

Lymphen reinigen - mein 17309. Tag



elbst nach vielen Jahren muss ich noch lächeln, wenn ich an die erste Begegnung mit *Josef* denke; einem echt bayrischen Arzt – und ein rechtes Original dazu. Es war Sympathie auf den ersten Blick, und wir gingen vom ersten Moment an nicht wie *der Herr Doktor und sein Patient*, sondern wie gute, alte Freunde miteinander um.

Wir setzten die Konsultation wegen meiner Nackenschmerzen am Abend bei einer Flasche Rotwein fort, auf der Terrasse, unter einem klaren Sternenhimmel. Ich glaubte meinen Augen nicht zu trauen, als Josef in Gummistiefeln mit schmatzenden Geräuschen einherstiefelte, und mir entgegenlachte. Ein penetranter Geruch von Essig legte sich über das feine Rotweinbouquet. »*Ein Essigfußbad in Gummistiefeln, wie praktisch, dieser Mann!*«

Damals habe ich noch ungläubig gestaunt, heute weiss ich diese Anwendung durchaus zu schätzen - allerdings fühle ich mich wohler, für solche Fußbäder ein separates Behältnis einzusetzen. Viel Gesundheit für wenig Geld! Zwei Flaschen naturreinen Obstessig bekommt man in jedem Supermarkt, hinein in den Topf damit, anwärmen, fertig! Und dann vorsichtig hinein mit den Füßen, und zehn Minuten darin baden. Wenn Sie ein verschließbares Behältnis dafür haben, können Sie den Essig problemlos für mehrere Fußbäder verwenden. Ich mache das vielleicht alle 14 Tage, während ich frühstücke – natürlich aus Zeitgründen, das bringt immerhin eine Viertelstunde Performancegewinn! Wie wirkt nun ein solches Fußbad auf körperlicher Ebene?



Es entspannt ungemein, und stimuliert das gesamte Lymphsystem. Lymphschlacken werden richtiggehend aus dem Körper gezogen, und können somit leichter ausgeschieden werden. Die Helfershelfer für Reinigung und Ausscheidung arbeiten fleißiger als gewöhnlich, in allen Körperzellen und Blutgefäßen wird „aufgeräumt“; die Körperintelligenz verbessert sich. Das kann man sehr wohl spüren! Vor allem am nächsten Morgen fühlt man sich leichter und erfrischt.

Die Wirkung eines Essigfußbads können Sie durch ein grünes Getränk aus frischen Salbeiblättern zusätzlich unterstützen. Einfach eine Handvoll Salbeiblätter mit Quellwasser mixen und durch ein Tuch filtrieren. Das ist schnell gemacht, und stimuliert das Abwehrsystem bei sich ankündigenden Erkältungen oder bei Halsweh. Obwohl das altbekannte Hausmittel sind, kennt sie doch nicht jeder. Gerade jetzt, im regnerischen November, tut Prophylaxe gut.

Nicht nur's Auto lohnt zu putzen, auch der Körper hat ein' Nutzen – denn er will gepflegt sein,

innerlich, auf dass er gerne uns zu Diensten stehe. Sehen Sie ihn als treuen Freund, der Sie ein Leben lang begleiten möchte, voll Lebenskraft und Elastizität. Gönnen Sie ihm reichlich Freude! Nichts lohnt mehr, als den Bedürfnissen des Körpers Aufmerksamkeit zu schenken — bedenken Sie, dass Sie die Lebenszeit, die Sie *jetzt* in Gesundheit investieren, in späteren Jahren vielfach wiedergeschenkt bekommen!

Herbstzeit, Einmachzeit - mein 17256. Tag



äumchen, rüttel dich, Bäumchen, schüttel dich, wirf Gold und Silber über mich! – Äpfel und Birnen, Mirabellen und Pflaumen, Renéeclauden und Zwetschgen fallen uns jetzt in den Schoß. Haben Sie den großen Einmachtopf schon aus dem Keller geholt und entstaubt? Wer jetzt Fleiß an den Tag legt, schafft sich Freude für den Winter – was gibt es schöneres, als in der Dunkelheit des Abends eine Kerze anzuzünden, ein Glas Zwetschgenkompott zu öffnen, mit seiner Nase den Duft von Anis, Zimt, und Bourbonvanille zu streifen, einen Klecks Schlagobers unterzurühren, und das, wenn es draußen stürmt, friert und schneit? Ein wohltuende Erinnerung auch an die wärmenden Sonnentage, deren Lichtenergie in den eingekochten Früchten gespeichert ist. Pflaumen- und Zwetschgenkompott hilft im frischkostarmen Winter besonders, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren, indem es eine feine Asche bei der Verstoffwechslung im Körper hinterläßt, die bei der Säureausscheidung behilflich ist.



