

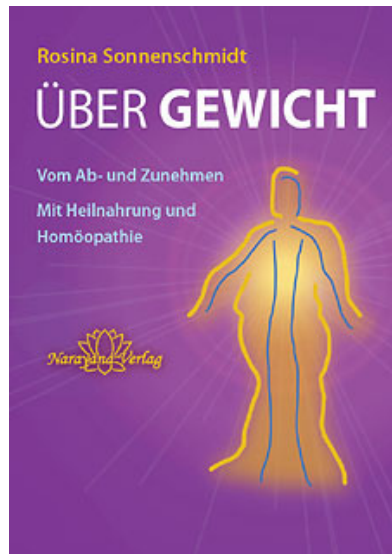


Rosina Sonnenschmidt Über Gewicht

Leseprobe

[Über Gewicht](#)

von [Rosina Sonnenschmidt](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6924>

Copyright:

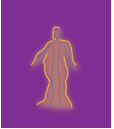
Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.



3.1.2 Entsäuern mit Natronatron

Der nächste Schritt der Entsäuerung geschieht durch eine einfache Kur, die dazu verhilft, Blut, Lymphe und Gewebe sanft zu reinigen. Es sind viele Basenmittel auf dem Markt, die auch alle etwas bewirken. Die meisten habe ich ausprobiert, bin aber immer wieder zum Natronatron⁴ zurückgekehrt, weil es erstens preiswert, zweitens ein reines Naturprodukt und drittens mit einer alten Hochkultur verbunden ist. Im alten Ägypten wurde nämlich schon Natron als Heilmittel eingesetzt, und zwar als Verjüngungsmittel. Man hatte in der ägyptischen Heilkunde erkannt, dass ein versäuerter Organismus schneller altert! Außerdem spielte Natron die wichtigste Rolle bei der Mumifizierung mit der Absicht, den Verstorbenen so jung zu erhalten, wie er war. Der tote Körper wurde von den Eingeweiden befreit und diese in einem „Kanopenschrein“ mit Natron konserviert. Der Körper wurde innen komplett mit Natron ausgekleidet. Dadurch wurde der Verwesungsprozess aufgehalten. Auch den mit Kräutersalben versehenen Bandagierungen der Mumie wurde Natron beigefügt.

Uns geht es hier natürlich nicht um Ihre Mumifizierung, sondern ums Gegenteil, um Ihre Verjüngung durch ein Säure-Basen-Gleichgewicht. Zuerst ist es wichtig, dass Sie sich einen Maßstab erschaffen, an dem Sie die fortschreitende Entsäuerung messen. Lassen Sie sich nicht einfangen von dem „Papierstreifenrort“. Man hat schließlich 5000 Jahre lang den Säurespiegel präzise feststellen können, ohne morgens den Urinstrahl auf ein Stück Papier zu lenken. Besser ist eine genaue Betrachtung von Körperzeichen. Sie zeigen Ihnen auch sofort

die positiven Veränderungen an. Dazu benötigen Sie nur einen Spiegel, in den Sie bitte jeden Tag schauen, um Folgendes zu prüfen:

- ▶ Gerötete Skleren (weiße Augenhaut)
- ▶ Gerötete Gesichtsfarbe, besonders auf den Wangen und am Kinn
- ▶ Großporige Haut auf den Wangen und auf der Nase
- ▶ Geschwollene Augenlider
- ▶ Rote Fleckenbildung, sobald Sie sich aufregen (Stressflecken)
- ▶ Marmorierte Haut auf den Oberarmen

Weitere „Prüfsteine“ sind:

- ▶ Der saure Geschmack im Mund
- ▶ Schlechter Mundgeruch
- ▶ Saures Aufstoßen nach dem Essen
- ▶ Sodbrennen (Zeichen des erschlafften Leberstoffwechsels)
- ▶ Stinkender Urin
- ▶ Stinkender Stuhl

Das wichtigste Zeichen der Heilung ist natürlich Ihr gesamtes Befinden. In dem Maße, wie Sie sich immer wohler in Ihrer Haut, in Ihrem Körpertempel fühlen, umso ausgeglichener ist der Basen-Säure-Spiegel. Nun zur Kur. Dazu merken Sie sich zwei Punkte:

1. Die Base sollte immer vor dem Essen genommen werden, niemals nach dem Essen, weil dadurch der Verdauungsvorgang erheblich gestört wird.
2. Eine Entsäuerungskur muss kurz sein, damit der Körper wieder schneller zur Selbstregulation findet.

