



Praxis Rundschau Okt 2012

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.13

Der Winter nähert sich mit Riesenschritten, sogar hier in Spanien. Nie weiss man was man anziehen soll. Mittag brennt die Sonne, abends weht ein scharfer Wind. Kein Wunder, dass nun die ersten Erkältungen sozusagen um die Ecke lauern.

**** ** Immunität und der Winter ** ****

Schon werden die Uhren wieder umgestellt, und mit dem herbstlichen Wetter kommen Regen, kalter Wind und das Verlangen nach Wärme und Geborgenheit. Für uns ist ein angenehmes Wohnklima wichtig, damit wir uns nicht erkälten. Unsere Fähigkeit Erkrankungen abzuwehren hängt an unserem Immunsystem, aber das wiederum hängt nicht nur am Wetter. Eine gesunde Immunabwehr setzt sich aus vielen Teilen zusammen: ausreichend weisse Blutkörperchen, für deren Bildung Vitamine, Mineralstoffe und Salze gebraucht werden, ein gut informiertes, sauberes Bindegewebe, in dem die weissen Blutkörperchen „trainiert“ werden, einen guten Kreislauf, mit dem diese dann allenorts im Körper transportiert werden und eine starke Psyche, damit wir auch den Willen der Gegenwehr und des Widerstandes zeigen, um das Immunsystem einzuschalten.

Viele Situationen können eine kompetente Immunabwehr behindern. In umgekehrter Reihenfolge des oben genannten Aufbaues, steht das zuletzt Genannte an erster Stelle: Unser Wille Widerstand zu leisten: Stress, Unsicherheit, Zukunftsangst, Überlastung mit dem täglichen Dasein schwächen unsere Immunabwehr. Hier muss etwas gegen Stress und Angst getan werden. Man kann das mit speziellen Naturprodukten tun, oder aber mit Reiki und anderen „sanften“ Methoden.

Dann kommt das Bindegewebe: die grossen Oberflächen der Lunge und des Darmes müssen den Kontakt mit Fremdstoffen aushalten und sollen gleichzeitig Vitamine und Mineralien herausfiltern. Haut, Wunden, Mund, Zähne, Nebenhöhlen: überall muss Schmutz von Sauber getrennt werden. Daher sind DeTox als homöopathische Tropfentherapie oder Miniinfusion so wichtig: sie „räumen den Mülleimer im Körper“ aus.

Und schliesslich fehlt es oft an Vitaminen, die die agrochemisch erzeugten Nahrungsmittel von heute gar nicht mehr liefern können. Sterilisierungsprozessen, Haltbarmachern, Farbstoffen, Hormone, Cortison und nicht zuletzt der körpereigenen Stress fressen sie einfach auf, bevor sie ihre Aufgabe erfüllen konnten. So kommt es zu Mangelerscheinungen mitten im scheinbaren Überfluss.

All dies sind Entstehungsprozesse von „Infektherden“, Schwachpunkten, Entzündung und Krebszellen, mit denen wir leben. Moderne Mediziner gehen davon aus, dass unsere Zellen im Laufe von 70 Jahren etwa 200 mal Krebsvorstufen durchmachen, die durch ein funktionierendes Immunsystem erkannt und beseitigt werden.

Also bleibt am Ende nur die Frage: wie widerstandsfähig bin ich? Man kann es herausfinden und etwas dafür tun.

Dr Miguel Corty Friedrich



Grippeimpfung jetzt! So lauten alle Campagnen zur Zeit, denn die modernen Viren sind leider alles andere als harmlos und manch einer wird durchaus nicht allein damit fertig. Impfung ist aber auch nicht jedermanns Sache. Eine gute Alternative ist die homöopathische Impfung. Sie bringt nur minimale Mengen des Stoffs in den Körper und wird von dem wichtigsten pflanzlichen Entzündungshemmer, der Arnica als Träger begleitet. Die Verträglichkeit ist hierbei natürlich eine ganz andere.



