

Informationen zum Hildegard-Aderlass

Zu beachten bei der Vorbereitung:

- der richtige Zeitpunkt
idealerweise am 1. bis einschließlich 6. Tag nach dem Vollmond
- absolut nüchtern sein
am Vorabend nur leichte Kost, am selben Tag gar nichts essen oder trinken

Verhalten nach dem Aderlass:

- Ernährung
für mindestens 3 Tage, besser 1 Woche vermeiden:
stark gewürzte und schwere Speisen, in Fett Gebackenes und Gebratenes, rohes Obst und Gemüse, Kohl, Kuhmilchprodukte, Kaffee und Alkohol - also leicht verdauliche. milde „Schonkost“, gedünstet und gekocht
- Sport
keine Anstrengung und keine Sauna für 3 Tage
Maßvolle Bewegung mit Freude daran ist natürlich erlaubt
- Lichtschutz
Durch die bessere Durchblutung der Netzhaut ist eine vermehrte Lichtempfindlichkeit in den ersten Tagen normal. Daher bei Sonne eine Sonnenbrille verwenden, zu langes Fernsehen und Bildschirmarbeit vermeiden. Hier spielt natürlich auch die individuelle Sensibilität eine Rolle.

Allgemeine Unterstützung der Säure-Basen-Regulation:

- regelmäßige Einnahme einer Basen-Mineralmischung 1 bis 2mal täglich, je nach pH Wert von Speichel oder Urin. Alles über 7 ist sauer.
Normalwerte Urin: 6,5 bis 7 - Speichel: 7,5 bis 8,5.
- Basische Ernährung: Säuernd sind tierische Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte und Eier aber auch Getreide und vor allem Alkohol, Kaffee, Schwarztee und alles Süße. Basisch sind vor allem Gemüse, einiges Obst und Kartoffeln. Nähere Informationen sind hier leicht zugänglich - oder Sie fragen uns nach einer Beratung.

Günstig sind weitere entgiftende Maßnahmen wie das Ionenbad und eine Entlastung am „weißen Blutstrom“, also der Lymphe durch Schröpfen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie