

Newsletter

Februar / März 2013
Ausgabe 1 / 2013

Editorial

Frühlingszeit -
Entgiftungszeit

Inhalt

Entgiftungsmethoden

Brennesseltee	Seite 1
Ölziehen	Seite 2
Brottrunk	Seite 3
Fasten	Seite 3



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER
DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Heiligbergstrasse 20
8450 Andelfingen
Tel. 052 317 01 25
[PRAXIS@HOMOEOPATHIE-
ANDELFINGEN.CH](mailto:PRAXIS@HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH)
[WWW.HOMOEOPATHIE-
ANDELFINGEN.CH](http://WWW.HOMOEOPATHIE-ANDELFINGEN.CH)



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

Frühlingszeit - Entgiftungszeit

Die ersten Vorboten des Frühlings – die Primel – sind da!

Passend zu diesen Vorboten des Frühlings möchte ich in diesem ersten Newsletter das Thema: **Frühlingszeit – Entgiftungszeit** aufgreifen und Ihnen vier Methoden der Entgiftung näher vorstellen.

Als Quelle dient das Buch von Johanna Paungger und Thomas Poppe: **Aus eigener Kraft, Gesundsein und Gesundwerden in Harmonie mit Natur und Mondrhythmen**, welches ich an dieser Stelle gerne weiter empfehle.

Einschränkung

Wenn Sie mitten in einer homöopathischen Behandlung sind, so warten Sie bitte mit der Anwendung dieser Methoden bis diese beendet ist. Somit stellen Sie sicher, dass sich diese verschiedenen Anwendungen nicht gegenseitig stören!

Frühlingserwachen – Was kann ich mir aus eigener Kraft gutes Tun?

Es gibt zahlreiche Wege, über die sich der Körper schädlicher Stoffe, Stoffwechselprodukte und Strahlungen entledigt. Leber, Niere, Darm, Haut, Lungen – sie alle arbeiten zusammen, um uns von allem, was schädlich und überflüssig ist, zu befreien. Was diese Organe stärkt, stärkt auch die Fähigkeit des Körpers, sich zu entgiften. Manche Entgiftungsmethoden sind erfolgreich und bei den verschiedensten Störungen und Krankheiten wirksam, so dass sie immer wieder empfohlen werden können.

Besonders empfehlen möchte ich die folgenden vier Entgiftungsmethoden:

- **Brennesseln: Vom Unkraut zum Heilkraut**
- **Die Kraft des Sonnenblumenöls**
- **Brottrunk**
- **Fasten**

Brennesseln: Vom Unkraut zum Heilkraut

Eine **Blutreinigungskur mit Brennesseln** kann sehr viel Gutes tun und bei einer Vielzahl körperlicher Gebrechen **Linderung und Heilung bringen**. Jedem gesunden Menschen wird eine Frühjahrskur mit Brennesseltee die Frühjahrsmüdigkeit rasch aus den Gliedern treiben. Die Kur regt Blase und Nieren an, fördert die Tätigkeit aller Verdauungsorgane und gibt dem Körper



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

eine Vielzahl von Mineralstoffen und Vitaminen. Wenn Sie die Kur machen, um eine körperliche Störung oder Krankheit in den Griff zu bekommen, bereiten Sie sich darauf vor, dass es – wie bei der Homöopathie und vielen anderen natürlichen Therapieformen – zu einer Erstverschlechterung der Symptome kommen kann: Für kurze Zeit nach der Behandlung verschlimmern sich Schmerzen oder andere Symptome oder es kommt gar zu einer Verschiebung der Störung auf andere Organe oder Körperzonen. **Dieses gute Zeichen sollten Sie nicht zum Anlass nehmen, den Mut sinken zu lassen – im Gegenteil!** Ähnlich wie bei der Impfreaktion signalisiert Ihnen der Körper, dass Sie sich auf dem richtigen Weg befinden, dass er anspricht und die gestörte Zone mit neuer Kraft versehen will. Stärkere Symptome und Schmerzen sind ja letztlich nur ein Zeichen dafür, dass der Körper grössere Kraft aufwendet, um die Blockaden in der Energieleitung vor der kranken Zone zu durchbrechen, ähnlich wie der steigende Druck, der auf einem Staudamm lastet, je mehr Wasser er zurückhalten muss.

Trinken Sie bei abnehmendem Mond (wenn möglich nachmittags zwischen 15 und 19 h) so viel Brennesseltee wie möglich. Hören Sie bei Neumond auf, warten Sie 14 Tage und wiederholen Sie nach dem nächsten Vollmond die Kur, bis sich das Leiden gebessert hat oder verschwunden ist. Als Kur für gesunde Menschen sind 2 x 14 Tage bei abnehmendem Mond ausreichend, zur Entgiftung bei Krankheiten oder Hautstörungen 3 x 14 Tage.

Die Kraft des Sonnenblumenöls

Eine alte und wirksame Methode zur Entgiftung und Kräftigung des ganzen Körpers und gleichzeitig zur Entstrahlung der Zähne ist das **Ölziehen**. Jeder Schritt der Methode ist wichtig und sollte eingehalten werden, um die gute Wirkung zu erzielen. Sie funktioniert so:



Die **Brennessel sammeln** Sie am besten ebenfalls bei abnehmendem Mond. Verwenden Sie nur junge Blätter, trocknen und lagern Sie sie bei abnehmendem Mond. Die Pflanzen dürfen vor dem Trocknen nicht gewaschen werden (Ein Tipp: Wenn Sie die Blätter frisch verwenden wollen, etwa zu Salat, rollen Sie mehrmals mit dem Nudelholz darüber: Die Stechkapseln der Pflanze platzen und brennen dann nicht mehr.)

