

GESUNDHEITS-POST

Osteoporose – Arthritis - Schmerzen

Maßnahmen und Tipps zur Ernährung sowie Nahrungs-ergänzungen zur Schmerzlinderung

Schmerzmittel, die unterschätzte Gefahr!

Steroidale Schmerzmittel (Glucocorticoide, Cortison) schwächen die Knochen, Hautgewebe und das Immunsystem. Es sammelt sich vermehrt Wasser im Gewebe an, das führt zu **erhöhtem Blutdruck** und zum typischen „Vollmondgesicht“. Glucocorticoide haben Einfluss auf die Hormone, was **depressive** und manische Zustände begünstigen kann. **ASS, Diclofenac und Ibuprofen und andere nichtsteroidale Antirheumatika (NSA)** begünstigen Magen- und Schleimhautprobleme (**Geschwüre**) und regen die Thrombozyten (Blutplättchen) an, sich zu verklumpen, was zu **Gefäßverschlüssen** führen kann. **Paracetamol** ist keineswegs harmlos, es beeinflusst die **Empathie/Mitgefühl** und steht unter Verdacht, **Allergien** und **Asthma** zu begünstigen.

3000 bis 5000 Menschen sterben pro Jahr durch Acetylsalicylsäure (Aspirin/ASS) an inneren Blutungen!

MSM – ein natürlicher Stoff für Gelenke, Haut, Bindegewebe und gegen Schmerzen

MSM ist eine **organische Schwefelverbindung**, die auch naturgemäß im menschlichen Körper vorkommt und für diesen von großer Bedeutung ist. So erhöht ein Schwefelmangel oder eine schwefelarme Ernährung das Risiko, an Arthrose zu erkranken.

Der Mensch besteht aus 0,2 % Schwefel.

MSM hemmt **Entzündungen**, lindert **Schmerzen**, wirkt **abschwellend**, hilft beim Aufbau des **Knorpels** bzw. verhindert einen Knorpelabbau. MSM fördert die **Kollagenbildung** und sorgt daher für eine schnelle Regeneration des Bindegewebes. MSM **wirkt antioxidativ** (neutralisiert freie Radikale), positiv bei **Asthma, Allergien** oder **Magen-Darm-Problemen**.

Eine **Tagesdosis** von 10 Gramm gilt als absolut unproblematisch. Bei akuten Problemen, Hautausschlägen, Muskelzerrungen und anderen Sportverletzungen reichen Dosierungen von 5 bis 6 Gramm am Tag. Für **langfristige Anwendungen** werden 1,5 bis 3 Gramm täglich empfohlen, dies ist auch die ideale Dosis für unerfahrene Anwender. Verteilen Sie die Dosis auf 2 Portionen zwischen den Mahlzeiten, allerdings nicht zu spät am Abend, da es als Muntermacher gilt. MSM wirkt nicht so schnell wie Chemie. Bis zur Linderung der Schmerzen können ein paar Tage vergehen.

Äußerlich kann es in Form eines Gels in die Gelenke und schmerzhaft Stellen einmassiert werden und wirkt so von innen und außen gleichermaßen.



Fotoquelle: Pixabay

Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist sehr wichtig! Gelenke und Knorpel werden nicht durchblutet, sondern durch Diffusion (passive Ausbreitung) ernährt. Treten bei der Bewegung/Sport Schmerzen auf, dann ist diese Form nicht die Richtige. Die **Gelenke sollten nicht belastet, sondern nur sanft bewegt werden**, wie z. B. beim **Schwimmen** oder **Radfahren**.

Ideal ist Trampolinspringen (Rebounding). Hier werden die Gelenke sanft abgefedert und immer in Schwerkraft versetzt. Durch diesen ständigen Wechsel werden alle Gelenke sanft zusammengepresst und wieder auseinandergezogen und so die verbrauchten Stoffe rausgepresst und wieder wertvolle Nährstoffe aufgesaugt. Das Gleiche gilt für das gesamte Lymphsystem und den gesamten Körper. Das Schwingen stärkt nicht nur das Herz-Kreislauf-System und sämtliche Muskeln (über 400), sondern aktiviert den Stoffwechsel jeder Körperzelle.

Ein Minitrampolin mit Stangenaufsatz zum Halten des Gleichgewichtes ist hier ideal. Es bietet zahlreiche Anwendungen im Bereich Gesundheit.

Ein **sanftes Schwingen (zu Beginn nicht hüpfen)** ermöglicht ein **Seilbandtrampolin** und dies ist schonender, als ein Spaziergang auf Waldboden. Stahlfederungen sind zwar langlebiger, aber auch härter in der Abfederung, was nicht so gelenkschonend ist.

