



Patienten-Information

◇ Vitamin C:

Wie einnehmen? Alle halbe Stunde einen Teelöffel Vitamin C in Wasser auflösen und trinken, solange bis man Durchfall bekommt; am nächsten Tag nur drei Viertel der „Durchfall-Dosis“ einnehmen

Indikationen: Akute Infekte, zur Unterstützung der Immunabwehr

◇ Vitamin C und Salz:

Wie einnehmen? Immer gleich große Mengen an Vitamin C und Salz einnehmen, dabei Tageshöchstdosis nicht überschreiten (max. 12g Salz pro Tag)

Wann? Zu den Mahlzeiten (für den Magen besser verträglich)

Indikationen: gegen Parasiten

◇ Basen-/Salzbäder:

Wie lange? Möglichst lange baden, zwischendurch lauwarm duschen

Beachte: bei Basenbädern ist es wichtig, alle 10 bis 15 Minuten die Haut abzuschrubbeln, weil sich sonst wegen der an die Hautoberfläche steigenden Säureschlacken Juckreiz einstellt

Welche Bäder? Basen: „Orgonbad“, „Meine Base“, „KaiserNatron“, ... Salz: Himalaya-Salzkristalle in Wasser auflösen

◇ Kaffee-Einlauf:

Wie wird's gemacht? 1-2 EL Bio-Kaffee in 1 L Wasser aufkochen und eine Weile köcheln lassen. Dann auf etwas weniger als Körpertemperatur abkühlen lassen, durch ein Teesieb abseien; Flüssigkeit in Irrigator (aus dem Sanitätshaus) geben und ohne Druck in den Darm einlaufen lassen. Dabei den Bauch leicht massieren (von links unten über den Oberbauch nach rechts unten); nicht lange halten, sondern sofort auf die Toilette gehen, dabei Bauch in umgekehrte Richtung massieren (rechts unten beginnen)

Indikationen: bei akuten Infekten; unterstützt reflektorisch die Gallentätigkeit (Entgiftung)

◇ Ayurvedischer Einlauf:

Wie wird's gemacht? 10ml Sesamöl, 10ml Tannenhonig und 10ml Rinderkraftbrühe zusammen auf etwa 30°C erwärmen, in eine 50ml-Spritze aufziehen und in den Enddarm geben

Indikationen: Grippe, Schwächezustände



◇ **Leber-Wickel:**

Wie wird's gemacht?

Man legt feuchtheiße Tücher auf den rechten Oberbauch, ein Leintuch oder Handtuch darüber; der Wickel bleibt drauf, bis er abkühlt und zu kalt wird

Extras:

zum Anfeuchten der Tücher kann Mariendistel-Tee oder warmes Rizinusöl verwendet werden

Wann?

Mittags oder abends vor dem Schlafengehen

Wirkung:

regt die Lebertätigkeit an, fördert die Entgiftung, unterstützt das Immunsystem bei akuten Infekten

◇ **Klopfakupressur (MFT):**

◇ Drug-uptake:

Bei Medikamenten-Einnahme, um die Aufnahme

ins Zielgewebe zu verbessern → eine

Hand auf's Zielorgan, andere Hand klopft

◇ akute Schmerzen:

eine Hand auf schmerzendes Organ, andere Hand klopft

◇ Emotional:

An Situation denken, ausgelöstes Gefühl im Körper spüren,

Hand auf die Stelle legen, an der das Gefühl am deutlichsten zu spüren ist, andere Hand klopft; solange weiter

◇ **Fingerakupressur:**

klopfen, bis es möglich ist, an die Situation zu denken, ohne das Gefühl auszulösen

Wie wird's gemacht?

Bei Einnahme eines Medikaments, das ein bestimmtes Zielorgan erreichen soll, die Reflexzone des Organs an der Hand 2 Minuten lang kräftig massieren.