

Ursachen heilen

Mit der Kraft der Natur zu ganzheitlicher
Gesundheit



Katrin Pommerencke



Ich bin Katrin Pommerencke und heiße dich herzlich willkommen! Gemeinsam möchten wir erkunden, wie die Kraft der Natur uns dabei unterstützen kann, unsere Gesundheit auf allen Ebenen zu stärken und unser volles Potential zu leben. Krankheiten tauchen nicht einfach aus dem Nichts auf, um uns zu quälen und zu schaden. Stattdessen können wir lernen, dass Krankheit ein natürlicher Prozess ist, der sich über einen längeren Zeitraum entwickelt und versucht, mit uns zu kommunizieren - das macht Krankheit so individuell und die Reise zur Gesundheit so vielschichtig.

Krankheiten fallen nicht vom Himmel, um uns zu quälen und zu schaden. Stattdessen dürfen wir lernen, dass Krankheit ein natürlicher Prozess ist, der sich über einen mehr oder weniger langen Zeitraum entwickelt und dabei stetig mit uns zu kommunizieren versucht – das macht Krankheit so individuell und die Reise zur Gesundheit so vielschichtig.

Diese Erfahrungen habe auch ich gemacht, als mein Sohn bereits im Alter von einem Jahr Neurodermitis entwickelte und später schweres Asthma dazu kam. Ich wollte die Symptome meines Kindes von der Wurzel her verstehen und mich unabhängig informieren. Doch so einfach war das nicht, denn bei meinen Recherchen stieß ich auf unzählige, teilweise sehr kontroverse Fakten und Meinungen.

Heute weiß ich sehr viel mehr über die Funktionen des Körpers und das Immunsystem. Es kann nämlich nur dann effektiv schützen und heilen, wenn unser Körper sich im Zustand der Balance befindet. So kann ein ausgeglichenes Immunsystem selbst Krebszellen regulieren, die Vermehrung bösartiger Zellen verhindern und sich selbst regenerieren, solange das Umfeld dafür geschaffen wird.

In nur einer Sekunde laufen, häufig völlig unbemerkt, schätzungsweise 9 Milliarden Prozesse und chemische Reaktionen in unserem Körper ab, die perfekt aufeinander abgestimmt sind. Dazu gehören unter anderem Muskelkontraktionen, Nervensignale und Zellerneuerung. 5 Millionen Zellen sterben in dieser einen Sekunde ab und werden sofort wieder ersetzt. Ein Körper, der über einen zu langen Zeitraum aus der Balance geraten ist, kann diese Prozesse nicht mehr ungestört steuern und wird anfälliger für Krankheiten unterschiedlichster Art. Wir können ihn unterstützen, indem wir Techniken und Hilfsmittel hinzuziehen, die unseren Körper stärken und wieder ausbalancieren. Dazu ist es wichtig, den Ursachen einer gestörten Regulation und damit seiner mangelnden Regenerationsfähigkeit auf den Grund zu gehen.

1 Stress

Arbeit, Familie, Informations- und Reizüberflutung im Alltag, wirtschaftliche und weltpolitische Unsicherheit... All diese sind nur einige der Stressfaktoren, denen wir in einem solchen Umfang täglich ausgesetzt sind, dass wir unser Stresslevel fast schon gar nicht mehr wahrnehmen. Stress ist normal. Oder doch nicht?

Wie wir mit Stress umgehen und ihn verkraften, hängt mit unserer Verfassung zusammen. Stress erzeugt Säuren und Botenstoffe im Körper, er verbraucht Ressourcen wie die wichtigen B-Vitamine und elementaren Nährstoffe, die dann beispielsweise bei der Bildung von Serotonin fehlen, dem Neurotransmitter für Lebensfreude und Optimismus.

Stress wirkt sich bis in die kleinste Einheit des Körpers aus: die Zelle. Er stört die Kommunikation der Zellen untereinander und mit den angrenzenden Geweben. Somit werden auch unser Energielevel, der Sauerstoffhaushalt und die Resilienz beeinflusst. Nicht zuletzt wird durch stressbedingt ausgelöste chemische Prozesse sowie durch in der Folge ausgeschüttete Hormone auch unser Denken und Fühlen maßgeblich beeinträchtigt. Die Verbindung zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Ebene gerät ins Wanken und erzeugt statt Freude und Glück oftmals Ängste und Hilflosigkeit.