Dieses **Trampolinschwingen** 2- bis 3-mal die Woche ist das Minimum, besser sind tägliche Einheiten von jeweils 15 bis 20 Minuten. Gerade am Anfang könnte dies allerdings zu viel sein, daher beginnt man mit 5 – 10 Minuten und versucht langsam zu steigern. 10 Minuten **Trampolinschwingen** ist so effektiv wie 30 Min. Joggen. Training-DVDs sind ideal als Begleiter.

Wer rastet, der rostet!

Ursache aller Krankheiten, Allergien, Krebs und Schmerzen:

Dr. med. habil. Dr. K. J. Probst ist ein deutscher Arzt, Naturheilkundler und Sachbuchautor. Seine Erkenntnisse und Forschungen aus den letzten 40 Jahren haben gezeigt, dass **alle Krankheiten** ausschließlich durch **Vergiftungen** mit Mikroben, Pilzen, Parasiten ausgelöst werden. **Vergiftungen fördern Entzündungen und daraus entstehen alle Krankheiten!** Zentrale Basis für Gesundheit ist der Säure-Base-Haushalt, das Redoxpotential und der Darm. „Jeder hat ein **Leaky-Gut-Syndrom** (durchlässiger Darm) bzw. eine **Dysbiose** (Fehlbesiedelung) oft von Geburt (unnatürliche Geburt) an, zerstört durch nicht oder kurzes Stillen, durch Impfungen, Antibiotika, Pestizide, Glyphosat, Umweltgifte und falsche Ernährung. So gelangen die Gifte in die Zellen.“ (siehe Vortrag Back2Health 2018 DVD-Set)

Darm gesund – Mensch gesund

Darmsanierung siehe Gesundheits-Post Nr. 8

Pro-Top OsteoDerm²

wirkt durch seine natürlichen Inhaltsstoffe (Bio) vielseitig:

- **Braunhirse** liefert u.a. notwendiges Silizium für Bindegewebe, Knochen, Knorpel, Gelenke und fördert die Elastizität von Blutgefäßen.
- **MSM** siehe Vorderseite!
- **Hanfsamen** liefert u.a. alle essentiellen Aminosäuren und essentiellen Fettsäuren.
- **Amaranth/Quinoa** liefern u.a. Lysin, welches wichtig für die Kalziumresorption der Knochen ist.
- **Hagebutte** und **Brokkoli** liefern u.a. natürliches Vitamin C, was für gesunde Knochen ganz wichtig ist.
- entzündungshemmend durch die Symbiose von **Brokkoli, Ingwer, Kurkuma, Koriander und Löwenzahn**.

Einnahmeempfehlung:

1 bis 2 Teel. täglich einnehmen.

Dauer der Anwendung:

Schmerzen und alle Erkrankungen sind chronische Entzündungen, daher ist eine langfristige Anwendung notwendig!

Empfehlung Bezugsquelle:

ProTop OsteoDerm, Magnesium, MSM, K2, Probiotika zum Darmflora-Aufbau, DarmKur, Säure-Basen-Kur, D3, Mundspray, alle ProTop Produkte, Back2Health 2018 DVD-Set, uvm.

Eußenheimer Manufaktur®

versandkostenfrei ab 50,- €
bestellen:

Telefon: 09353 - 99 63 01

Email:

kontakt@euessenheimer-manufaktur.de
www.em-Top.de

Tipps bei Arthritis, Arthrose und Fibromyalgie

Säure-Basen-Haushalt (siehe Gesundheits-Post 2 und 9)

Leider von der medizinischen Schulwissenschaft bezweifelt, begünstigt die heute weit verbreitete säurebildende Ernährung über Jahre oder Jahrzehnte hinweg Osteoporose, Arthritis, Gicht, viele rheumatische Erkrankungen, Entzündungen, selbst Krebs durch Einlagerungen der Schlacken/Zellgifte!

