# Marianne Sebök

# Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente

Leseprobe

Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente

von Marianne Sebök

Herausgeber: Narayana Verlag




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# Inhalt





Einleitung 8
Danksagung 9
Rückblick: Wie die Krankheit begann 11
Schuppenflechte – Psoriasis vulgaris 16
Schuppenflechte und das Immunsystem 22

**Wendepunkte 25**
Mein Weg zur Genesung 26
Auf der Suche nach der Ursache 27
Neue Behandlungsansätze 28






**Unsere Haut 30**

**Krankheit als Chance einer Neuorientierung 32**
Neuorientierung im Denken und Handeln 32
Ballast abwerfen 33
Stress 35
Stressbewältigung 37
Nehmen Sie sich Zeit fürs Zeithaben 40

**Naturheilkundliche Maßnahmen, übende und entspannende Verfahren 43**






Kneippanwendungen 44
Taulaufen 47
Schneegehen 47
Wassertreten 48
Kalter Knieguss 48
Kaltes Armbad 49
Sonnenbad 50

Nordic Walking 50
Ausrüstung 52
Gehtechnik 53
Auf- und Abwärmen 55



**Yoga und Yoga-Übungen 56**
Mit Yoga zur inneren Ruhe 56
Yoga-Übungen 57
Baum (Vrksasana) 59
Rumpfbeuge im Stehen (Uttanasana) 60
Rumpfbeuge im Sitzen (Paschimottanasana) 61
Bogen (Dhanurasana) 62
Kobra (Bhuyangasana) 63
Pflug (Halasana) 64
Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) 65
Kerze (Sarvangasana) 66
Wirkungen der Übungen 67
**Selbstheilungskräfte aktivieren 68**
**Aloe vera und ihre heilende Wirkung 70**
Äußere Anwendung 72
Innere Anwendung 72

4




## Ernährung 74

**Was bedeutet gesunde Ernährung? 76**
**Meine goldenen Ernährungsregeln 77**
Rohkost 77
Verträglichkeit 78
Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel 79
Getränke 79
Omega-3-Fettsäuren 80
Obst 81
Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Genussmittel 81

**Nahrungsmittelempfehlungen 82**
Zu meidende Nahrungsmittel 82
Erlaubte und zu bevorzugende Nahrungsmittel 82
Meine Ernährung heute 83

## Ordnungstherapeutische Aspekte 85

**Tagesablauf während der Heilungsphase 85**
**Tagesablauf heute 88**

## Rezepte: Frisch gepresste Säfte 92

**Obst- und Gemüsesäfte: Wirkungen, Empfehlungen 92**
Frisch gepresste Säfte – Wunder der Natur 92
Auswahl der Zutaten 93
Zubereitungsempfehlungen 94

**Obst- und Gemüsesäfte: Rezepte 95**
Karottensaft 95
Karotten-Rote Beete-Saft 96
Karotten-Spinat-Saft 97
Karotten-Gurken-Saft 98
Karotten-Süßkartoffel-Saft 99




Karotten-Apfel-Saft 100
Karotten-Brennnessel-Saft 101
Karotten-Sellerie-Saft 102
Karotten-Löwenzahn-Saft 103
Karotten-Brunnenkresse-Saft 104
Karotten-Ingwer-Saft 105
Ananas-Saft 106
Papaya-Saft 107
Melonen-Saft 108
Birnen-Saft 109

**Weitere Rezepte 110**

**Innere Anwendung 110**
Mandelmilch 110
Salat-Dressing 110

**Rezepte und Anwendungen zur äußeren Anwendung 111**
Hautpflege-Tipps 111
Gurken-Quark-Maske 113
Avocado-Zitronen-Maske 113

**Nachwort 114**
**Anhang 116**




# Einleitung

*„Ich erzähle von meinem Weg der Genesung.“*

Was ist gegen eine „unheilbare“ Krankheit zu tun? Soll man die Hoffnung auf Pillen und Spritzen setzen und all die möglichen Nebenwirkungen in Kauf nehmen? Während Medikamente nur Linderung versprechen, vermitteln die Naturheilverfahren etliche Ansätze wirksamer Therapien. Im Mittelpunkt stehen die von mir selbst erprobten Behandlungen, die Immunsystem-stärkenden Maßnahmen, beginnend bei der Ernährungsumstellung bis hin zu körperlichen Aktivitäten, Stressabbau, positivem Denken, Kneippanwendungen, dem Aloe-vera-Saft-Getränk und Entspannungstechniken.