Stress mindern und ausbalancieren

Wie aber können wir in der Zeit und der Welt, in der wir leben, überhaupt mit Stress umgehen? Vermeiden lässt er sich selten, denn viele kleine und große Aufgaben des Tages wollen ja erledigt werden. Aber es ist möglich, Stress zu mildern und auszugleichen: durch achtsame Lebensweise und das Einbauen kleiner, hilfreicher Gewohnheiten. Diese können sein:

- Moderate, körperliche Aktivitäten, wie zum Beispiel wandern in der Natur.
- Yoga, TaiChi oder tanzen.

Eine regelmäßige Yogapraxis triggert spezielle Gene und kann, zusammen mit Meditation, laut Studien einen signifikanten Effekt auf die Zellalterung und somit Langlebigkeit haben.

- Klopftechniken.

Die sogenannten „Emotional Freedom Techniques“ sind leicht zu erlernen und wirken sehr effektiv in Stresssituationen, bei Depressionen und Angstzuständen, bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen. Sogar Kinder können von dieser Technik profitieren.

- Entspanntes Essverhalten.

Unter Stress eingenommene Mahlzeiten verursachen nicht selten Verdauungsstörungen. Häufige Folgen sind Übelkeit, Durchfall oder Bauchschmerzen. Das liegt daran, dass ein gestresster Körper nicht auf Verdauung eingestellt ist, sondern auf lebenswichtige Reaktionsmechanismen (Fight or Flight). Darum ist es wichtig, beim Essen dem Körper Ruhe und Entspannung zu vermitteln, damit er auf die Verwertung der im Essen enthaltenen Nährstoffe umstellen kann.

Während der Nahrungsaufnahme ist daher auch eine tiefe und ruhige Atmung unerlässlich, denn der Körper benötigt Sauerstoff für die Verdauung. Auch das Umfeld wirkt sich auf die Verdauung aus. Deshalb empfiehlt es sich, präsent zu sein und sich ganz auf den Genuss zu konzentrieren. Schlechte Nachrichten, stressige Diskussionen und das allgegenwärtige Mobiltelefon haben am Esstisch keinen Platz.

2. Nährstoffmangel:

Ein weiterer Grund für Krankheiten ist eine Dysbalance aufgrund von Nährstoffmängeln. Dein körperliches Gleichgewicht steht und fällt mit einer ausgewogenen und gut verwertbaren Ernährung. Doch genau dort leidest du an Mangel, obwohl du im Überfluss lebst. Die Ursachen für Nährstoffmängel sind vielschichtig und verdienen eine genauere Betrachtung.

a) Nährstoffaufnahme: Dein Körper kann die Nahrung nicht verwerten.

"Wir sind, was wir essen, verdauen und absorbieren."

Ein geschädigter Darm kann Nährstoffe nicht ausreichend umwandeln. Diese Resorptionsstörung führt dazu, dass wir zwar essen und essen, aber oft nicht richtig gesättigt sind und vor allem keine Energie aus der Nahrung ziehen. Mangelnde Gallenflüssigkeit ist ein weiterer häufiger Grund für eine aus dem Gleichgewicht geratene Nährstoffaufnahme. Die fettlöslichen Vitamine (A, D, E und K) können dem Körper hier nicht oder nicht in ausreichender Menge zugeführt werden.

Aber auch eine beschädigte Zellmembran kann die Resorption von Nährstoffen behindern. Die verantwortlichen Rezeptoren für die Umwandlung der Nahrung in lebenswichtige Bausteine des Körpers sind häufig mit Schwermetallen belastet. Zudem kann sich ein ungünstiges Verhältnis der Fettsäuren im Körper negativ auf die Nährstoffaufnahme auswirken.

b) Nährstoffarmut: Nahrungsmittel enthalten zu wenig Nährstoffe.

Die intensive Landwirtschaft hat seit Jahrzehnten unsere Böden ausgelaugt, und ein ausgezehrter Boden kann keine nährstoffreichen Früchte mehr tragen. Lange Transportwege, Lagerung und schließlich Verarbeitungsprozesse entziehen den Nahrungsmitteln zusätzlich Nährstoffe. Das Gefühl, in eine Tomate oder Erdbeere zu beißen, die nach nichts schmeckt, kennen sicherlich viele.

