



Newsletter

Ausgabe 2018-2

Chronisch-entzündliche Krankheiten

(Teil 2)

Liebe Leserin, lieber Leser,

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen praktische Maßnahmen vorstellen, wie Sie chronische Entzündungen vorbeugen bzw. wie Sie dieses Problem überwinden können.

Basis aller Therapien

- Zunächst einmal lege ich Ihnen ans Herz, **akute Entzündungen ernst zu nehmen**. Das erfordert möglicherweise ein Umdenken, wenn Sie glauben, dass Sie funktionieren müssen. Abgesehen von den konkreten therapeutischen Maßnahmen bedeutet ein „ernst nehmen“, dass wir unserem Körper Ruhe gönnen, dass wir unser Verdauungssystem entlasten indem wir weniger essen, dafür aber frischer und gesünder mit einem Plus an Vitalstoffen und Antioxidantien; ebenso sollten wir mehr Wasser und Tee trinken. Eine besonders starke antioxidative Wirkung haben Aroniabeeren.
- **Brauchen Sie wider Erwarten länger, um wieder voll in Ihrer Kraft und Lebensfreude zu sein**, dann sollten Sie Ihr Immunsystem stärken, indem Sie es entlasten. Das bedeutet für eine gewisse Zeit möglichst wenig Schadstoffe aufzunehmen (entzündungsfördernde Nahrungsmittel, belastende Stoffe in Körperpflege, Kleidung und Umwelt) und so viel wie möglich Schadstoffe auszuleiten, zu entsäuern und die Ausleitungsorgane zu stärken. Bitte denken Sie auch an Ihre Körpertemperatur.
(siehe Newsletter 2017/11)
- **Treten plötzlich allergische Reaktionen auf**, reagiert Ihr Immunsystem zu heftig. Wenn Sie nicht gerade generell Probleme mit Allergien haben, dann möchte ich Ihnen ans Herz legen, möglichst entspannt zu bleiben. Das empfindliche Gleichgewicht Ihres Immunsystems muss sich mit Ihrer Hilfe erst einpendeln. Ich nenne das „ausheilen“. Zunächst gilt auch hier alles Oben bereits genannte. Im Weiteren sollte man allerdings noch gezielter vorgehen. In meiner Praxis hilft mir die **Dunkelfeldanalyse** eines Blutstropfens, um passende Therapievorschläge machen zu können.



Der Königsweg, um Allergien und chronischen Krankheiten beizukommen ist das **mehrtägige Heilfasten**. Aus Studien weiß man, dass Fasten bei vielen Erkrankungen hilfreich ist, so z.B. bei chronischen Schmerzen, Nervenschmerzen, Entzündungen, Autoimmunerkrankungen, Leukämie und Chemotherapie.

Fasten nach Rudolf Breuss wurde in der Krebsklinik Bad Sooden-Allendorf erfolgreich eingesetzt. Andere Fastenkliniken berichten von anhaltenden Verbesserungen (weniger bis keine Schmerzen) bei Patienten mit Migräne, Fibromyalgie, Polyarthrititis etc.

Im *Epoch Times* 1. May 2017 wurde eine interessante Studie veröffentlicht, welche die Wirkung des Fastens bei Chemotherapie erforschte. Sie wies nach, dass periodisches Fasten das Immunsystem erneuert und gesündere Blutzellen hervorbringt. „Im Wesentlichen wirkt Fasten als eine Art Entgiftung, Ausräumen des Alten, so kann es durch das Neue ersetzt werden.“

(Prof. Valter Longo USC Davis School of Gerontology Los Angeles)

Chronische Krankheiten vermeiden Sie durch gesundes Essen und einen gesunden Lebensstil!

Lebensmittel lassen sich in zwei Gruppen einteilen

Entzündungsfördernd und Säure bildend*

Süßigkeiten, raffiniertes Zucker, Back- und Teigwaren, Fertiggerichte, Weißmehlprodukte, Fleisch, tierische Fette und Eiweiße, Softdrinks.

Entzündungshemmend und Basen bildend

frisches Gemüse mit hohem Rohkostanteil, Pilze, Obst, Nüsse, Saaten, Sprossen, gekeimte Hülsenfrüchte, gute Fette und Kräuter.



*Säurebildend sind ferner Medikamente, Alkohol, Nikotin, Belastungen durch die Umwelt, Bewegungsmangel, Stress und negative Gefühle.

Es lohnt sich, auf gesunde Fette zu achten.