Wer fest entschlossen ist nicht aufzugeben, sucht nach einem Ausweg. Ich habe diesen Ausweg gefunden: Mit natürlichen Mitteln und Wegen aus der Natur habe ich meine Selbstheilungskräfte aktiviert.

Obwohl eine Genesung mit natürlichen Heilmitteln länger dauert und Selbstdisziplin erfordert, ist dieser Weg der erstrebenswertere. Welche Zeit die Heilung in Anspruch nimmt, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab und ist unterschiedlich lang. In meinem Fall zeigte sich nach sechs Monaten wieder gesunde Haut. Heute, acht Jahre danach, lebe ich immer noch beschwerdefrei - ohne Medikamente!

## Rückblick: Wie die Krankheit begann

*„Der Doktor, der das Symptom erkennt,*
*die Seele jedoch mit keinem Wort nennt,*
*ist von der Heilung meilenweit entfernt."*

Marianne May

*Tatsächlich war ich in meinem bisherigen Leben selten krank. Trotz durchlebter Höhen und Tiefen ging es mir blendend. Aufgrund meiner gesundheitsbewussten Lebensweise war es für mich selbstverständlich, gesund zu sein. Ich ernährte mich vital und abwechslungsreich, achtete darauf, mein tägliches Trainingsprogramm mit Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking durchzuführen, kontrollierte mein Gewicht und sorgte für ausreichend Schlaf. Es war mir wichtig, mich von den täglichen Anforderungen des Lebens zu erholen. Ich fühlte mich in meinem Alltag rundum wohl und war überzeugt, die Sonnenseite des Lebens gepachtet zu haben. Krank sein, das überließ ich großzügigerweise anderen Menschen. Ich doch nicht!*

Es gab Vorboten wie Kopfschmerzen, die ich sonst nie hatte. Auch fühlte ich mich unwohl, war müde, lustlos, unkonzentriert und gereizt. Meine Leidenschaft fürs Malen interessierte mich nicht mehr und sportliche Aktivitäten wurden zur Qual. War dies die Folge einer permanenten, Jahre währenden negativen Stresssituation – ausgelöst durch berufliches Streben nach 100 Prozent und mehr?

Bisher engagiert und leistungsstark in meinem Arbeitsleben fühlte ich mich plötzlich ausgebrannt und sah mich in die Enge getrieben. Verzweifelt suchte ich nach einer Lösung.

*Ständig quälten mich diese erdrückenden Kopfschmerzen, die grundlos auf einmal da waren. Ein deutliches Signal meines Körpers, dass der Stress wieder mal überhandnahm. An Einschlafen war überhaupt nicht zu denken. Vieles, was mir Sorgen machte, zog wie eine Prozession an meinen Augen vorüber. Unruhiger Schlaf mit vielen kurzen Schlafunterbrechungen und dieses ständige Grübeln ließen mich nicht zur Ruhe kommen. Lustlos stocherte ich in meinem Essen herum und hatte keinen Appetit. Ich entwickelte untypische Verhaltensweisen und Essgewohnheiten, griff zur Schokolade, trank vermehrt Kaffee und bewegte mich kaum noch. Jetzt streikte auch noch mein Magen, zu viel Kaffee und Schokolade. Diese überflu-*

*tet den Körper mit Glückshormonen, und Kaffee puscht für einen Moment zusätzlich den Kreislauf hoch. Eine Suchtkombination, von der ich immer mehr wollte. Ein Teufelskreis begann.*
*Immer mehr Leistung in weniger Zeit, das war es, was ich von mir abverlangte. Eine Energieverschwendung, nur um die Situation auszuhalten. Abgesehen davon, dass ich mich miserabel fühlte, änderte ich nichts an meiner stressigen Situation, ging lustlos meiner Arbeit nach, war ausgelaugt, müde, kämpfte aber trotzdem weiter. Ich verlor den Überblick und merkte nicht, was mit mir geschah. Noch immer schlief ich nachts nur wenige Stunden, wälzte Probleme, aß unregelmäßig und vor allem nicht das, was mir gut getan hätte. Glücklich über diese Situation war ich nicht, trotzdem ließ ich sie zu und bildete mir ein, alles im Griff zu haben. Sicher kommen wieder bessere Zeiten. Dass es nicht so war, bemerkte ich leider viel zu spät.*

Eine Urlaubsreise brachte mir nicht wirklich Erholung. Zurück im Alltag nagte der dauerhaft anhaltende Stress an meiner Seele, ruinierte meinen Körper und beeinträchtigte mein gesamtes Wohlbefinden.