Geschmack und Nährstoffdichte sind eng miteinander verbunden. Wenn die Früchte der Erde diese Nährstoffe nicht mehr hergeben, helfen wir uns mit allerlei Hilfsmitteln wie Gewürzen, verfälschen damit aber eigentlich das Ergebnis – das Essen bleibt leer. Abhilfe kann hier die Rückbesinnung auf den Bio-Anbau und alte "Ur-Sorten" schaffen. Diese schmecken deutlich intensiver und sind oft viel gehaltvoller.

c) Nährstoffräuber: Das Stoffwechselverhältnis ist im Ungleichgewicht.

Zucker sowie raffinierte und säurebildende Nahrungsmittel entziehen dem Körper zusätzlich Nährstoffe. Das bedeutet: Die Energie, die wir aus diesen Nahrungsmitteln schöpfen wollen, wird dem Körper letztlich entzogen, weil der Stoffwchsellaufwand so hoch ist, dass ein Missverhältnis entsteht. Ist also die Nahrung zu stark säurebildend, so ist der Körper gezwungen, Mineralien aus Knochen, Zähnen usw. abzuziehen, um die Säuren auszugleichen und die Körperfunktionen aufrechtzuerhalten.

Auch Stress ist ein Nährstoffräuber, da er, wie bereits erwähnt, zur Kompensation B-Vitamine benötigt und zudem selbst säurebildend wirkt. Dabei ist jedoch nicht allein der Alltagsstress gemeint, sondern auch Stressfaktoren, die uns weniger bewusst sind und im Hintergrund wirken:

- hohe Strahlenbelastung durch Elektromog
- Entgiftungsprozesse im Körper durch Belastung mit Umweltgiften,
- chronische Erkrankungen und Parasitenbelastung
- Einnahme von Medikamenten wie der Pille.
-

Ein möglicher Nährstoffmangel signalisiert sich im Körper auf verschiedene Weise. Du kannst auf die Symptome achten und entsprechend reagieren.

Zum Beispiel wird ein Zinkmangel durch weiße Flecken oder Punkte auf den Fingernägeln sichtbar. Dieser Mangel entsteht häufig durch übermäßigen Zuckerzusatz.

Das Augenvitamin A kennst du vielleicht aus deiner Kindheit. Ein Mangel wird oft durch ein verschlechtertes Sehvermögen, besonders in der Nacht, signalisiert.

Ein Mangel an der Fettsäure Omega-3 zeigt sich häufig in Form von Hautproblemen. Die Haut wird schuppig, wenn der Anteil an Omega-6-Fettsäuren in der Nahrung zu hoch ist.

Fehlt Vitamin B, können Symptome wie eingerissene Mundwinkel oder rissige Lippen und Hände auftreten. Dies ist oft im Winter der Fall, wenn sich durch den Mangel an Sonnenlicht zusätzlich ein Vitamin-D-Mangel einstellt, da beide Vitamine stark voneinander abhängen.

Zahnfleischentzündungen sind ein häufiges Zeichen von Vitamin-C-Mangel. Auch hier ist häufig ein Zuviel an Zucker verantwortlich, dessen chemische Struktur der des Vitamin C ähnelt. Der Körper bevorzugt bei der Nährstoffaufnahme grundsätzlich die Glukose, und das Vitamin C bleibt auf der Strecke.

Es lassen sich zahlreiche Nährstoffmängel am Körper ablesen und zuordnen. Generelle Anzeichen können häufig auch bereits Müdigkeit trotz ausreichender Schlafzeiten, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Infektanfälligkeit oder Wadenkrämpfe sein.

Um **Nährstoffmängel auszugleichen** und in Balance zu bringen, liegt es nahe, eine optimale Resorptionsfähigkeit zu erreichen. Hier führt kein Weg am Mikrobiom vorbei. Das Milieu im Darm ist entscheidend für die Produktion von B-Vitaminen und gesunden Fettsäuren, welche wiederum den Blutzuckerspiegel regulieren können.

Das Immunsystem sitzt im Darm, also lohnt es sich, Entzündungsherde zu reduzieren und Übersäuerung entgegenzuwirken, um dieses wichtige Organ bestmöglich zu unterstützen.