Sollte der **Mond beim Sammeln** gerade in einem **Erdzeichen** stehen (Jungfrau, Stier, Steinbock), sammeln Sie etwas mehr als für die tägliche Anwendung nötig und trocknen Sie die Blätter für den Winter. Ihre Anwendung wirkt sich besonders gut auf das Blutbild aus. Ein Brennesseltee ab und zu nach einer ausgiebigen, schweren Mahlzeit (etwa in der Weihnachtszeit) ist immer eine gute Sache.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, die Brennessel frisch zu sammeln, so sind auch Brennesselblätter aus den Drogerien / Apotheken oder aus dem „Bio-Tee“ der Warenhäuser gut verwendbar.

Nehmen Sie morgens nüchtern vor dem Essen und / oder Zähneputzen einen Esslöffel reines, kaltgepresstes Sonnenblumenöl. Es steht fest, dass in unseren gemässigten Breiten der nördlichen Halbkugel, von Russland (dem Herkunftsland der Methode) bis Nordamerika, ausschliesslich Sonnenblumenöl diese gute Wirkung erzielt. Nur in dieser Pflanze sind jene Kräfte gespeichert, die der Methode zum Erfolg verhelfen. Ob sich in anderen Weltregionen andere, dort heimische Öle besser eignen, ist nicht bekannt, aber sicherlich einen Versuch wert. **Schlürfen Sie nun das Öl, laut und unanständig, wie ein alter Ritter im Mittelalter.** Das Schlürfen erfüllt eine



PRAXIS FÜR KLASSISCHE HOMÖOPATHIE

PETRA BARTHOLET MEIER

DIPL. HOMÖOPATHIN SHS

wichtige Funktion: Es trägt dazu bei, dass über Geschmacksnerven und Gehirn der ganze Körper und alle seine inneren Organe genaue Informationen darüber erhält, was gerade den Körper betritt. Je besser Zunge, Nase und Gaumen informiert sind, desto besser kann sich der Körper einstellen. Wenn der Körper die Information „**Sonnenblumenöl**“ erhält, weiss er, dass ihn ein Stoff betreten hat, den er mit allem „**beladen**“ kann, was unerwünscht ist, besonders mit negativen Strahlungen.

Wichtig ist nun, das Öl im Mund zu behalten und nicht zu schlucken! Ziehen Sie das Öl durch Mundhöhle und Zähne, lassen Sie es rollen und gleiten, pressen Sie es durch die

Zahnräume, langsam, fast nebenbei, um den Speichelfluss nicht zu stark zu wecken. Tun Sie das ca. 15 Min. lang! (Wenn Sie vorzeitig den unwillkürlichen Drang verspüren, zu schlucken, dann spucken Sie das Öl unbedingt vorher aus!).

Nach einer ¼ Std. spucken Sie das Öl in ein Waschbecken und spülen Sie Waschbecken und Mund gut nach! Das Öl hat sich in einen giftbeladenen Stoff verwandelt, der kein Gras mehr wachsen lässt, wo er hinfällt. Wundern Sie sich nicht über die Farbe des Öls: Es ist jetzt weiss geworden. **Die günstigste Zeit für eine Kur:** Bei abnehmendem Mond und mindestens 8, besser 14 Tage lang.

Brottrunk

Der sogenannte **Brottrunk**, stark säuerlich-erfrischend schmeckend und in Bäckereien und Reformhäusern erhältlich, ist ein hervorragendes Mittel, um eine **gestörte Verdauung auf natürlichem Wege in den Griff zu bekommen** und damit die Entgiftungskraft des Körpers zu stärken. Das Milchsäure-Gärungsprodukt **bringt die Darmflora ins Gleichgewicht** und wirkt einer Blutübersäuerung entgegen. Trinken Sie über längere Zeit täglich ein Glas und beobachten Sie die Wirkung. Unverdünnt ist der Geschmack des Brottrunks nicht jedermanns Sache, aber Sie können ihn auch mit Wasser mischen. (Vielleicht auch mit anderen Getränken? Probieren Sie es

einfach selbst aus). Auch wenn Sie sich gesund und fit fühlen, ist der **Brottrunk eine gute Sache**, um Ihrem **Körper vorbeugend etwas Gutes zu tun**.



Fasten

Das Fasten ist eine weitere gute Massnahme zur Entgiftung und Erholung des Körpers. Zur Gewichtsabnahme jedoch ist Fasten selten langfristig erfolgreich. Die Ursachen des Übergewichts bleiben unberührt, danach stellen sich die alten Ess- und Denkgewohnheiten meist wieder ein. Wenn Sie dennoch Fasten wollen, **trinken Sie viel, weil alle entgiftenden Organe sehr stark belastet** werden, und achten Sie auf den richtigen **Zeitpunkt:** Generell ist der **abnehmende Mond** besser geeignet, weil die **Entgiftungsbereitschaft des Körpers höher ist**. Die Fastenzeit nach der Fasnacht ist ein mondabhängiger Zeitraum, in der

eine „Nulldiät“ besonders wirksam ist. Auch die Tage vom 1. Advent bis zum 24. Dezember, die (weniger bekannte) Adventsfastenzeit, sind ebenfalls sehr günstig, um etwas enthaltsamer zu leben und zu entgiften.

Wie schon gesagt, entgiftet sich der Körper besonders nachhaltig am Neumondtag. Essen kann diesen Vorgang bremsen oder unterbrechen. An Vollmond nimmt er dagegen alle zugeführten Stoffe besonders gut auf. Es wäre deshalb ein grosser Vorteil, an diesen beiden Tagen generell wenig oder gar nichts zu essen.

Es gibt nichts Gutes ausser man Tut es!
Probieren Sie eine Methode aus und tun Sie Ihrem

Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele etwas Gutes.
<< Herzlichst Petra Bartholet Meier >>