Viele Öle und Fette sind Omega 6-lastig und daher in der Summe entzündungsfördernd. Wenn Sie unter Entzündungen leiden, ist es deshalb ratsam, bewusst Omega 1 Fettsäuren in Form von Leinöl, Leinsaat, Hanföl, Hanfsaat, Walnüssen, Rapsöl und Schwarzkümmelöl zu sich zu nehmen. Die genannten Öle, Nüsse und Saaten haben entzündungshemmende Eigenschaften. Sie wirken vorbeugend und heilsam bei Autoimmunerkrankungen, ADHS, bei neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer und sie vermindern das Risiko von Diabetes II.

Enzyme sind äußerst wichtig für unseren gesamten Stoffwechsel und tragen zum Abklingen von Entzündungen bei. Ananas und Papaya sind sehr enzymreich Früchte. Enzyme sind aber auch in unveränderten Lebensmitteln enthalten. Das Problem ist, dass Enzyme sehr hitze- und kälteempfindlich sind und dass Düngemittel und Pestizide die Enzym Aktivität reduzieren (ebenso Soja-produkte). Hier sollten wir bewusst einkaufen und bewusst unsere Nahrung zubereiten (ruhig auch roh). Natürlich können wir auch Enzympräparate zu uns nehmen, gute Beispiele sind Wobenzym, Regazym Syxyl, Granozym u.a.

Trinken Sie reichlich stilles Wasser, damit Stoffwechselrückstände und entzündungsfördernde Gifte gut abtransportiert und ausgeschieden werden können.

Vitamin D in Kombination mit Vitamin K senkt bei chronischen Entzündungen die Entzündungswerte im Blut und trägt zur schnelleren Heilung bei.

Magnesium ist der König unter den entzündungshemmenden Mineralstoffen. Wir finden es reichlich in Amaranth, Quinoa, Hirse, Vollkornreis, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Mangold, Spinat, Brennesseln, Basilikum, Majoran und Salbei.

Da Menschen oftmals einen großen Bedarf an Magnesium haben, empfiehlt es sich, Fußbäder mit Magnesiumchlorid zu machen bzw. es innerlich und äußerlich in Form von Magnesiumöl anzuwenden.

Achtung Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Chronische Entzündungen werden oft mit dem Verzehr von Milchprodukten (Laktose) und Getreideeiweiß (Gluten) in Verbindung gebracht. Leiden Sie an einem Problem mit Entzündungen, dann könnten Sie kurmäßig auf die genannten Produkte verzichten.

Sie können noch viel mehr tun.



Wie wäre es mit mehr Bewegung, Gymnastik, Joga oder ChiKung, Meditation, Autogenem Training, Massagen, Hautbürstungen, Sauna, Basenbädern, Fußbädern, Einläufen mit einem Clyso usw.

Die Schüssler Salze Nr. 9 und 10 fördern eine Entgiftung, verschiedene homöopathische bzw. spagyrische Mittel unterstützen Ihre Ausscheidungsorgane.

Gerne berate ich Sie hierbei.

Es liegt in Ihrer Hand.



Prüfen Sie sich selbst.

Wie steht es bei Ihnen mit Stress, Schlafmangel, Ängsten und Sorgen, Übergewicht (viszerales Bauchfett), Mangel an Bewegung ... ?

Auch ein gesunder Lebensstil ist entscheidend wichtig, um chronischen Entzündungen vorzubeugen bzw. sie zu reduzieren.

Schließlich sagte schon Thomas von Aquin im 13. Jahrhundert:–
Gesundheit ist eine Haltung „sie gedeiht mit der Freude am Leben!“

Aktionsangebot April und Mai 2018

Zeigen Sie dem Frühjahr Ihr schönstes Gesicht

- Ist Ihre Haut problematisch oder vom Winter müde und blass?
- Ist Ihr Gesicht oder Ihr Kopf verspannt
- Finden Sie es einfach nur wohltuend, sich verwöhnen zu lassen?

Ich biete Ihnen in diesen Frühjahrsmonaten ästhetische Vitalwellenbehandlungen und Massagen von Gesicht und Kopf an. Genießen Sie den belebenden und ausgleichenden Effekt dieser besonderen Behandlungen. Lassen Sie Ihre Haut strahlen.

Eine Behandlung dauert 30-40 Minuten und ich biete sie Ihnen für 25,- € an.

Ich grüße Sie herzlich

Annerose Stremper

Annerose Stremper

Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit

Finkenweg 5, 73095 Albershausen Telefon 07161-389301

hp-a.stremper@arcor.de

www.praxis-annerose-stremper.de