Ich habe dazu folgende entscheidende Tipps für dich:

1. Ziehe Sprossen und Mikrogrün selbst: Die kleinen Kraftpakete verfügen über eine hohe Nährstoffdichte, können zumeist roh verzehrt werden und sind dazu noch richtig lecker.
2. Um ein optimales Milieu für die guten Darmbakterien zu erzeugen, ist fermentiertes Gemüse eine geniale, würzige und super schmackhafte Variation auf deinem Speiseplan. Fermente enthalten sowohl Pro- als auch Präbiotika und helfen bei der Produktion von Sekundärgalle zur Aufnahme fettlöslicher Vitamine.
3. Sammle Wildkräuter: Es tut nicht nur deiner Seele gut, weil du dich in der Natur bewegst und mit ihr in Verbindung gehst, sondern auch, weil in ihnen die wilde Urkraft noch vorhanden ist, die uns heutzutage in überzüchteten Kulturgemüsen fehlt.
4. Indem du Omega-6-Fettsäuren reduzierst (diese finden sich z. B. in Erdnüssen, Sonnenblumen, Raps und frittiertem Essen) und stattdessen gesunde Fette (Omega-3-Öl, Leinöl, Olivenöl, MCT-Öl) zu dir nimmst, nährst du die Zellmembran für eine optimale Nährstoffaufnahme.
5. Meide raffinierten Zucker! Er fördert die Entstehung von Darmpilzen, schwächt damit das Mikrobiom und letztendlich das Immunsystem. Es gibt so viele köstliche Alternativen wie beispielsweise Datteln, Kokosblütenzucker, Honig usw.

Indem du diese Tipps befolgst, kannst du deine Nährstoffmängel ausgleichen und wieder in Balance bringen.

3. Toxine

Schauen wir uns in unserem Alltag um, so leben wir nahezu abgekoppelt von der Natur. Künstliche Substanzen befinden sich in unserer Nahrung, Körperpflege, Wohnraum und Medizin. Egal, wo wir uns bewegen, sind wir zusätzlich umgeben von Feinstaub und Strahlung. Einen solch hohen Grad an Umwelttoxinen gab es nie zuvor in der Geschichte der Menschheit. 129 Millionen Industriechemikalien sind derzeit zugelassen, täglich kommen 60.000 weitere dazu. All diese Stoffe und Frequenzen haben das Potenzial, uns aus dem Gleichgewicht zu bringen und krank zu machen, sei es durch 2 Liter Wasser täglich, 2 kg Nahrung täglich oder 10.000-20.000 Liter Luft pro Tag, die wir atmen.

Begeben wir uns auf Spurensuche, stellen wir fest, dass Toxine sowohl von außen auf uns einwirken, gleichermaßen aber auch direkt im Körperinneren entstehen können, wo sie als Abfallprodukte des Stoffwechsels, wie Bakterien, Pilze & Co. (z. B. Candida, Tetanus o.Ä.) in Erscheinung treten.

Täglich haben wir es zudem mit Umweltgiften wie Pestiziden, Herbiziden (zum größten Teil aus der Landwirtschaft) zu tun, aber auch mit weniger offensichtlichen Schadensverursachern.

Einige der wichtigsten Alltags-Umweltgifte seien hier genannt, ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

- "Pflanzenschutzmittel" (Über 99 Prozent aller Deutschen haben Glyphosat im Urin.)
- Medikamente
- Quecksilber (z. B. Amalgamfüllungen, Fisch oder Meeresfrüchten, [ehemals] in Impfungen)
- Blei (z. B. Leitungswasser, Farben, Amalgamfüllungen oder Feinstaub – Kerosin)
- Cadmium (z. B. aus Zigarettenqualm, Benzin oder Fisch und Meeresfrüchten)

- Aluminium (z. B. (leider auch "Naturkosmetik-")Produkten, Deo, Alufolie und Impfungen)
- Fluor (Natriumfluorid aus Zahnpasta und -medizin, Trinkwasser oder Salz-Rieselhilfe)
- Gadolinium (MRT-Kontrastmittel)
- Formaldehyd, Mikroplastik und Bisphenol A u. v. m. im Haushalt, Textilien und Kosmetik

Die Grenzwerte für die jeweiligen Toxinbelastungen werden in regelmäßigen Abständen von den Behörden erhöht, ansonsten dürfte zum Beispiel Fisch gar nicht mehr frei verkauft werden. Wechselwirkungen der Toxine untereinander sind bislang wenig erforscht, es darf jedoch eine potenzierende Wirkung angenommen werden. Selbst kleinste Kinder sind betroffen und teilweise stark belastet, weil die Mütter während der Schwangerschaft die Plazenta und über die Stillzeit hinweg entgiften. Das Kind nimmt diese Toxine automatisch mit auf.