Mundhygiene und Zahngesundheit³ – täglich ProTop Mundspray oder Pro Top Mund u. Hautspray, 10 bis 15 Minuten Ölziehen mit Kokosöl³

Entzündungen/Infektionen bekämpfen³ (max. 2 Punkte auswählen)

- 3 – 4 Essl. **Kokosöl** am Tag³ (mit 1 Teel. Kurkuma in Pflanzenmilch trinken)
- **Schwarzkümmelöl**: 1 Teel. nüchtern 1 Std. vor dem Frühstück. Bei chronischen Problemen: 3 x 1 Teel. (1 Stunde vor den Mahlzeiten). Evtl. m. Honig einnehmen (übliche Dosierung: 40 bis 80 mg je kg Körpergewicht)
- **kolloidales Silber** – 3 x 20 ml am Tag für ca. 2 bis 3 Minuten im Mund behalten, dann schlucken.
- **Grapefruitkernextrakt**: Einstiegsdosis 1 bis 3 Tropfen pro Tag auf 250 bis 400 ml Glas Wasser/Saft
 - langsam steigern auf 1- bis 3-mal täglich 3 bis 15 Tropfen. Falls Symptome bei Steigerung auftreten (Heilkrise): Dosis wieder bis zur gerade noch verträglichen Menge reduzieren und erst wieder nach einigen Tagen steigern.
 - bei der höchsten erreichbaren Dosis bis zum Abklingen der Symptome bleiben. Zu jeder Dosis mindestens 250 bis 400 ml Flüssigkeit trinken – idealerweise stilles Wasser. Als Richtlinie gilt: 1 Tropfen pro kg Körpergewicht, das heißt eine Person mit 70 kg Körpergewicht sollte maximal 70 Tropfen am Tag einnehmen (auf mindestens 3 Dosen verteilt)
- **ProTop OsteoDerm²** - täglich 2 x 1 Teel. einnehmen

Durch Ernährung Entzündungen beruhigen und in Schach halten³

Wichtigster Schritt im Kampf gegen Gelenkerkrankungen sind entzündungshemmende Nahrungsmittel. (täglich in den Speiseplan integrieren)

- Vollwertkost mit 90% frischen Zutaten (viel Gemüse, wenig Obst und Käse, kein Fleisch/Wurst), ideal zu Beginn ist Rohkost bis zur Schmerzfreiheit!
- tägl. **Omega 3 Fettsäuren** aus Leinsamen/öl, Hanfsamen/öl, Walnüsse/öl, Chiasamen/öl, Fisch, Algen, Eier sowie grünes Blattgemüse

Nahrung für Gelenke³ - ideale Nahrungsergänzung aus **MSM** (bereits beschrieben), **Glucosamin** und **Chondroitin** – 1 x täglich 1.500 mg Glucosaminsulfat und 1.200 mg Chondroitinsulfat (Reformhaus oder Apotheke)

Nahrungsergänzungen bei Bedarf

- **Vitamin D3** hochdosiert⁴ - **Anfangstherapie** - 10 Tage mit je 50.000 iE⁴ (nicht empfohlen bei Nierenschwäche), dann weiter mit 10.000 iE am Tag⁴.
D3 immer mit K2 und Magnesium einnehmen!

- **Vitamin K2 (Mk7)** - täglich 100 mcg (200 mcg bei 50.000 iE D3)

- **Magnesium** – täglich 3 x 500 mg

- **Bor – Borax Konzentrat herstellen¹**: Leicht gehäuften Teel. Borax (5 bis 6 Gramm) in einem Liter chlor- und fluoridfreiem Trinkwasser auflösen.¹
Standarddosis = 1 Teel. (5 ml) des Konzentrats in einem Glas Wasser.

Nehmen Sie eine Standarddosis pro Tag zu einer Mahlzeit ein. Fühlt sich das in Ordnung an, nehmen Sie eine Dosis (3 oder mehr Standardosen/Tag) zu einer anderen Mahlzeit dazu.¹ (*Internet: suche nach „Borax Hulda Clark“*)

- **Bromelain** - 200 bis 400 mg auf nüchternen Magen einnehmen
- **Vitamin E** (600 bis 1.600 I.E. am Tag bei Schmerzen)

Gewichtsmanagement - Übergewicht strapaziert alle Gelenke! Kraftereinwirkung im Knie beim Gehen bis zum 0,5-Fachen, Treppensteigen bis zum 3-Fachen, beim Abwärtslaufen/Sport 7- bis zum 10-Fachen des eigenen Körpergewichtes.

Recherchen: Die Inhalte dieser Gesundheits-Post beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapieansätze und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

¹ NEXUS Magazin - Die Borax-Verschöpfung: Das Aus für die Arthrose-Heilung

www.nexusmagazin.de/artikel/lesen/die-borax-verschwoerung-das-aus-fuer-die-arthrose-heilung

² Bezugsquelle: Eußenheimer Manufaktur, An der Tabaksmühle 3, 97776 Eußenheim,

³ Empfehlung/Buchtipps: Bruce Five - Gelenkschmerzen

⁴ Empfehlung/Buchtipps: Jeff T. Bowles - Vitamin D3 hochdosiert