

Die Gefahren der Dehydration

Und die Wichtigkeit einer Nierenreinigung

Von Andreas Moritz

Der menschliche Körper besteht zu 75 % aus Wasser und zu 25 % aus fester Materie. Um den Körper mit Nahrung zu versorgen, Abfall zu beseitigen und alle Funktionen zu regulieren, brauchen wir Wasser. Die meisten modernen Gesellschaften betonen jedoch die Wichtigkeit des Wassertrinkens, als den wichtigsten „Nährstoff“ unter allen Nährstoffen, nicht mehr. Ganze Bevölkerungsgruppen ersetzen das Wasser durch Tee, Kaffee, Alkohol und andere fertige Getränke. Viele Menschen verstehen nicht, dass das natürliche Durstsignal des Körpers ein Zeichen dafür ist, dass er reines, unvermisches Wasser benötigt. Stattdessen wählen sie andere Getränke in dem Glauben, dass diese das Verlangen des Körpers nach Wasser befriedigen. Das ist ein falscher Glaube.

Es stimmt zwar, dass Getränke wie Tee, Kaffee, Wein, Bier, Erfrischungsgetränke und Säfte Wasser enthalten, aber sie enthalten auch Koffein, Alkohol, Zucker, künstliche Süßstoffe oder andere Chemikalien, die stark dehydrierend wirken. Je mehr man von diesen Getränken zu sich nimmt, desto mehr wird man dehydriert, weil die Wirkungen, die durch diese Getränke im Körper erzeugt werden denen, die durch Wasser erzeugt werden, genau entgegengesetzt sind. Getränke, die beispielsweise Koffein enthalten, verursachen Stressreaktionen, welche stark entwässernde Wirkungen haben (zuerst verursachen sie vermehrtes Urinieren). Getränke mit zugesetztem Zucker erhöhen dramatisch den Blutzuckergehalt, was zusätzlich große Mengen an zellulärem Wasser aufbraucht. Ein regelmäßiger Konsum von solchen Getränken führt zu chronischer Dehydrierung, was ein gemeinsamer Faktor bei jeder toxischen Krise ist.

Es gibt keinen praktischen oder vernünftigen Grund, warum man eine Krankheit (eine Vergiftungskrise) mit künstlichen Arzneien, mit Naturmedizin und anderen Methoden behandeln sollte, solange nicht zuerst das Bedürfnis des Körpers nach Wasser befriedigt ist. Arzneien und andere Formen medizinischer Eingriffe können hauptsächlich aufgrund ihrer entwässernden Wirkungen für die menschliche Physiologie gefährlich sein. Die meisten Patienten leiden heute an einer „Durstkrankheit“, ein fortgeschrittener Zustand von Dehydration in bestimmten Bereichen des Körpers. Unfähig, Gifte aus diesen Bereichen aufgrund unzureichender Wasserzufuhr zu beseitigen, ist der Körper mit den Konsequenzen von deren destruktiven Wirkungen konfrontiert. Die mangelnde Erkenntnis der ganz grundlegenden Aspekte des Wasserstoffwechsels in unserem Körper kann verantwortlich gemacht werden dafür, dass man eine Krankheit sieht, wenn es in Wirklichkeit der verzweifelte Schrei des Körpers nach Wasser ist.

Das Erkennen einer Dehydration

Diejenigen, die viele Jahre ohne ausreichende Wasserzufuhr gelebt haben, sind jene, die am ehesten einem Überhandnehmen von Giften im Körper erliegen. Chronische Krankheiten werden immer begleitet von Dehydration und werden in vielen Fällen durch Dehydration verursacht. Je länger ein Mensch mit einer niedrigen Wasserration und/oder einer großen Menge stimulierender Getränke und Nahrungsmittel lebt, desto ernsthafter und anhaltender ist die toxische Krise. Herzkrankheiten, Verstopfung, Diabetes, Gelenk-Rheumatismus, Magengeschwüre, Bluthochdruck, Krebs, MS, Alzheimer und viele andere chronische

Formen von Krankheiten können bei vielen Jahren von „körperlichen Durst“ vorausgesagt werden. Infektionserreger wie Bakterien und Viren können in einem gut mit Wasser versorgten Körper nicht gedeihen. Genügend Wasser zu trinken ist deshalb eine der wichtigsten Vorbeugemaßnahmen für Krankheiten.