"...In der Nabelschnur von Neugeborenen wurden im Schnitt 287 verschiedene starke Gifte und Toxine dokumentiert..."

Viele Gifte werden sogar nachweislich von Generation zu Generation weitergegeben. Im Blut von Neugeborenen befinden sich demnach durchschnittlich bereits 232 Industriechemikalien (PBDE, PCB).

Umweltgifte beeinflussen unsere Gesundheit auf unterschiedliche Weise. Zum einen blockieren sie lebenswichtige Stoffwechselprozesse, so dass die Nährstoffe nicht mehr ausreichend in der Zelle ankommen. Die Hormonproduktion wird gestört und vor allem können Abfallstoffe nicht mehr ausgeschieden werden. Dadurch entsteht eine Belastung des Körpers durch freie Radikale, was wiederum zu vorzeitiger Alterung, Krankheit und Erbgutschädigung führen kann. Ein Teufelskreis.

Auch Schwermetalle werden den Umweltgiften zugeordnet. Der häufigste Ablagerungsort ist die Schilddrüse. Schwermetalle steigern zudem unsere Sensibilität für Elektrosmog und Mobilfunkstrahlung.

In der Landwirtschaft, in Parks und Grünanlagen werden unzählige Ackergifte eingesetzt, die unsere Nahrung belasten. Nur eines davon ist Glyphosat, allein dieses wurde jedoch in über 75 % der Nahrungsmittel und bei 70 % der Deutschen im Körper nachgewiesen. Dabei wirkt Glyphosat wie Antibiotikum und zerstört das Mikrobiom des Darms. Denn Glyphosat wird weder durch Waschen noch durch Kochen zerstört und kann daher nicht unschädlich gemacht werden.

Unser Darm und unser Gehirn kommunizieren ständig miteinander. Dabei gehen lediglich 10 % aller Signale vom Hirn zum Darm, während 90 % über eine Art Nervenautobahn von etwa 100 Millionen Nervenzellen in die andere Richtung fließen. Aus diesem Grund ist bekannt, dass bei Symptomen im neurologischen Bereich, wie zum Beispiel Demenz oder Alzheimer, Depressionen oder Parkinson, immer auch die Darmgesundheit in Betracht gezogen werden muss.

Toxinbelastung reduzieren und Gifte nachhaltig ausscheiden

Um den Darm und den Rest des Körpers zu entlasten und Umweltgifte zu vermeiden, können wir dennoch etwas tun. Das beginnt bereits bei der Auswahl von Trinkwasser, Nahrungsmitteln und Kosmetika. Während es für Trinkwasser mittlerweile erstklassige Filtermöglichkeiten gibt, lohnt beim Einkaufen der Blick auf die Liste der Inhaltsstoffe. Je synthetischer ein Nahrungsmittel oder Haushaltshelfer ist, desto höher ist sehr wahrscheinlich seine toxische Belastung. Dies gilt für Shampoo gleichermaßen wie für Teppiche, Möbel, Putzmittel und Matratzen.

Denn auch im Schlaf kann dein Körper vieles leisten. Sorge also für ein sauberes und möglichst natürliches Schlafumfeld! Dein Gehirn entgiftet über Nacht. Das Antioxidans Melatonin wirkt dabei schlaffördernd, stressreduzierend und schützend fürs Gehirn.

Auch die Leber entgiftet, während wir schlafen. Mit den richtigen Lebensmitteln können wir sie dabei unterstützen. Darum gehören Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Rucola und Grünkohl auf jeden gesundheitsbewussten Speiseplan. Die Selbstreinigungskräfte des Körpers werden zusätzlich aktiviert, wenn wir dem Körper genügend Ruhephasen für wichtige Verdauungsprozesse gönnen. Intervallfasten ist hier eine gute Strategie, um den Abbau und Neubau wichtiger Proteine im Körper anzuregen.

Zusätzlich entgiftet der Körper über die Haut. Trockenbürsten und Infrarot-Sauna stimulieren die Durchblutung und regen so die Entgiftung an.