Beides wird oft falsch gemacht, führt zu Frustration und dadurch zu weiterer Versäuerung.

⁴ Natron wurde immer schon in der Natur abgebaut. Heute gibt es nur noch in Amerika reiche Vorkommen.



3 | Die Basistherapie

Frust ist der Weg ins Sauer-Sein, Lust führt ins Wohlfühl!

Für die Natronkur werden benötigt:

- ▶ Naturnatron
- ▶ Unbehandelte Zitrone
- ▶ Agar-Agar (Alge)
- ▶ Mineralöl (Petrolatum)
- ▶ Heilerde (z.B. Luvos)

Ablauf der Kur:

- ▶ Morgens nüchtern ½ Teelöffel Naturnatron in kaltem Wasser anrühren, dann heißes Wasser dazugeben, umrühren. Bitte so heiß wie möglich trinken.
- ▶ Einige Minuten später 1 Glas kühles Wasser mit 6-12 Tropfen frischem Zitronensaft trinken.
- ▶ Agar-Agar – ca. 15 Min. nach dem Zitronensafttrunk 4-5 Streifen kauen und gut einspeicheln (räumt alle Schlacken aus).
- ▶ Mit dem Frühstück 15 Minuten warten.
- ▶ Zwischen den Mahlzeiten ½ Teelöffel Heilerde einnehmen.
- ▶ Abends 1 Esslöffel Mineralöl (Petrolatum) einnehmen.

Wenn Sie das aufmerksam lesen, fällt Ihnen auf, dass nach dem Basentrunk die Zitronensäure folgt. Das hat seinen tieferen Sinn. Wenn Sie nur Natron trinken, wird sofort der Magensaft neutralisiert. Nun braucht der Magen aber Salzsäure für den Verdauungsvorgang. Deshalb produzieren die Belegzellen im Magen schnell wieder Salzsäure. Damit das nicht geschieht, trinken Sie das Glas verdünnten Zitronensaft, denn die Zitronensäure wird zur Base umgebaut.

Diese Kur wird 10 Tage durchgeführt, dann wird eine Woche pausiert und die zehntägige Natronkur wiederholt. Die Heilerde (z.B. Luvos) ist ein altes Heilmittel und wird selbst bei empfindlichsten Mägen und Därmen sehr gut vertragen.

3.2 Die Darmsanierung mit „Schunkeln“

Auch für die Darmsanierung gibt es eine Menge Angebote auf dem Markt, aber sie zielen alle darauf ab, dass man etwas schluckt bzw. einnimmt in der Hoffnung, die Pillen oder Kapseln würden es schon richten. Die Reinigung und Heilung (Sanierung) des Darms beginnt im Bewusstsein. Drei Dinge müssen Ihnen klar werden:

- ▶ Im Darm befindet sich Ihr Bauchhirn. Das ist die wichtigste und älteste Instanz im Körper, die Ihnen mitteilt, was Ihnen gut tut und was nicht. Ohne aktives Bauchhirn nehmen Sie kein Gramm ab und kein Gramm zu.
- ▶ Der Darm muss sich rhythmisch bewegen, sonst leiden Sie entweder an Verstopfung oder Durchfall.
- ▶ Der Darm hat seine Zeit, zu der er optimal arbeitet.

Beginnen wir mit dem letzten Punkt, indem Sie einmal die Organuhr anschauen (Abb. 14).

Sie sehen, „Darm“ ist ein allgemeiner Begriff. In Wirklichkeit haben wir es mit zwei völlig unterschiedlichen Darmabschnitten zu tun, ja, ich möchte sogar von zwei „Darmpersönlichkeiten“ sprechen, denn sie spiegeln sehr treffend Anteile unserer Persönlichkeit wider. Der Dünndarm (rote Pfeile) gehört dem Feuer-element an und hat seine Höchstzeit von 12-14



Rosina Sonnenschmidt

[Über Gewicht](#)

Vom Ab- und Zunehmen - Mit Heilnahrung
und Homöopathie

200 Seiten, geb.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de