basenbildend erzeugen

Eiweiße + Fette

säurebildend erzeugen

pflanzliche, wie gekeimtes Getreide, Soja, Nüsse, Mandeln, Oliven, Avocado, grünes Blattgemüse u.s.w

tierische, wie Milchprodukte insbesondere pasteurisierte und homogenisierte, Fleisch, Wurst, Eier

Ideale Körpermaße,
Kraft und Ausdauer,
Vitalität und junges
Aussehen, keine falschen
Stoffwechselprodukte
= Gesundheit

Übergewicht
Leistungsschwäche
Stoffwechselgifte
= Krankheit

Die Nahrung soll immer so natürlich wie möglich sein, das heißt, nicht falsch bearbeitet wie konserviert, todgekocht, pasteurisiert, raffiniert, künstliche Zusatzstoffe u.s.w.

Entschlackung, Entsäuerung und Entgiftung sind Methoden, um den Körper von abgelagerten Schlacken, Giften und sonstigen Fremdstoffen, die sich in Geweben, Muskeln, Organen, Gefäßen und Schleimhäuten festgesetzt haben, zu befreien. Das Ziel jeder dieser Methoden ist es, den Körper in seiner Ausscheidungs- und Entgiftungsfunktion zu unterstützen und dadurch Gesundheit zu erhalten bzw. wieder zu erlangen.

Die wichtigste Maßnahme einer zielgerichteten Ausleitung dieser abgelagerten Stoffe, ist die Unterstützung unserer Ausscheidungsorgane!!

Der Körper besitzt fünf solcher Ausscheidungsventile: die Niere, den Darm, die Lunge, die Schleimhäute und die Haut.

Niere und Darm sind die zwei größten Ausscheidungsorgane, aber leider oftmals durch ein Überangebot an Säuren und Giften total überlastet. Dies zeigt oft durch Nieren und Blasenprobleme: wie Entzündungen und Steinbildung als auch Darmproblemen: wie Verstopfung, Blähung, Durchfall u.s.w.

Sind nun diese Ausscheidungsorgane wie Niere, Darm und Lunge überlastet, so verstärkt üblicherweise der Organismus die Ausscheidung über die Haut. Durch diese Notmaßnahme wird die Haut oft überstrapaziert und gereizt, was sich wiederum wie folgt bemerkbar machen kann: Ekzeme, Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne, Furunkel, offenes Bein, Hautjucken, schuppige und trockene Haut.

Das dadurch extrem saure Hautmilieu schafft hier noch dazu ideale Bedingungen für Mykosen wie Nagelpilz, Fußpilz, Scheidenpilz und Hautpilz.

Die erste Maßnahme:

Die Haut soll während jeder Entsäuerungs- und Entschlackungskur zur schonenden Ausleitung von Säuren und Giften unterstützt werden.

Hierzu empfehlen sich besonders basische Bäder mit pH-Werten von ca. 8,5 je nach Wasserhärte, die das Kanalsystem der Haut öffnen und ihre natürliche Funktion der Säure- und Giftausscheidung unterstützen und anregen.

Basische Bäder entlasten nicht nur die Ausscheidungsorgane wie Niere, Darm und Lunge, sondern sind auch ideal zum Erhalt einer

schönen geschmeidigen Haut ohne Säure und Giftbelastung.

Die Anwendungsmöglichkeiten der basischen Körperpflege sind vielseitig: je nach Bedarf werden Vollbäder, Fußbäder, Teilbäder, Spülungen, Abreibungen, Armbäder, basische Strümpfe und auch Inhalationen durchgeführt. Um den vollen Nutzen aus solchen basischen Bädern zu ziehen sollte die Badedauer vorzugsweise 40 – 90 Min. betragen.

Zur drastischen Ausleitung sollten mehrere Voll- und Fußbäder wöchentlich angestrebt werden.

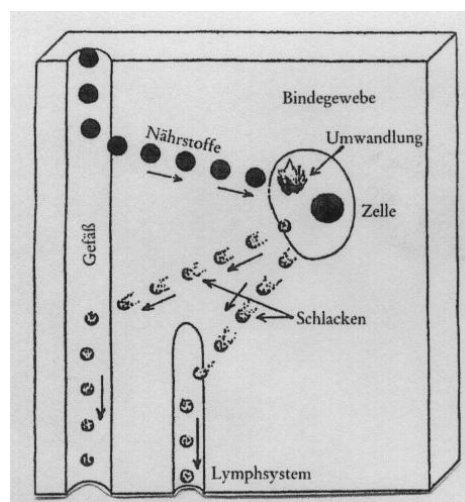
Die zweite wichtige Maßnahme der Entsäuerung, Entgiftung und Entschlackung ist die reichliche Zufuhr von Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und Immunstoffen der Pflanzen, die zur Neutralisierung der im Organismus frei zirkulierenden Säuren und Gifte, sowie Remineralisierung und natürlichen Ausgleich unseres Säuren – Basenhaushaltes benötigt werden.