Nachhaltig entgiften

Viele der genannten Maßnahmen sind natürlich längst bekannt und können auch ganz leicht im täglichen Leben umgesetzt werden. Aber reicht das überhaupt noch? Gelegentliche Fastenkuren, Bio-Lebensmittel, Schlaf, Entspannung und Meditation... Angesichts der wachsenden Anforderungen des Alltags ist es doch ein ungeheurer Aufwand und kaum zu leisten, sich so achtsam um das eigene Wohlbefinden zu kümmern, denn auch das kostet ja Energie, die wir meistens gar nicht mehr haben.

"Vor 10 Jahren konnten wir im Durchschnitt 20 Toxine im Blut eines deutschen Patienten nachweisen. Heutzutage sind es durchschnittlich 500! Entgiften ist in diesen Zeiten eine Überlebensstrategie."

Ich berichte von Allergien und Asthma aus meinem eigenen Familienalltag und weiß, wie schwierig es ist, alle guten Vorsätze auch wirklich nachhaltig im Alltag einzubauen und konsequent umzusetzen. Ich habe über die Jahre viele Ernährungsformen ausprobiert, Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, Gemüse fermentiert, Sprossen gezogen und frische Säfte gepresst, doch nichts wollte nachhaltig Abhilfe schaffen.

Wiederkehrende Entzündungskrankheiten und Zyklusstörungen, schlimme Asthmaanfälle und heftigste Allergieschübe führten mich immer wieder bis ins Krankenhaus. Aber wer will schon sein Leben lang auf Medikamente angewiesen sein?!

Ich wollte unbedingt aus diesem Teufelskreis ausbrechen, als ich eine Frau kennenlernte, die auf Basis einer ähnlichen Krankengeschichte ihre eigenen Nahrungsergänzungsmittel entwickelt hatte. Bei der Entwicklung dieser Produkte hat sie das Wissen einfließen lassen, das sie über die Jahre hinweg auf der Suche nach der Ursache für ihre schlimmen Symptome gesammelt hatte.

Mit ihrer Philosophie "Cure the Causes" zeigte sie mir, dass es nicht allein darum geht, Krankheiten zu heilen, sondern auch, warum Krankheit jeden treffen kann und wie Heilung stattfinden kann, indem man sich auf die Grundursache konzentriert und nicht auf die Symptome.

Heilung stattfinden kann, indem man sich auf die Grundursache konzentriert und nicht auf die Symptome.

Dr. Christina Rahm

Dr. Christina Rahm hat verschiedene Master-, Doktor-, Postdoc-Titel von Harvard und Cornell in den Bereichen Biowissenschaften, Nanotechnologie, Ernährung, Pharmazie und Psychologie inne. Sie verfügt über 25 Jahre Erfahrung in den Bereichen Pharma, Healthcare und Biotechnologie, hat für namhafte Konzerne gearbeitet (unter anderem für Pfizer, Johnson & Johnson, Jansen, DCZ Healthcare, Biogen, Idec, Alexion) und dort an Impfstoffen, HIV-Medikamenten und Krankheiten geforscht. Ihre Kompetenz war international sehr gefragt, und sie arbeitete mit Regierungen und Universitäten weltweit zusammen.

Doch je mehr Einblick sie auf diesen Gebieten bekam, desto stärker wurde der Widerspruch zu ihren eigenen Werten. Der Versuch, diese Zweifel anzusprechen, stieß auf heftige Gegenwehr. So kehrte sie vor einigen Jahren der Branche den Rücken und nahm das Wissen aus ihren Studien und Forschungen mit. Ihre Erfahrungen steckte sie in die Entwicklung von ROOT, einem Nahrungsergänzungsmittel-Trio, das es in dieser Form so nirgendwo gibt.

Denn es packt die Probleme bei der Wurzel, indem es die Gifte im Körper bindet und sicher ausleitet, damit Nährstoffe und Vitamine wieder in der Zelle ankommen. Dabei müssen Leber und Nieren möglichst geschont und entlastet werden, um Rückvergiftungen und die damit verbundenen Stresssymptome zu vermeiden. Dr. Rahm betont dabei, dass es darum geht, alles aus dem Körper zu leiten, was ihn hindert, sein volles Potential zu entfalten. Erst dann ist er in der Lage, über den Stoffwechsel wieder die Nährstoffe aufzunehmen, die er benötigt.