Die Arbeit, die man sich mit dem Einkochen machen muss, ist eigentlich recht gering. Äpfel und Birnen werden einfach kühl gelagert, das Steinobst gewaschen, von Blättern und Stielen befreit, und hinein in den Topf damit! Man muss das Steinobst nicht unbedingt entkernen, wenn man dann beim Verzehr nicht vergißt, daran zu denken – denn ansonsten könnte ein Besuch beim Zahnarzt vonnöten sein. Nach Lust und Laune Gewürze hinzufügen, wenige Minuten schonend kochen, und, solange es noch heiß ist, in saubere Schraubgläser *randvoll* abfüllen, fertig. Was unsere Großmütter

damals noch alles zwecks Haltbarkeit gemacht haben, ist eigentlich vollkommen überflüssig: Sie benötigen weder Gelierzucker noch Adeckpapier, weder Desinfektionsmittel noch Spiritus (den meine Oma immer vor dem Verschließen des Glases obendrüber geleert und angezündet hatte); keimfrei bekommen Sie das Glas niemals im Leben, und Schimmel kann sich nur dann bilden, wenn Luft im Glas verbleibt; deshalb: randvoll auffüllen und gleich zudrehen. Wenn der Deckel richtig sitzt, ist Haltbarkeit bis zum nächsten Jahr überhaupt kein Thema.

Und noch ein Wort zum Thema Keime: mit jedem Atemzug gelangen Milliarden von ihnen in Ihre Lunge, und damit in den Blutkreislauf. Keime, oder wie man auch sagt, Mikroorganismen, sind Kleinstlebewesen, ohne deren tätige Mithilfe kein Mensch lebensfähig wäre. In unserem Darm fühlen sie sich besonders wohl, und, je gesünder wir sind, desto stärker besiedeln sie unsere Darmwand, um uns immun gegen allerlei Krankheitserreger zu machen. Ob sich Mikroorganismen auf uns positiv oder negativ auswirken, ob sie für oder gegen uns arbeiten - und damit stärken oder schwächen - hängt sehr stark von unserer inneren Einstellung ihnen gegenüber ab.

Übertriebener Putzfimmel und Hygienewahn, leichtfertiger Gebrauch von Antibiotika und Desinfektionssprays sind Indikatoren, die anzeigen, dass wir uns im Vernichtungskrieg mit den natürlichen Keimen in unserer unmittelbaren Umgebung befinden. Die guten, förderlichen Keime wollen dann nicht mehr bei uns sein, weil sie es in solch einem unnatürlichen, klinisch reinen Milieu nicht aushalten können. Leben braucht Leben - Antibiotika (anti bios == gegen das Leben) sind da wirklich keine gute Wahl.

Intelligente, lebensfördernde Keime gibt es kostenlos und rezeptfrei in frischer Regenluft: vor allem jetzt, wenn der Herbst beginnt, und die Blätter fallen, bilden sich bei deren Zersetzung auf dem feuchten Waldboden wertvolle Bakterien, die man ansonsten in der Apotheke erstehen müsste: **Bazillus subtilis** nennt sich ein Hauptvertreter dieser Gattung - und haben Sie keine Angst vor ihm, nur weil es ein Bazillus ist - er hat sie gern, und nichts dagegen, wenn Sie ihn mit Füßen treten. Spazieren Sie durch das abgeworfene Blätterkleid am Boden, und wirbeln Sie es auf! Ihre Abwehrkräfte werden es Ihnen danken.

Geschenk des Tages, Lektion 4 - mein 17155. Tag



Es ist Juni - die Kirschenzeit beginnt! Welche Freude, endlich wieder frisches, ausgereiftes Obst zur Verfügung zu haben. Nun kann man auch wieder ein vielfältiges Obstfrühstück gestalten — Pflaumen, Nektarinen, Pfirsiche, Nespoli, Aprikosen, Melonen und natürlich Kirschen warten nur

darauf, mit ihrer enzymatischen Kraft den Körper zu reinigen und zu verjüngen. Das bringt den Säure-Basen-Haushalt wieder in ein natürliches Gleichgewicht, und sorgt für eine vollkommen neue Wasserqualität in allen Körperzellen. Gibt es etwas, das mehr natürliche Schöpferintelligenz in sich birgt, als eine vollkommen natürlich gewachsene, von der Sonne verwöhnte, und zum richtigen Zeitpunkt von liebevoller Hand geerntete Frucht?
