

Haushalts und zum Auffüllen der Basenansammlungen im Körper. Der frisch gepresste Grassaft hat eine phänomenale Reinigungswirkung auf unseren Körper, aber wenn es darum geht, schnellstmöglich das Gesundheitsbankkonto aufzufüllen, setze ich auf ein Konzentrat in Rohkostqualität, da es für jeden praktikabel ist. Doch das grüne Lebenselixier kann noch mehr. Es enthält ein für die Knochen sehr wichtiges Spurenelement, das Bor. Bor sorgt im Körper dafür, dass Calcium dorthin kommt wo es hingehört - in Zähne und Knochen.

Auch Leinöl ist bei Gelenkthematiken auf meiner Empfehlungsliste. Die Omega3 Fettsäuren sind für unseren Körper sehr relevant, da die Omega3 und Omega6 Fettsäuren in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen sollten. In unserer Ernährung nehmen wir meist primär Omega6 Fettsäuren zu uns. Fast alle Pflanzenöle (Raps, Distel, Olive etc.), Nüsse und Sämereien enthalten in der Hautsache Omega6 Fettsäuren. Veganer erhalten hochwertiges Omega3 z. B. von Lein- oder Hanföl und Chiasamen.

Wenn Omega3 im Verhältnis zu Omega6 zu niedrig ist, neigt der Körper zu Entzündungen. Sollten entzündliche Gelenkprobleme vorherrschen, ist die temporäre Substitution mit kaltgepresstem Leinöl eine gute Lösung. Doch Achtung - nicht jedes „kaltgepresste“ Leinöl ist gut genug für unseren Körper. Leinöl oxidiert sehr schnell, d. h. es sollte sofort nach der Pressung in der Kühlung aufbewahrt werden und im Bioladen im Kühlregal stehen. Viele Ölmühlen verfügen nicht über eine wassergekühlte Schneckenpresse, d.

h. die Temperaturen in der Schnecke werden sehr oft ziemlich hoch und an Rohkostqualität ist nicht mehr zu denken. Ein frisches Leinöl in Rohkostqualität schmeckt hervorragend - alles andere ist höchstens gut, um den Holzfußboden einzuölen.

Zusätzliche Abhilfe von Gelenkschmerzen bieten regelmäßige basische Bäder, die mit ihrer Osmose-Wirkung nach und nach den Körper von Säuren befreien, vorausgesetzt man bleibt lange genug im Fuß- oder Vollbad und isst nicht ständig Säuren nach. Die Bäder sollten schon eine Stunde dauern, denn die osmotische Wirkung beginnt erst ab etwa 25 Minuten. Zusätzlich empfehle ich je nach Befund und Schmerzintensität, auch lokale Selbsthandlungen mit therapeutischen ätherischen Ölen und/oder galvanischem Feinstrom, die beide eine schmerzlinde Wirkung haben können.

Ich beschreibe Ihnen kurz einen Fall aus meiner Praxis, sodass Sie sich selbst einmal die Möglichkeiten der Ernährung und Eigeninitiative vorstellen können. Ein sehr aufgeschlossener Handchirurg aus meiner Nähe lässt seine Schmerzpatienten, deren Gelenksproblemen eine Mangelernährung zugrunde liegt, in meine Praxis zur Ernährungsberatung kommen. Eine Landwirtin mit heftigen Schmerzen im linken Handgelenk hatte ihren Unterarm schon seit Monaten in einer Schiene, um zusätzliche schmerzhaft Bewegungen so gut es geht unter Kontrolle zu halten. Sie hatte den Befund, dass ihr Handknochen kaum mehr durchblutet wird und gerade im Begriff ist sich zu zersetzen (Nekrose). Die Dame hat ihre Ernährung nach

meinen Empfehlungen umgestellt, trank mehrmals täglich die grüne Lichtkraft und behandelte, wann immer möglich, täglich die Hand. Bereits nach drei bis vier Wochen konnte sie die Schiene ablegen und war beinahe ständig schmerzfrei. Jetzt, ein Jahr später, trinkt sie weiterhin täglich ihren grünen Saft, ist schmerzfrei und behandelt ihre Hand nur noch, wenn sich der Schmerz aufgrund einer Überbeanspruchung (sie ist Landwirtin!) wieder kurzzeitig meldet.

Ich möchte auch noch auf die „selbstgezüchteten“ Gelenkschmerzen hinweisen, verursacht durch einschneidende BH-Träger, zu enge Unterwäsche und einengende Hosensbünde oder Uhrarmbänder, die sozusagen Staumauern bilden, an den Schlacken abgelagert werden. Sehr oft ist den Betroffenen der Auslöser gar nicht bewusst - gerade Frauen haben eine ziemliche hohe Schmerztoleranz. Hier helfen lokale Selbsthandlungen und natürlich die Entfernung der auslösenden Staumauern, die die entstandenen Schlackenpakete wieder abzutransportieren helfen.

Mein Anliegen ist es, Informationen zu verbreiten, die es jedem wieder ermöglichen, die Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Jetzt liegt es an Ihnen. Geben Sie die Informationen weiter, diese können viel Gutes tun.

Maria Kageaki
Praxis für Gesundheit und Jugendlichkeit
Salzburger Str.25
83329 Waging am See
Tel. 08681-1618
www.mariakageaki.com



Maria Kageaki

Sind gesunde Gelenke durch vitalstoffreiche Ernährung möglich?

Oft denkt man erst an sie, wenn man sie spürt - unsere Gelenke. Im Profisport wird jetzt auch schon in jungen Jahren auf gelenkunterstützende Nahrung gesetzt. Auch Sie kennen bestimmt Sportler die bereits mit 30 oder 40 Jahren ihre Gelenke „aufgearbeitet“ haben. Doch das geht auch anders! Ich arbeite in meiner Praxis mit Gelenkgesundheit und es ist phantastisch zu sehen, welche Wirkung die optimale Ernährung auf die Gelenke hat.

Schmerzende Gelenke verbessern sich oft, bis hin zu einer vollständigen Schmerzfreiheit, mit der richtigen vitalstoffreichen Ernährung und lokalen Selbstbehandlungen. Die Basis für die Gelenkgesundheit ist die rasche Wiederherstellung des Säure-Basen-Haushalts.

Gelenkbeschwerden können verschiedene Ursache haben. Ein Großteil dieser Probleme ist durch Ablagerungen verursacht, wie zum Beispiel Harnsäurekristalle, die sich an den Gelenken ablagern. Wenn diese kristallinen Ablagerungen eine Entzündung verursachen, entstehen die Schmerzen. Je nach Versorgung mit basischen Mineralien, der Zunahme stark harnsäurehaltiger Nahrungsmittel oder entzündungsfördernden Stoffen haben viele Betroffene Tage mit stärkeren Schmerzen gefolgt von „besseren Tagen“. Ein hoher Proteinkonsum, in der Hauptsache von tierischem Eiweiß, ist hier oft der Auslöser. Die Niere kann pro Tag nur eine kleine Menge an

Eiweiß wieder ausscheiden, das „zuviel“ an Eiweiß lässt den Harnsäurespiegel nach oben steigen, und die Harnsäure wird dann in Form von Harnsäurekristallen abgelagert, meist in Händen, Füßen oder anderen Gelenken. Ein richtiggehender Harnsäurecocktail ist zum Beispiel die Fleischsuppe, die oft regelrechte Schmerzschübe am gleichen oder am nächsten Tag verursachen kann. Eine tierisch-eiweiß-freie Ernährung nimmt diesem Problem schon einmal den Wind aus den Segeln.

Ein weiterer Faktor ist die Demineralisierung der Knochen. Zucker und Säuren fordern da ihren Tribut. Um Zucker und Säuren gefahrlos durch den Körper zu schleusen, muss der Körper basische Mineralien aus seinem Bestand - aus Zähnen, Knochen, Knorpelmasse - hergeben.

Früchte sind unsere Meisterreiniger. Sie enthalten strukturiertes Zellwasser, Vitamine, Enzyme, sekundäre Pflanzenstoffe und sind vollgepackt

mit Antioxidantien. Aber sie enthalten auch Zucker. Blattgrün und Gemüse liefern uns das perfekte Baumaterial. Strotzend vor Mineralien und Spurenelementen ist gerade das grüne Blattgemüse reich an basischen Mineralien, wie Calcium und Magnesium.

Ein große Verlockung unter vielen Rohkostlern sind die wunderbaren süßen Früchte und Trockenfrüchte. Blattgrün und Gemüse werden gerne außen vor gelassen, da sie für einige Menschen nicht so schmackhaft sind.

DAS ERLEBNISKAUFHAUS IN SIEGSDORF/SCHWEINBACH



Wir führen sämtliche Artikel, die Maria Kageaki in ihren Vorträgen und Büchern empfiehlt.



Bei uns erhältlich!

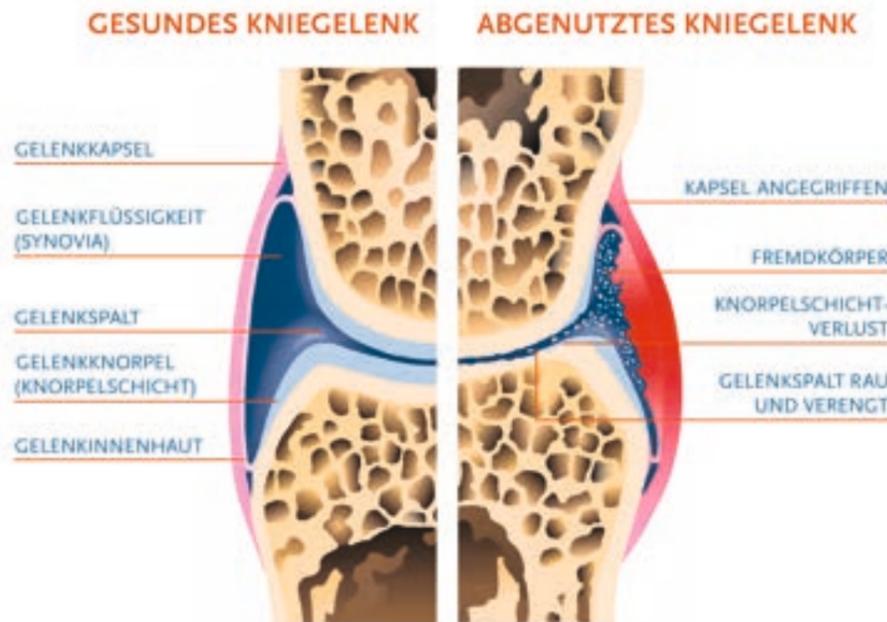
LANDKAUFHAUS MAYER GMBH
Vachendorfer Str. 3 · 83313 Siegsdorf
Telefon: 08662 - 49 34-0
info@landkaufhausmayer.de

WWW.LANDKAUFHAUSMAYER.DE

Würden wir aber auf die feinen Signale unseres Körpers achten, spürten wir den Unterschied zwischen unserem Obst- und Gemüseverzehr. Der Körper meldet sich mit Sensitivität an der Zähnen, Haarausfall, Schwächegefühlen usw. Doch vielfach werden diese ersten Symptome einer Entmineralisierung mit „Entgiftungserscheinungen“ nicht richtig wahrgenommen.

Bitte machen Sie sich bewusst: Wir brauchen einen ausgewogenen Säuren-Basen-Haushalt. Wenn zu viel Zucker (komplexe Kohlehydrate und Getreideprodukte verstoffwechseln auch in Zucker) gegessen wird und nicht genügend basische Mineralien über die Ernährung zugeführt werden, geht es an die Substanz - die basischen Mineralien werden abgebucht - der Körper entmineralisiert.

Wie schon in meinem Artikel über Zahngesundheit erwähnt, ist auch für gesunde Gelenke ein richtiger Obstverzehr - d. h. zum richtigen Zeitpunkt - essentiell. Obst sollte auf leeren Magen gegessen werden! Ein Apfel, der eine Stunde nach einer Rohkostpizza gegessen wird oder zu Getreideflocken ins morgendliche Müsli geschnitten wird, hätte für sich alleine keine lange Verweildauer im Magen, wird aber mit Pizza oder Getreide mindestens etwa drei bis vier Stunden im Magen gehalten. In diesem wunderbar warmen Milieu geht der Fruchtzuckeranteil in Gärung über und es entsteht der berühmte Fuselalkohol der die Leber belastet und Kohlensäure, die den Organismus übersäuert. Die Folge: Basische Mineralien werden zur Neutralisierung auch von den Knochen herangezogen.



Der Körper würde die Mineralien wieder zurückbuchen, sozusagen wieder re-mineralisieren, wenn da nicht Kontra-Faktoren wie die Oxalsäure wären. Oxalsäure bildet mit Calcium im Darm sogenannte Salze und macht Calcium damit beinahe unverfügbar für die Aufnahme in den Körper. Das bedeutet, wenn Sie regelmäßig oxalsäurereiche Lebensmittel zu sich nehmen, kann der Körper die basischen Mineralien in der Nahrung nur sehr bedingt, in zu geringem Maße aufnehmen. Oxalsäurereiche Lebensmittel sind z. B. Spinat, Mangold, Rhabarber, Spargel, schwarzer Tee oder Kakao. Wenn Gelenkgesundheit für Sie ein Thema ist, sollten von dieser Liste pro Woche höchstens eins (nicht von jedem eins) auf Ihrem Speiseplan stehen.

Ein weiterer Faktor sind die Nachtschattengewächse - Tomaten, Paprika und Auberginen. Viele Menschen reagieren auf das in den Nachtschattengewächsen enthaltene Solanin

mit heftigen Schmerzen. Dabei ist es ziemlich unwesentlich, ob diese Gemüse roh oder gekocht gegessen werden. Selbstverständlich ist der Gehalt von Solanin in den einzelnen Sorten unterschiedlich, und wir haben natürlich alle unsere Tagesfassung, wo wir an einem Tag etwas mehr davon ertragen als an einem anderen.

Ich bekam diese Schmerzen auch. Das letzte Mal bei einem Italienurlaub, wo die reifen Tomaten und Auberginen so lockten. Nach drei Tagen Tomaten-Auberginen-Salat waren sie da, extreme Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich, mit einer Intensität die viele überrascht hätte und in Konsequenz zum Arzt geführt hätte. Zum Glück weiß ich um die Thematik und es war mir klar, dass nach dem Vermeiden der auslösenden Gemüse meist nach etwa drei Tagen der Spuk wieder ein Ende hat. Stellen Sie sich vor, jemand würde in dieser Situation zum Arzt gehen. Der Arzt, der von diesem Auslöser nichts ahnt, sieht, dass der Patient

offensichtlich starke Schmerzen hat und holt aus seinem Fundus verschiedene Schmerzmittel, Anti-Rheumatika bis hin zu Cortison, um den Symptomen zu begegnen und der Kreislauf beginnt. Denn wenn gerade die Tomaten im eigenen Garten reif sind, kommt der Patient gar nicht auf die Idee den Auslöser, die Tomaten, vom Speisezettel zu streichen.

Wenn jemand vermutet, dass könnte auch bei ihm der Grund für Schmerzen sein, dem empfehle ich für zwei Wochen komplett auf Tomaten, Paprika und Auberginen zu verzichten und danach auf Wunsch diese Gemüse langsam wieder auf dem Speisezettel zu integrieren. So hat man sofort die Möglichkeit den Auslöser zu entlarven, wenn sich Schmerzen am Tag oder am nächsten Tag nach einer Tomaten- oder Paprikamahizeit einstellen. Wie in meinem Buch, „Grassaft - das grüne Lebenselixier“ beschrieben, empfehle ich für etwa vier bis sechs Wochen ein Ernährungstagebuch zu führen, mit Hinweisen zur jeweiligen körperlichen Tagesverfassung, da oft erst dann die Verbindungen von Ernährung (Ursache) und Schmerzen (Wirkung) erkannt werden können.

Oft höre ich: „Ich konnte doch immer alles essen, warum sollte das jetzt ein Problem sein“, da hat es bereits den berühmten Tropfen gegeben der das Fass überlaufen ließ. Gerade bei Frauen während oder nach den Wechseljahren ändert sich der Stoffwechsel drastisch. Die monatliche „Reinigung“, die ja eigentlich nicht

zur Schlackenentfernung gedacht ist, fällt weg und infolge dessen schlagen schon die kleinsten Ernährungssünden zu Buche.

Die Hormone sind ebenfalls ein wichtiger Faktor. Fehlt es an Progesteron, dem Ausgleichshormon, hat das auch Auswirkungen auf die Knochendichte. Die Wissenschaftler sind sich mittlerweile einig, dass Progesteron die Knochen vor Abbau und Osteoporose schützen kann. Hormone werden über die Haut sehr gut aufgenommen und es gibt sehr gute Naturprodukte, mit denen sich das Progesteron wieder steigern lässt und zugleich ausgleichend auf die Hormondrüsen eingewirkt werden kann.



Von immenser Bedeutung und doch noch so oft unterschätzt ist das Sonnenhormon bzw. das Vitamin D. Probanden, die sich im vergangenen

Jahr den Vitamin D3 Status, bzw. den Speicherwert 25 OH, messen ließen, waren alle ausnahmslos im niedrigen Bereich, sprich alle sehr unterversorgt. Mit dabei waren, wie vielleicht vermutet werden könnte, nicht nur Büroarbeiter, sondern auch Personen die sich viel im Freien aufhielten.

Vitamin D ist essentiell wichtig für die Calciumaufnahme. In unseren Breitengraden reicht es kaum, die Vitamin D Aufnahme allein durch Sonnenbaden zu regeln. Berufsbedingt schaffen es die meisten nicht, genügend Sonne aufzunehmen. Vitamin D3 Präparate in etwas höheren Dosen zugeführt, können viel Erleichterung bringen. Die

Wissenschaft weiß, dass für die Calciumaufnahme das Vitamin D3 unerlässlich ist und dass gleichzeitig auch Vitamin K und Magnesium präsent sein müssen. Vitamin K und Magnesium erhalten wir in der Natur von grünen Blättern. Chlorophyll, das Blattgrün, ist reich an Vitamin K und Magnesium. Chlorophyll und Hämoglobin (genau der Häm-Anteil vom roten Blutfarbstoff), sind von der Molekülstruktur sozusagen Zwillinge. Der Unterschied ist, dass das Chlorophyllmolekül ein Magnesiumatom als Zentralatom hat und Hämoglobin ein Eisen. Vitamin D3 Präparate, in etwas höheren Dosen zugeführt, können viel Erleichterung bringen. Wie schon angedeutet ist Chlorophyll für die Gelenkgesundheit unerlässlich. Ich empfehle die grüne Lichtkraft mehrmals täglich zum schnellen Ausgleichen des Säure-Basen-