CLEAN SLATE

Das erste der drei Produkte – CLEAN SLATE – wurde speziell für die Ausleitung von Schwermetallen konzipiert. Es schleust Quecksilber, Aluminium, Chrom und sogar Glyphosat, radioaktive Substanzen, Borreliose, Biofilm und Schimmelsporen aus dem Körper.

Dabei basiert CLEAN SLATE auf dem Ausgangsmaterial Klinoptilolith, einer Form des Zeoliths, das schon seit Hunderten von Jahren in der Reinigung von Wasser und Böden Verwendung findet. So wurde beispielsweise nach dem Reaktorunglück in Tschernobyl Zeolith in der Umgebung verteilt, um radioaktive Partikel zu binden. Dr. Christina Rahm bereitet dieses Material mithilfe von Druck, Temperatur, elektrischen und magnetischen Feldern so auf, dass vom Ursprungsmaterial im CLEAN SLATE letztlich nichts mehr vorhanden ist. Auf diese Weise erhalten wir ein reines Siliziumdioxid, das eine einzigartige Bindungsfähigkeit besitzt. Dieses wird mit Spurenelementen verknüpft und mit Vitamin C angereichert, damit sich wiederum die Bioverfügbarkeit im Körper erhöht.

Auf Basis der so gewonnenen, extrem hohen Bindungsaffinität kann das Präparat auf besonders schonende Weise im Körper die gewünschte Regenerationsarbeit leisten, die Giftstoffe binden und über Nieren, Darm und Haut aus dem Körper abtransportieren. Nieren und Darm werden dabei entlastet, die Entgiftung hat eine intensive, aber sehr milde Wirkung. Unzählige Erfahrungsberichte zeugen von großem Erfolg bei Depressionen, chronischer Müdigkeit, Autismus und anderen Krankheitsbildern.

RESTORE

Das gelbe Gel RESTORE wirkt, nicht zuletzt aufgrund der Kurkumawurzel, stark gegen systemische Entzündungen. Auch hier wurden ausschließlich natürliche Zutaten im Herstellungsverfahren so miteinander kombiniert und zerkleinert, dass sie eine optimale Bioverfügbarkeit haben. RESTORE unterstützt die Regeneration des Darm-Mikrobioms und wirkt effektiv gegen Verpilzung und Parasiten.

ZERO in

Auch im dritten der Produkte ist Kurkuma enthalten. Dieses Nahrungsergänzungsmittel soll vornehmlich die Produktion von Neurotransmittern im Darm fördern und auf diese Weise für einen besseren Informationsaustausch sorgen. In der Folge werden Lebensenergie, Konzentration und Gedächtnisleistung gestärkt und Stress besser kompensiert. Das wirkt sich auch auf die Stimmung aus, weil sich der Schlaf durch die neu angekurbelte Produktion von Melatonin beruhigen kann.

Power der Drei

Durch das Zusammenwirken dieser drei Produkte können wir gesundheitlichen Problemen aus der Ursachenperspektive begegnen. CLEAN SLATE, welches die Entgiftung ankurbelt und Schwermetalle aus dem Körper schleust. RESTORE, das die Regeneration der Darmschleimhaut fördert und ein gesundes Milieu wiederherstellen kann. Dadurch wiederum steigt die Fähigkeit unserer Nährstoffaufnahme, und wir können uns mithilfe des ZERO in auf die Wiederaufnahme der Zell- und Nervenkommunikation und die Entspannung konzentrieren. Wir werden resilienter gegen Stress und regulieren so auf ganz natürliche Weise unsere eigene Entgiftungsfähigkeit. Der Kreis schließt sich.

Mit welchem der drei Produkte man am besten anfangen sollte, ist individuell verschieden, da jeder Mensch andere Baustellen hat. Menschen mit einer hohen Rate an toxischen Belastungen beginnen mit CLEAN SLATE, diejenigen, denen Nährstoffmängel zu schaffen machen, wenden sich eher dem RESTORE zu. Wieder andere möchten zunächst die körpereigenen Botenstoffe und Stressbelastung ins Gleichgewicht bringen; hier ist ZERO in angesagt.

Wer gern ganzheitlich und mit Volldampf an sich arbeiten möchte, entscheidet sich für alle drei in Kombination.

Kurze Erinnerung, an dein