

Stufen der Selbstheilung

Dr. Gotthard Stielow, Epiphanias 2017

1. Stufe der Selbstheilung: Entsäuern

Öffnet sich ein Mensch für die Möglichkeit der Selbstheilung und steigt er dann praktisch ein, so ist die Nutzung von reinem, aktivem Wasser, unserem wichtigsten Nahrungsmittel, die Voraussetzung für die Wiederherstellung oder Steigerung seiner Selbstheilungskraft. Alles wichtige dazu findet sich auf dieser Website. Eine hervorragende Ergänzung ist die Anwendung von Valtiefenwärme (FIR), die z.B. das Saunarium zur Verfügung stellt (www.bauer-vertrieb.de/produktwelt/gesundheit-wellness/bauer-saunarium/).

Basensalze und Nahrungsergänzung können gebraucht werden, sollten aber nur nach kinesiologischer Klärung des Bedarfs eingesetzt werden.

Ergänzende Maßnahmen der Naturheilkunde oder der Schulmedizin gehören dabei in die Hand des medizinischen Fachpersonals und sollten auch nur bei wirklichem Bedarf Verwendung finden. Oft helfen die altbewährten Hausmittel wie z.B. Quarkwickel oder Fußbäder mit Natron oder ...

Was nun ist eigentlich die Säure, die aus dem Körper entfernt werden soll? Es handelt sich um verschiedenste sauer reagierende Stoffe, die am Ende der normalen Stoffwechselprozesse stehen, wie z.B. Harnsäure als Endprodukt der Eiweißumsetzung in den Körperzellen. Der gesunde Körper scheidet diese Säuren Tag um Tag vollständig aus. Die meisten Menschen sind dafür aber nicht gesund genug. Also neutralisiert der Körper verbleibende Säuren u.a. mit Magnesium und Calcium zu Salzen, die er dann einlagert. Das Entsäuern ist also faktisch ein Entsalzen.

Zum **Entsäuern** des Bindegewebes reicht alleine aktives, reines Wasser. Das dauert nach meinen Erfahrungen typisch zwischen drei und neun Monaten. Menschen, die nur selten krank sind, erleben dann, daß ihr Körper deutlich kräftiger wird. „Wie vor zwanzig Jahren“ war ein Kommentar. Manche Menschen erleben während der Entsäuerung gar nichts, andere fühlen sich öfter einmal schwach und nieder-geschlagen, andere wieder können Monat um Monat den Kraftzuwachs erleben.

Sicherlich leistet Valtiefenwärme alleine in dieser Phase auch schon sehr viel, besonders in der Entsäuerung der Haut, aber in Verbindung mit herkömmlichem Trinkwasser nicht genug. Optimal ist die Wirkung, wenn beides zusammenkommt. Das reine, aktivierte Wasser öffnet sozusagen die „inneren Ventile“ des Körpers (interstitielles Wasser, Lunge, Leber, Nieren und Darm) und die Valtiefenwärme aktiviert Blut- und Lymphstrom und öffnet das zusätzliche „äußere Ventil“ des Schweißes.

2. Stufe der Selbstheilung: Entgiften

Die zweite Phase der **Entgiftung** kann schon gegen Ende der ersten Phase der Entsäuerung einsetzen und dauert je nach Belastungen Monate bis viele Jahre.

Ist ein Körper mit Giften belastet, ob im Blut, im Körperwasser oder irgendwo abgelagert, so braucht es das reine, aktive Wasser mit der höchstmöglichen Aktivierung. Die Vitaltieftwärme (FIR) unterstützt die Lösung der Gifte sehr. Manche Gifte sind allerdings so hartnäckig, daß auch dieses nicht genug ist. Dann gibt es die Möglichkeit, das Immunsystem mit geeigneten Homöopathika anzuregen, z.B. mit einer Nosode des Giftes. Das gehört aber in die Hand des erfahrenen Therapeuten.

Als Beispiel für solche Gifte möchte ich Radionuklide nennen und das Platin aus den Katalysatoren der Autos, das als Aerosol eingeatmet wird, auch Insektizide und Lebensmittelzusätze wie Kalkseifen. Diese Liste läßt sich verlängern. Das können auch Streßhormone sein, die ein übersäuerter Körper nicht ausscheiden konnte und deshalb in sich einkapselte, um den Stoffwechsel davon zu entlasten. Alle diese Vergiftungen lassen sich mit schulmedizinischer Diagnostik so gut wie nicht finden. Die Kinesiologie ist eine ausreichend feine Testmethode, diese zu ermitteln.

Insbesondere entledigt sich der Körper der Gifte immer nur portionsweise, um den Stoffwechsel nicht zu überlasten, denn es müssen alle wieder freigesetzten Gifte durch Blut, Lymphe und die Ausscheidungsorgane hindurch und belasten diese. Das macht müde. Zudem können dabei körperliche Symptome auftreten, die den Giften entsprechen. Da muß man durch. Hausmittel lindern oft.

Die Pausen zwischen den Entgiftungen können Tage, manchmal auch Wochen dauern. Da ist der Körper dann in der normalen (neu erworbenen!) Kraft. Mit dem Ausscheiden der Gifte verschwinden oft auch die Ursachen von Allergien. Insbesondere mit dem Heuschnupfen gelang in jedem mir bekannten Fall die Selbstheilung, allerdings erst im dritten bis sechsten Jahr. War die Entschlackung des Bindegewebes vollzogen, war im ersten Jahr danach der Heuschnupfen deutlich schwächer, um im zweiten Jahr noch einmal mit voller Wucht zurückzukommen. Vom dritten Jahr ab war der Heuschnupfen dann fort oder klang, nur noch schwach, über mehrere Jahre ganz ab.