Menschen die nicht genug Wasser trinken oder die die Wasserreserven ihres Körpers durch eine Überstimulation für einige Zeit übermäßig erschöpfen, senken langsam das Verhältnis und die Menge des Wassers, welches in den Zellen vorhanden ist zum Verhältnis und zur Menge des Wassers, das außerhalb der Zellen vorhanden ist. In einem dehydrierten Zustand können die Zellen bis zu 28 % oder mehr von ihrer Wassermenge einbüßen. Das untergräbt gewiss *alle* zellulären Aktivitäten, ob sich das nun in den Hautzellen, den Magenzellen, den Leberzellen, den Nierenzellen oder den Herzzellen zeigt. Immer wenn es in den Zellen einen Wassermangel gibt, werden Stoffwechselabfälle zurückgehalten, welches krankheitsähnliche Symptome hervorruft, aber in Wirklichkeit nichts anderes zeigt, als einen gestörten Wasserstoffwechsel. Weil sich mehr und mehr Wasser außerhalb der Zellen anfängt zu sammeln, mag die Dehydration dem Menschen nicht auffallen; er mag sogar bemerken, dass sich Wasser ansammelt, was zu einem Anschwellen seiner Beine, seiner Füße, seiner Arme und seines Gesichtes führt. Sogar seine Nieren beginnen Wasser zurückzuhalten, was die Urinausscheidung merklich reduziert und das Zurückhalten schädlicher Abfallprodukte bewirkt. Selbst die Enzyme und Proteine die in den dehydrierten Zellen leben, werden so ineffizient, dass sie nicht mehr fähig sind, den dehydrierten Zustand des Körpers wahrzunehmen; sie versagen darin, den „Durstalarm“ auszulösen.

Eine 53 Jahre alte griechische Frau, namens Demetria konsultierte mich, um Erleichterung für ihren sehr schmerzhaften Zustand einer Gallensteinerkrankung zu finden. Ihre Haut war dunkelgrau, was eine hohe Konzentration von Giften in ihrer Leber und in ihrem ganzen Körper anzeigte. Ich bot ihr ein Glas Wasser an, nachdem ich gesehen hatte, wie dehydriert (und angeschwollen) ihr Körper war. Sie sagte: „Ich trinke nie Wasser. Es macht mich krank!“ Ich sagte ihr, dass ihre natürlichen Durstsignale nicht mehr funktionierten aufgrund zellulärer Austrocknung und dass Ihr Körper nicht zurück ins Gleichgewicht kommen könnte ohne Wasser zu trinken. Jegliches Wasser, das sie trinken würde, würde sofort benutzt, um einige der Gifte, die in ihrem Magen lauern würden, zu beseitigen, was zu Übelkeit führt. In ihrem Falle wäre jede andere Therapie außer Wasser zu trinken, eine Verschwendung von Zeit und Geld.

Ein dehydrierter Mensch kann auch an einem Mangel von Energie leiden. Aufgrund des Wassermangels in den Zellen wird der normale osmotische Fluss des Wassers durch die Zell-membranen unterbrochen und ernsthaft gestört. Wie in einem Fluss erschafft die Bewegung des Wassers in die Zellen „hydroelektrische“ Energie, welche sodann in Form von Adenosintriphosphat-Molekülen (die Hauptquelle für zelluläre Energie) gespeichert wird. Normalerweise hält das Wasser, das wir trinken, das Zell-Volumen im Gleichgewicht und das Salz, das wir essen, erhält eine ausgewogene Menge Wasser zurück, welche außerhalb der Zellen und in der Zirkulation gespeichert wird; das schafft den richtigen osmotischen Druck, der für die Ernährung der Zellen und die Energieproduktion notwendig ist. Während der Dehydratation ist dieser grundlegende Vorgang gestört.