*Eines Morgens nach dem Duschen entdeckte ich an beiden Beinen, jeweils am Schienbein, kleine rote Pünktchen. Sie hatten nur die Größe eines Stecknadelkopfes und gefielen mir trotzdem gar nicht. Natürlich dachte ich, sie würden wieder verschwinden. Weit gefehlt. Innerhalb einer Woche wuchsen sie zu Flecken in Knopfgröße.*
*Ich musste zum Arzt. Der Hautarzt schickte mich mit der Diagnose „ein harmloser Pilz, der in der Winterzeit durch trockene und warme Heizungsluft vorkommt“ und einem Rezept für Kortisonsalbe nach Hause. Für sechs Monate behandelte ich vorschriftsmäßig meine roten Flecken an den Beinen, die durch die Salbe blasser wurden. Trotzdem zeigten sie keine Neigung, sich ganz zu verabschieden.*
*Nochmal besuchte ich meinen Hautarzt und nochmals sollte ich für ein halbes Jahr Geduld aufbringen. Ich war total genervt. Er beruhigte mich mit der Aussage, es dauere eben seine Zeit. Am liebsten wäre ich aus meiner Haut geschlüpft, denn darin fühlte ich mich schon lange nicht mehr wohl. Mein Hautproblem war der Spiegel meiner Seele.*
*Inzwischen war es Frühling geworden. Mein Fahrrad und ich hatten das Bedürfnis, uns zu bewegen. Die frische Luft, die Sonne, der war-*



## Schuppenflechte – Psoriasis vulgaris

Schuppenflechte oder die Psoriasis, so der medizinische Fachbegriff, ist eine weltweit verbreitete, schwere Autoimmunerkrankung, die nicht nur auf der Haut in Form von geröteten Plaques und Juckreiz sichtbar- und spürbar ist, sondern auch auf Augen und Gelenke übergehen kann und dadurch erhebliche Auswirkungen auf das gesamte Wohlbefinden bzw. die Gesundheit hat. So ist Schuppenflechte auch ein eigenständiger Risikofaktor für arterielle Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems und wird seit geraumer Zeit von Wissenschaftlern als ganzheitliche Erkrankung angesehen, da Betroffene auch oft an Bluthochdruck und Diabetes leiden.







Schuppenflechte führt zu ganz charakteristischen Hautveränderungen. Die silbrig-weiße Schuppung, die Folge einer Entzündung der Haut ist, ist intensiv rot, scharf begrenzt und juckt. Es gibt bevorzugte Stellen am Körper, an denen die Schuppenflechte auftritt, z.B. an der Kopfhaut des Hinterkopfes, Schläfen, Ellenbogen und Kniescheibe.

Was letztendlich die Psoriasis auslöst, ist bis heute noch nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass psychischer und physischer Stress, toxische und allergische Reaktionen sowie eine ungesunde Lebensweise dazu beitragen, den Ausbruch der Krankheit zu fördern. Eine erblich bedingte Veranlagung kann auch nicht ausgeschlossen werden. Wobei die Schuppenflechte nicht als solche vererbt wird, sondern eher die vererbten Ge-

wohnheiten, die bei veranlagten Personen den Ausbruch der Krankheit zünden können.

Die schulmedizinische Behandlung der Schuppenflechte orientiert sich am Schweregrad und Umfang der betroffenen Hautareale. Salben, Solebäder und UV-Bestrahlung lindern leichte Formen. In schweren Fällen werden Medikamente wie Kortison, Immunsystem-unterdrückende Medikamente, sogenannte Immunsuppressiva, oder Biologika verordnet, wodurch die Symptome zwar vorübergehend gelindert werden, jedoch meist nicht ohne folgenschwere Nebenwirkungen.