Hierbei sollte darauf geachtet werden, daß vorzugsweise biologisch pflanzliche Nahrungsergänzungen ohne jeglicher chemischer Zusatzstoffe zur Versorgung der vermehrt benötigten Vitalstoffe verwendet werden. Mineralstoffdefizite werden so ausgeglichen und Basendepots wieder aufgefüllt.

Selbstverständlich kann dies aber eine energiereiche basische und vitalstoffreiche Ernährung nicht ersetzen, sondern nur Ernährungsünden abpuffern.

Die dritte Maßnahme ist die Schlackenlösung, was hier die Spaltung der Schlacke in den ehemaligen Säure- und Giftrest bedeutet. Damit hierbei Erstverschlimmerungen und Fasten Krisen erst gar nicht auftreten, ist der Organismus mit dem **ersten** und **zweiten** Schritt ausreichend zu unterstützen, sowie tägl. 1-2 Liter energiereiche Flüssigkeit zu trinken.

Zur Schlackenlösung werden vorzugsweise Entschlackungstees oder Homöopatika verwendet.



„Wie entschlacke und entgifte ich richtig“

>**Entsäuerungskur einleiten:** hierzu empfehlen sich Produkte mit hohem natürlichen Basen – und Vitalstoffanteil, wie Kräuter – Gemüsemischungen, Gemüsesäfte, Basensuppen.

>**Basischer Kräutertee** - damit Schlacken aufgebrochen werden können. Am Beginn nur eine Tasse täglich und dann steigern bis zu einen Liter täglich. Auf die gleichzeitige Zufuhr von vielen organischen Mineral - und Vitalstoffen ist hier besonders zu achten, um einem Mineralstoffraub aus den Körperdepots entgegen zu wirken und um gelöste Säuren und Gifte ausscheidungsfähig zu machen.

>**Ernährungsumstellung in Richtung basischer Vitalkost:** dazu zählen frisch gepresste Gemüsesäfte, frisches Gemüse, Salate, Nüsse, Kräuter, Gemüsesuppen, Hirse und Buchweizengerichte, Gemüse – und Kartoffelgerichte.

>**Regenerations-** und Entspannungsphasen einhalten.

>**Auf ausreichend energiereiche Flüssigkeitszufuhr** achten. Damit die Nieren in ihrer Ausscheidungsfunktion volle Leistung bringen können und die Säuren die feinen Nierenkanäle nicht unnötig reizen, sollten zusätzlich ca. 2-3 Liter Wasser täglich getrunken werden.

>**Sämtliche Ausscheidungsorgane** sinnvoll unterstützen:
Wichtig sind hierbei ausgiebige basische Bäder, die das Kanalsystem der Haut öffnen und so die Ausleitung von Säuren und Giften über die Haut fördern und abpuffern..

>**Zur Unterstützung** der Ausscheidung über den Darm haben sich basische Einläufe als sehr hilfreich gezeigt.

Wir können nun erkennen, dass sämtliche Krankheiten von uns selbst erschaffen werden. Der Grund dafür ist weitgehend unbewusst:
Die Leute rauchen und wundern sich, wenn sie Krebs bekommen.
Sie betreiben mit ihrem Körper eine Eiweißmast aus tierischer Herkunft und wundern sich, wenn ihre Arterien verkalken.
Kleisternahrung wie Brot und Gebäck wird in Unmengen verzehrt, alles in guter Absicht, aber völlig falsch und wundern sich, wenn ihre Glieder und Gelenke immer steifer werden und Starrsinn ihren Alltag beherrscht.
Sie konkurrieren erbarmungslos unter unglaublichem Stress mit anderen Menschen, ignorieren jegliche Regenerations- und

Erholungsphase und wundern sich, wenn sie ein Schlaganfall niederstreckt.
Die Wahrheit ist die, dass sich die meisten Menschen zwar um ihre Gesundheit zu Tode sorgen, aber soviel wie nichts dazu beitragen, um auch gesund und vital zu bleiben oder zu werden.
Gesundheit bedeutet, seinen Körper täglich die Vitalstoffe zu geben, die er braucht, um voll funktionsfähig zu sein und zu bleiben.
Nur ein Körper, der frei von Fremdstoffen wie Schlacken, Gifte, Toxine sowie Wut, Hass und negativen sauren Gedanken ist, wird vor Vitalität, Schönheit, Jugendlichkeit und geistiger Frische strahlen und andere in ihrer säurelastigen Lebensweise verblassen lassen!!!

**Euer Körper wird euch die Wahrheit zeigen. Beobachtet ihn sorgsam.
Achtet auf das, was er euch zeigt, hört auf das, was er euch sagt.**

**Bis zum nächsten Mal
herzlichst
Bernadette Ensfellner**