Das Wort „Entschlacken“ meint Entsäuern und Entgiften zusammen.

3. Stufe der Selbstheilung: Regenerieren

Auch die dritte Phase der **Regeneration** von überaltertem (sklerotischem) Gewebe kann schon bald nach der Entsäuerung des Bindegewebes anlaufen (siehe Artikel 1. Stufe der Selbstheilung), parallel zum nötigen Entgiften (siehe Artikel 2. Stufe der Selbstheilung). Bei einem Menschen im Alter um 50 Jahre betrifft das letztlich den gesamten Körper.

Ein Beispiel dazu: Jeden Menschen trifft die Fehlsichtigkeit im Alter: Zum Lesen benötigt man eine Brille. Das hat zwei Gründe, die zusammenwirken. Zum einen verliert die Augenlinse an Elastizität, die ja zum Lesen stark gekrümmt werden muß (Nah-Akkommodation). Das bedeutet nicht, daß die Linse gleichzeitig trübe wird. Dieses Phänomen, als Krankheit „grauer Star“ genannt, hat eigene, andere Ursachen. Zum anderen wird die feine Muskulatur im Auge, die die Linse krümmt (Ziliar-Muskulatur), von Jahr zu Jahr spröder und damit schwächer. Die Geweberegeneration bedeutet in diesem Fall, daß die

Ziliarmuskulatur nach und nach wieder elastisch wird und die Linse ebenso. Nach einigen Jahren (das ist in der Regel eine der letzten Regenerationen) wird die Lesebrille überflüssig.

Ein anderes Beispiel ist die Kurzatmigkeit: Beim Steigen von Treppen werden immer öfter Pausen nötig. Das kann in einer Versprödung des Bindegewebes der Bronchen, der Brochiolen und auch der Alveolen begründet sein. Dann verengen sich deren maximale Querschnitte immer mehr und die Lunge nimmt weniger und weniger Luft auf. Mir selbst ist es gelungen, die Kurzatmigkeit wieder los zu werden. Heute, mit gut sechzig Lebensjahren, schreckt mich keine Treppe mehr, auch wenn ich dreimal nacheinander hinauf muß.

Diese Regenerationen verbrauchen sehr viel Kraft. Deshalb ist man in diesen Zeiten viel müde und sollte dem auch nachgeben, wo immer das möglich ist. Nötigen die Lebensumstände zum Leisten, kann man durch Verringerung des Zustromes an Lebenskraft (z.B. weniger intensive Aktivierung des Trinkwassers) die Regeneration anhalten.

Im Alter von etwa 60 Jahren sollte man die Regeneration aber konsequent angehen, um dann im hohen Alter gesund und leistungsfähig zu sein.

4. Stufe der Selbstheilung: Erneuern

Die letzte Phase der Selbstheilung, die **Erneuerung** betrifft besonders das Nervengewebe, im Körper wie im Gehirn. In manchen Köpfen sitzt immer noch der wissenschaftliche Irrtum fest, einmal abgestorbene Nerven blieben den Rest des Lebens tot. So habe ich das in meiner Jugend gelernt, verbunden mit der Warnung vor dem alkoholischen Rausch als Nervenvernichter. Inzwischen wissen Biologen und Mediziner, daß der Körper Nerven erneuern kann. Das reine, hoch aktive Wasser und die Vitaltiefenwärme geben dem Körper dafür optimale Unterstützung.

Andere Beispiele für die Erneuerung sind das lymphatische Gewebe, das Bindegewebe, die Knochen und die Muskulatur. Schilddrüse und Appendix können nachwachsen, wenn diese entfernt wurden.

Die über Jahrzehnte andauernde Übersäuerung des Bindegewebes führt zu dessen Abbau. Die meisten Menschen haben heute nur etwa 2 kg Bindegewebe, auch wenn sie übergewichtig sind. Gesund ist ein Bindegewebe von 8 kg bis 15 kg beim Erwachsenen. Ist ein Körper einmal wieder ganz frei von gebundenen Säuren und stehen genug Lebenskräfte zur Verfügung, baut sich allmählich die gesunde Menge an Bindegewebe wieder auf.

Knochen erneuert der Körper fortlaufend, indem er mit Hilfe des Parathormons (Nebenschilddrüsen) Kalk aus den Knochen löst und vor allem mit Hilfe des Vitamin D neuen Kalk wieder einbaut.

Auch verloren gegangenes Muskelgewebe kann der Körper wieder nachwachsen lassen, wenn die innere Ernährung optimal funktioniert.

Ob es auch möglich ist, daß Organteile, Knochenstücke, Knorpel, sogar Zähne

nachwachsen, die z.B. bei Operationen entfernt wurden? Im Zusammenhang mit russischen Heilmethoden wird das behauptet. Rein theoretisch ist das für mich denkbar, weil die geistigen Formkräfte bei einer Operation ja nicht mit entfernt werden, sondern im Äther- und Astralleib verbleiben. Sollten dann die Lebenskräfte im Körper stark genug sein, könnten Neubildungen geschehen. Bisher gibt es dafür aber kein mir bekanntes Beispiel.

Für die vollständige Geweberegeneration und -erneuerung benötigt es allerdings einer gesunden Lebensweise, zu der man nach und nach hin finden wird. So steuert schon bald nach der Entsäuerung der Appetit mehr und mehr die individuell richtige, gesunde Ernährung.

Auch hier gilt: Erneuerung verbraucht Lebenskraft, macht also müde!