*Immunsuppressiva helfen nicht wirklich – sie lindern nur rasch die Krankheitssymptome und schwächen das gesamte Immunsystem. Sobald Immunsuppressiva abgesetzt werden, entfaltet der nächste Schub mit doppelter Kraft seine Wirkung. Es blieben zur Auswahl: Solebäder und UV-Bestrahlungen, die erfahrungsgemäß bei den meisten Schuppenflechte-Patienten eine Linderung versprechen. Solebäder wirken entzündungshemmend, stoffwechselanregend, fördern die Schweißabgabe und unterstützen somit die Entgiftung des Körpers. Die Hautdurchblutung wird verbessert, und die Abwehrkräfte werden erhöht. Ultraviolette Strahlen sind Bestandteile des Sonnenlichts und fördern die Heilung. Sie stimulieren das Immunsystem, hemmen den Juckreiz und wirken ebenfalls entzündungshemmend.*

*Eine gute Lösung für meine kranke Haut, dachte ich. Doch es änderte sich nichts. Trotz der beruhigenden Worte meines Arztes – „das dauert seine Zeit" –, brach ich die gesamte Therapie nach 12 Behandlungen ab. Ich verspürte keine Linderung und sah keine Besserung, außer dass mein Geldbeutel leichter wurde. Denn diese Behandlungen musste ich teilweise selbst finanzieren.*

*Bitte keine Therapien mehr, ich wollte meine Gesundheit zurück und dies so schnell wie möglich. Vielleicht war es eine Lösung, diesen Zustand einfach zu ignorieren, ich zog mich in mein Schneckenhaus zurück. Aber das brachte mir nichts. Ich wurde fast wahnsinnig mit diesem nicht abzuschaltenden Juckreiz. Wenn ich dem Jucken nachgab, kratzte ich mich blutig. Die Angst vor dem Risiko einer Infektion, die meine gesundheitliche Situation noch mehr gefährden würde, zwang mich zur Vernunft.*

# Naturheilkundliche Maßnahmen, übende und entspannende Verfahren

Es braucht nicht viel, die allgemeine Widerstandskraft des Körpers anzukurbeln und unsere Gesundheit zu schützen. Es braucht nur eine kleine, anfängliche Portion Überwindung und die Bereitschaft dazu, sich „Gutes“ zu tun.

## Kneippanwendungen

Kneippan-
wendungen

*Sebastian Kneipp – der Wasserdoktor, Vater der nach seinem Namen benannten „Kneipp-Anwendungen“, lehrte bereits vor mehr als hundert Jahren über die erstaunlichen Heilkräfte des Wassers und entwickelte ein Therapie-Konzept, das nicht nur wissenschaftlich fundiert ist, sondern zwischenzeitlich einen anerkannten Platz innerhalb der Medizin (Schulmedizin und Naturheilverfahren) erreicht hat.*

Sebastian Kneipp formulierte folgenden Grundsatz: „Ich möchte wissen, welche Krankheit in eine verweichlichte Natur nicht leicht eindringen kann, während eine abgehärtete Natur sich nicht das Geringste daraus macht. Die Verweichlichung, behaupte ich, öffnet Thür und Thor für viele Krankheiten“ (Sebastian Kneipp, Mein Testament, 1895).

Heute kann ich es mir nicht mehr vorstellen, aus der Dusche zu springen, ohne mich vorher kalt abgebraust zu haben. Allerdings möchte ich Ihnen auch nicht verschweigen, dass das nicht immer so war. Zu einigen Kneipp-Anwendungen gehört anfangs eine große Portion Selbstüberwindung. Denn kalte oder wechselwarme Güsse, d.h. abwechselnd warm/kalt oder nur kalt, sind gewöhnungsbedürftig.

Bevor ich Kneipperin wurde, war ich überzeugte „Warmduscherin“. Kaltes Wasser war mir ein Gräuel. Ich empfand es als äußerst unangenehm auf der Haut, es raubte mir den Atem. Allerdings änderte ich meine Sichtweise, als ich von Sebastian Kneipp und den Heilkräften des Wassers erfuhr. Ich wurde neugierig! Trotz aller Neugier, schreckte mich der erste Versuch einer kalten Dusche gewaltig ab. Ich schnappte nach Luft und konnte mich kaum überwinden, das kalte Wasser über meinen

Körper laufen zu lassen. Trotzdem blieb ich hartnäckig, weil ich mein geschwächtes Immunsystem aufbauen und kräftigen wollte. So fing ich langsam an den Beinen, den Fußsohlen an. Erst als meine Beine sich an das kalte Wasser gewöhnt hatten, ließ ich den Wasserstrahl zu den Armen gleiten und erst dann wagte ich mich an den ganzen Körper und versuchte, dabei richtig zu atmen. Und zwar langsam ein- und auszuatmen. Vor allem ausatmen und den Atem nicht anhalten. Wenn Sie mit kaltem Wasser beginnen, atmen Sie aus; blasen Sie die Luft regelrecht aus Ihrem Mund hinaus. Das hilft! Konzentrieren Sie sich dabei auf Ihren Körper, auf das, was Sie gerade tun. Es lenkt davon ab, dass Sie dem „kalten Wasser, oh Schreck“ zu viel Aufmerksamkeit entgegenbringen.



Jeder Mensch hat seine eigene Sensibilität, Kälte bzw. kaltes Wasser zu empfinden. Der eine wälzt sich nach dem Saunabad im Schnee, der andere empfindet bereits lauwarmes Wasser als unangenehm. Wenn Sie letzterem Typ entsprechen, tasten Sie sich an das kalte Wasser langsam heran. Nehmen Sie sich Zeit und geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, sich an den Kältereiz zu gewöhnen.

Was wird passieren? Sie werden die Angst vor kaltem Wasser verlieren und sich frisch, belebt, ja wie neu geboren fühlen! Nachdem ich kaltes Wasser als wohltuend empfand, hat mir bereits der Gedanke daran, wie lebendig ich mich nach dem kalten Guss fühle, unglaublich geholfen. Dieses unbeschreibliche Wohlfühlen danach, dieses Prickeln auf der Haut, diese geistige und körperliche Wachheit, überflutet jeden, der sich einmal überwunden hat. Das Gefühl ist schwer zu beschreiben, erleben Sie es selbst!

Ich wollte mir dieses lebendige Gefühl erhalten und wurde förmlich süchtig danach. Eine gesunde Sucht! Heute, nach vierzehn Jahren Kneippscher Anwendungen, weiß ich die Heilkräfte des Wassers, ob kalt oder warm, zu schätzen. Egal, ob Früh-

ling, Sommer, Herbst oder Winter, Kneippanwendungen lassen sich zu jeder Jahreszeit genießen. Im Winter barfuß durch frisch gefallenen Schnee zu laufen, weckt und belebt alle Sinne.

Aber auch der Frühling hat einiges zu bieten. Wenn ich Anfang Mai meine ersten Schwimmversuche bei Wassertemperaturen von 18 Grad im Chiemsee mache, schüttelt manch Beobachter unverständlich den Kopf. Jedoch bin ich die, die abgehärtet und – gesund – wieder durchs Leben springt.

In der Kneipptheorie geht es niemals um „Kaltwasserschikane", sondern immer um das „Wohlfühlen". Wenn Sie sich nach einer Kneipp-Anwendung wie neu geboren fühlen, dann haben Sie sie richtig durchgeführt. Die Devise – viel hilft viel – ist völlig falsch und kann dem Körper eher schaden.

Die meisten Anwendungen lassen sich ohne viel Zeitaufwand in den Tagesablauf gut integrieren. Egal ob morgens, mittags oder abends vor dem zu Bett gehen. Wichtig ist, Sie tun es.

Alle Kneippanwendungen stärken das körpereigene Abwehrsystem. Und das ist unser Ziel! Eine wunderbare Wechselbeziehung – wir sorgen für unseren Körper und er sorgt für uns!

### KNEIPPANWENDUNGEN UND IHRE WIRKUNGSWEISE:

- Die Durchblutung der Haut wird angeregt, was den Heilungsprozess begünstigt.
- Die Organleistung und somit das gesamte Organsystem wird verbessert.
- Das vegetative Nervensystem wird stabilisiert.
- Die Lebensfreude steigt, die wiederum positive Gedanken begünstigt und den Heilungsprozess ankurbelt.

TIPP

### GRUNDREGELN BEI KNEIPPANWENDUNGEN:

- *Alle Kaltreize dürfen nur am warmen Körper verabreicht werden.*
- *Für schnelle Wiedererwärmung durch aktive Bewegung ist zu sorgen.*
- *Keine Anwendungen kurz vor oder nach den Mahlzeiten durchführen.*
- *Keine Anwendungen nach körperlichen Anstrengungen vornehmen.*
- *Nicht nach oder vor der Anwendung rauchen.*
- *Sich wohlfühlen, ist der wichtigste Grundsatz.*

## Taulaufen

*Je nach Jahreszeit – im Herbst und Frühjahr -im taufeuchten Rasen ca. 10 Min. gehen. Taulaufen ist nur mit warmen Füßen durchzuführen und es sollte sofort beendet werden, bevor stechender Schmerz eintritt.*

Wirkung: Durchblutungsfördernd, abhärtend.