Praxis Rundschau Okt 2012

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.13



Paracelsus Arcanum Antimon

Zu Paracelsus Zeiten gab es Arcana, die als Universalheilmittel eingesetzt werden konnten. Eines von ihnen war das Antimon, das schon von den Ägyptern zur Unterstützung des Immunsystems und als Vorbeugung gegen Infektionskrankheiten verwendet wurde. Das Venusmetall sieht aus wie ein Seeigel. So wehrhaft, wie es aussieht ist es auch, in reiner Form ist sogar äusserst giftig. Homöopathisch verwendet verliert es seine Toxizität und kann seine Wirkung als Arcanum entfalten. Noch besser allerdings wirkt das Antimon spagyrisch aufbereitet. Zur Zeit gibt es nur eine Firma, die dieses Antimon nach Paracelsus aufbereitet. Als Azinat von Soluna ist es in Deutschland erhältlich.



Paracelsus Arcanum Honig

Ein weiteres Arcanum ist dagegen leicht zu besorgen und in jedem Land der Erde erhältlich: Der Honig. Paracelsus schätzte als perfekt von der Natur spagyrisch aufgearbeitetes Arcanum wegen seiner starken Wirkung auf das Immunsystem. Schon seit Jahrhunderten konzentrierte man den Propolis aus den Waben und gab Honig in warmen Wein oder Kräutertee gegen Erkältungen. Der Honig ist schon darum ein Universalmittel, weil er alle Signaturen annehmen kann. Sonne wenn er aus Zitrusblüten entsteht, Venus wenn aus Lavendel oder Heidekraut, Mond wenn aus Tanne, sogar Mars gibt es wenn der Honig von der Eiche stammt. Hier ist für jeden das Passende dabei, allerdings nur wenn er keine transgene Pollen enthält. In letzterem Fall ist das Arcanum als Heilmittel verdorben.



Heisses gegen kalte Winter: „Chili con carne“



Von den Halbbrüdern der Spaniern stammt dieses feurige Gericht aus Mexico. Sein Gehalt an Sonnenkräutern und

Marsgewürzen regt die Durchblutung an und lässt sofort ein Gefühl von Wärme aufkommen.

Zutaten für 4 Personen:

1 TL süsser Paprika
2 TL scharfer Paprika
½ TL Gemahlener Kreuzkümmel
2g gemahlene Coriandersamen
Frischer Coriander
2-4 kleine entkernte Chilischoten
3 Knoblauchzehen
4 getrocknete Tomaten
½ Zwiebel
Frischer oder getrockneter Thymian
Frischer oder getrockneter Oregano
½ Zitrone frisch gepresst
500g geschälte Tomaten
4 Scheiben Bacon

500g Hackfleisch
50g geriebener Hartkäse
1 Glas rote Bohnen

Die Gewürze werden gemischt, die die Chilischoten mit den Coriandersamen zermörsert, die Kräuter gehackt. Alles zusammen wird mit 3 El Wasser zu einer Paste gerührt.

Bacon wird in Butter cross gebraten, dann aus dem Fett herausgenommen und zerkleinert. In 2/3 des Fetts wird das Hackfleisch mit Salz angebraten. In einer zweiten Pfanne brät man in dem verbliebenen 1/3 des Fetts die gehackte Zwiebel mit den getrockneten Tomaten und den Baconkrümeln an. Chilipaste hinzugeben. Dann frische Tomaten hinzugeben. In einer Tasse Wasser, Zitronensaft mit 2 TL Zucker anrühren und auf die Zwiebelmischung geben. Mit Chili und Salz nachwürzen. Alles gemeinsam ca. 10 min auf dem Feuer lassen. Eine feuerfeste Form mit dem Hackfleisch füllen, die Zwiebelmischung hinzufügen und 30min in den Ofen bei 175°C geben. Danach die roten Bohnen untermischen. Käse zum gratinieren drauf geben und noch einmal 30 min in den Ofen stellen.