Durchführung: Ruhig durch das nasse Gras gehen, bis ein Kältegefühl eintritt.

**TIPP**

*Auf schnelle Wiedererwärmung durch warme Socken achten. Auskühlung vermeiden.*



## Schneegehen

*Das „Gehen im neugefallenen, frischen Schnee, der sich ballt oder wie Staub den Füßen anlegt". Benötigt werden ein Handtuch und warme Socken.*

Wirkung: Durchblutungsfördernd, kreislaufanregend, Immunsystem stärkend.

Durchführung: Ruhig durch den Schnee gehen, bis ein schmerzendes Gefühl oder Kälte eintritt. Dabei sollte langsam – einigen Sekunden bis zu 3 Minuten – barfuß gegangen werden.

- Nur im weichen Schnee gehen (harter, vereister Schnee verursacht Schnittverletzungen).
- Achtsam gehen – Rutschgefahr!
- Wegen der Gefahr des Festfrierens, nicht auf Fußabstreifer oder Metallteilen stehen bleiben.
- Nur mit warmen Füßen im Schnee gehen.

**TIPP**

*Es darf nie ein Unwohlgefühl eintreten. Auf schnelle Wiedererwärmung achten. Auskühlung vermeiden*

# Ernährung

## Was bedeutet gesunde Ernährung?

Was bedeutet gesunde Ernährung?

*Vielseitig = reich an lebensnotwendigen Nährstoffen. Mit dieser einfachen Formel fasst die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) zusammen, was eine gesunde Ernährung ausmacht. Der Grund: Kein Lebensmittel enthält alle notwendigen Nährstoffe, nur eine Kombination aus unterschiedlichen Lebensmitteln kann den Nährstoffbedarf decken. Pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Obst und Gemüse kommt dabei die größte Bedeutung zu.*

Ich denke es steht außer Frage, dass eine gesunde, sinnvoll geplante Ernährung nicht nur die Haut und somit ihr Erscheinungsbild positiv beeinflusst, sondern auch das gesamte Wohlbefinden einschließlich körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. Allerdings glaube ich auch, dass mit einer gesunden Ernährung allein die Schuppenflechte nur gelindert werden kann. Es ist nämlich die Summe, das Gesamtpaket der praktizierten Maßnahmen, die den Erfolg einer Beschwerdefreiheit der Schuppenflechte erzielt.

Die erste und die wichtigste Maßnahme ist, die Ursache der Erkrankung aufzuspüren und zu beseitigen. Dazu eine vollwertige, vitaminreiche Nahrungsaufnahme, wenig Alkohol, kein Nikotin, innere Zufriedenheit, minimaler Stress, genügend und gesunder Schlaf, körperliche Aktivität sowie eine positive Einstellung führen zu einem positiven Resultat. Dementsprechend wirkt sich eine ungesunde Lebensweise mit stark verarbeiteten Lebensmittel sowie Fastfood, kurzen Nächten und wenig Bewegung ungünstig auf unseren Organismus und somit auch auf unser größtes Organ, die Haut, aus.

Man sagt: Jeder Schuppenflechte-Betroffene hat seine eigene Psoriasis. Deshalb gibt es auch keine spezielle Psoriasis-Diät. Diättipps jedoch gibt es viele. Manche Tipps mögen sogar Linderung bringen, aber in den seltensten Fällen eine Heilung.

Um wieder gesund zu werden sind unsere Lebensmittel unsere wichtigsten Heilmittel. Eine sinnvolle Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse soll nicht nur lecker schmecken, sondern sollte in erster Linie den Körper umfassend mit den notwendigen Betriebsstoffen versorgen. Natürlich darf das Ganze auch hervorragend schmecken! Oberste Priorität hat je-

doch die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Das bedeutet: eine Zubereitung, die die Vitamine und Mineralien optimal schützt und erhält.

- Jede Nahrung, die stark erhitzt wird, ist leider denaturiert. Je natürlicher und unveränderter die Nahrung belassen wird, die wir zu uns nehmen, desto heilsamer ist sie.
- Durch eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse unterstützen und kräftigen wir das Immunsystem, können dadurch Krankheiten verhindern sowie Krankheitsabläufe positiv beeinflussen.

Unser Wunderwerk Körper reguliert sich selbst. Er versucht pausenlos, den gesunden Zustand aufrecht zu erhalten, indem er Überflüssiges abbaut und wo Mangel besteht aufbaut.

Fakt ist: Gesunde Ernährung mildert den Entzündungsprozess der Haut und kann ihn sogar stoppen. Dementsprechend kann falsche Ernährung die Entzündung anfeuern.

## Meine goldenen Ernährungsregeln

Meine goldenen Ernährungsregeln

Meine Regeln für eine gesunde vollwertige Ernährung sind:

- Reichlich Obst, Gemüse und frisch gepresste Säfte zuführen. So viel Rohkost (Salate, Obst) wie möglich.
- Die Nahrungsmittel vielseitig variieren.
- Nahrungsmittel schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten (wenig Hitze).
- Weniger tierische Fette zuführen. Süßes nur ab und zu verzehren. Mehr Vollkornprodukte verwenden, da diese ballaststoffreich und darmreinigend sind.
- Gut würzen, aber nicht zu viel salzen (frische Kräuter).
- Weniger essen – Maß halten.
- Genügend trinken (Mineralwasser, Kräutertees).

Erwarten Sie keine Wunder, aber wundern Sie sich nicht, wenn Sie durch Ihre Ernährungsumstellung und eine insgesamt gesündere Lebensweise ein beschwerdefreies Leben genießen können.

### Rohkost

Für mich setzt eine gesunde Ernährung voraus, dass alle Nahrungsmittel so naturbelassen wie nur möglich verzehrt werden. Je höher der Rohkostanteil der Nahrung, desto höher sind die Heilungschancen. Rohkost ist Heilkost!

Grundsätzlich gilt für mich bei der Ernährung sowie in vielen anderen Lebensbereichen auch, das richtige Maß zu finden. Nicht zu viel und nicht zu wenig!




Man-Koso ist ein Lebensmittel aus Frucht- und Gemüsekonzentraten. Dieser Energiespender kräftigt das Immunsystem.

Um unverträgliche Nahrungsmittel mit der Zeit auszuschließen, ist es sinnvoll, für einen längeren Zeitraum ein Ernährungstagebuch zu führen.

Rohkost kann sehr vielfältig variiert werden. Neben den verschiedensten Salaten kann frisches, ungekochtes Gemüse unglaublich geschmackvoll sein. Ich ziehe regionale, ungespritzte, saisonale Obst, - Salat, -und Gemüsesorten importierter Ware vor. Regionale Obst- und Gemüsesorten werden in der Regel reif geerntet, besitzen dadurch einen höheren Vitamingehalt und legen kürzere Transportwege zurück, was Vitamine und Umwelt schont.

Ich achte beim Einkauf meiner Lebensmittel darauf, dass Obst und Gemüse möglichst frisch sind. Dies lässt sich z.B. am Salatkopf an der Schnittstelle gut erkennen. Eine braune Schnittstelle zeigt, dass der Salat schon mehrere Tage alt ist. Wogegen eine helle, noch milchige Schnittstelle Frische bedeutet.

Flecken oder kleine Einkerbungen an Obst und Gemüse sind mir immer ein willkommenes Zeichen. Sie zeigen, dass sie der Chemiekeule entkommen sind und der Wurm im Apfel noch eine Überlebenschance hat.

Durch Zufall stolperte ich über einen japanischen Hersteller von enzymreichen Frucht- und Gemüsekonzentraten. Es handelt sich um ein Lebensmittel, eine Paste, das aus vielen Zutaten wie Früchten, Gemüse, Getreide, Meerespflanzen, Seealgenarten, Wurzeln, ungemahlenem Reis, Nüssen und braunem Zucker besteht. Es hilft dem Körper, seine Defizite aufzufüllen. Da die Inhaltstoffe während der langen Fermentierungszeit in ihre Bestandteile zerlegt werden, kann der Körper sie ohne großen Aufwand und Energieverlust schnell aufnehmen und verarbeiten.

## Verträglichkeit

Die Verträglichkeit der verschiedenen Nahrungsmittel ist individuell und mit der Einmaligkeit eines Fingerabdruckes zu vergleichen. Was dem einen schadet, tut dem anderen gut. Deshalb sollte jeder für sich herausfinden was gut tut und was nicht!

Während meiner Heilphase protokollierte ich bis ins Detail genau, was ich gegessen, getrunken und welche Gewürze ich täglich verwendet habe; auch wie ich mich nach der Mahlzeit

## Obst- und Gemüsesäfte: Wirkungen, Empfehlungen

Obst- und Gemüsesäfte: Wirkungen, Empfehlungen

### Frisch gepresste Säfte – Wunder der Natur

Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sind viel mehr als nur ein schmackhaftes Getränk. Sie dienen der Gesundheit, sind Lebenselixier, sie erfrischen uns und erfreuen den Gaumen. Sie signalisieren Vitalität, überfluten unseren Organismus mit lebensnotwendigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.

Sie kräftigen das Immunsystem und verhindern dadurch Erkrankungen. Angefangen bei der Autoimmunkrankheit Schuppenflechte, über Allergien, Stress bis hin zu Wechseljahrsbeschwerden können frische Säfte Heilung oder Linderung der Beschwerden bewirken. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert, Antriebslosigkeit und Konzentrationsmangel oder andere Symptome von Nährstoffmangel verschwinden.



Durch die in den Säften naturbelassenen Pflanzenwirkstoffe werden Körper und Geist neu belebt. Diese lebensnotwendigen Nährstoffe sind der Schlüssel zur Vorbeugung von Krankheiten und der Zurückgewinnung unserer Gesundheit.

Frische Säfte sind die idealen Partner zum Entschlacken und Entgiften des Körpers, was zum Beispiel bei Schuppenflechte-Kranken absolut wünschenswert ist. Meine tiefste Überzeugung ist: Wer seiner Schuppenflechte den Garaus machen will, stärkt sein Immunsystem täglich mit frisch gepressten Säften, ergänzt durch vitalstoffreiche, naturbelassene Ernährung in Form von saisonalem Obst und Gemüse.

Experimentieren Sie selbst und finden Sie heraus, welche ihre Lieblingssäfte sind. Als Starthilfe habe ich für Sie auf den folgenden Seiten einige meiner Lieblings-Rezepte zusammen gestellt. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und die gleichen positiven Ergebnisse, die ich an mir selbst erfahren durfte!

# KAROTTEN-ROTE BEETE-SAFT

*Stärkt die Abwehrkräfte*
*„Entschlacker“*



Die stark reinigende Wirkung des roten Saftes ist nicht zu unterschätzen. Bei zu hoher Dosierung könnte anfangs leichte Übelkeit auftreten. Achten Sie darauf, dass Sie die empfohlene Menge der Rote Beete erst nach Gewöhnung überschreiten. Auf Dosierung achten.

**600 g Karotten**
**200 g Rote Beete**
**100 g Petersilienwurzel**
**100 g Apfel**

Rote-Beete-Saft kräftigt den Allgemeinzustand des Körpers, enthält reichlich Kohlenhydrate und jede Menge von den besonders wertvollen Aminosäuren (Eiweißbausteine) Asparagin, Glutamin und Betain. Er liefert auch Eisen und Kupfer für die Blutbildung, ebenso viel Kalium, Magnesium und Natrium. Dazu die kostbare Folsäure, Bioflavone, Betanidin, Rutin und Cholin.

Um nur einige der wertvollen Inhaltstoffe zu erklären: Bioflavone sind antioxidativ. Sie schützen die Zellen vor dem Angriff der freien Radikalen und verbessern die Zellatmung. Das Betain wirkt antibakteriell. Zusammen mit all seinen vielen Vitaminen und Mineralien stärkt es das Immunsystem, regt Leber und Galle an und festigt unsere Gefäße.

Die rote Rübe wird in der Volksmedizin als Anti-Krebs-Mittel gelobt. Die frischen Blätter der Roten Beete nicht kompostieren, sondern wie die Knolle selbst als Saft gepresst verwenden. Die Vitalstoffreichen Blätter besitzen enorm viel Chlorophyll, Vitamin C und Kalzium. Sie unterstützen jede Art von Entgiftung und innere Reinigung des Körpers und erhöhen dadurch die Widerstandskraft. Der tägliche Verzehr von Roten Beten wirkt sich sehr positiv bei Hautproblemen aus.

## Wirkungen

- ✓ Verbessert das Hautbild
- ✓ Reinigt den Körper
- ✓ Festigt unsere Gefäße
- ✓ Kräftigt das Immunsystem
- ✓ Schützt vor freien Radikalen
- ✓ Anti-Krebs-Mittel

**Marianne Sebök**

# Schuppenflechte - Selbstheilung ohne Medikamente

Mein Weg zur Heilung einer unheilbaren Krankheit.

128 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de