Die Verbindung zu Schmerz

Ein weiteres Hauptanzeichen für eine Austrocknung des Körpers ist Schmerz. Als Reaktion auf zunehmende

Wasserknappheit aktiviert und speichert das Gehirn den wichtigen Neurotransmitter *Histamin*, welches gewisse untergeordnete Wasserregulatoren anweist, die im Umlauf befindliche Wassermenge weiter zu verteilen. Dieses System hilft, das Wasser in Bereiche zu bringen, wo es für grundlegende metabolische Aktivitäten und für das Überleben (vor dem Austrocknen) gebraucht wird. Wenn *Histamine* und seine untergeordneten Regulatoren bei der Wasseraufnahme und Verteilung auf schmerz-sensible Nerven im Körper stoßen, verursachen sie starke und andauernde Schmerzen. Diese Schmerzsignale, wenn sie sich zum Beispiel in Gelenk-Rheumatismus, Angina, Verdauungsstörungen, Problemen im unteren Rücken, Neuralgien, Migräne und Kater-Kopfschmerzen usw. äußern, sind notwendig, um den Menschen darauf hinzuweisen, dass er sich um das Problem der allgemeinen oder lokalen Austrocknung kümmern muss.

Das Einnehmen von Schmerzmitteln oder anderen schmerzlindernden Medikamenten wie *Antihistamine* oder *Antazidia* können nicht wieder gut zu machenden Schaden im Körper anrichten. Sie versagen nicht nur bei der Auffindung des wirklichen Problems (welches Dehydratation sein kann), sondern unterbrechen auch die Verbindung zwischen dem Neurotransmitter *Histamin* und seinen untergeordneten Regulatoren wie z.B. *Vasopressin*, *Renin-Angiotensin (RA)*, *Prostaglandin (PG)* und *Kinine*. Obwohl die Wirkung der schmerzstillenden Medikamente den örtlichen Schmerz für eine Weile zum Stillstand bringen kann, halten sie den Körper nicht davon ab, sich der wichtigsten Bereiche der Wasserversorgung bewusst zu sein, was zu einem zusätzlichen Durcheinander in all seinen Funktionen führt. *Antihistamine* - die auch als Medikamente gegen Allergien bekannt sind – verhindern auf wirkungsvolle Weise, dass die körperlichen *Histamine* eine ausgewogene Wasserversorgung sicherstellen können.

Nachdem eine gewisse Schmerzgrenze erreicht ist, werden die Schmerzkiller unwirksam, zusätzlich zur Störung der Wasser regulierenden Mechanismen, weil das Gehirn als direktes Zentrum für die Überwachung die Aufrechterhaltung des Schmerzes (außer wenn der Körper natürlich weiter ausgetrocknet wird) übernimmt. Wenn der Körper von sich aus Schmerzen bekommt (die nicht von einer Verletzung stammen), sollte das zuerst als Schrei nach Wasser interpretiert werden. Die Benutzung von Schmerzmitteln, welche dieses hauptsächliche Signal von chronischer und örtlicher Austrocknung im Körper unterdrücken und welches seine Notfallwege „kurzschließt“, unterbindet die Beseitigung von Abfall und sät die Samen für chronische Krankheiten.

Es gibt genügend Aufzeichnungen, die zeigen, dass diese Medikamente tödliche Nebenwirkungen haben können. Sie können zu Magen-Darm-Blutungen führen, woran tausende Menschen jedes Jahr sterben. Dabei sind die natürlichen Schmerzsignale des Körpers vollkommen normale Reaktionen auf einen unnormalen Zustand, welcher einfach nur Austrocknung sein kann. In dem Fall, wo ein Schmerz gänzlich unerträglich ist, kann die Benutzung von Schmerzkillern jedoch unvermeidbar sein. Zur gleichen Zeit sollte aber ein Mensch, der Schmerzen hat, jede Menge frisches Wasser trinken und alle energieraubenden Faktoren einstellen, da diese dazu tendieren, eine stark dehydrierende Wirkung zu haben.

„Körperlicher Durst“ – die stärkste Form von Stress

Unser Gehirn, das rund um die Uhr arbeitet, braucht mehr Wasser, als jeder andere Teil des Körpers. Unter normalen Umständen enthält es 20 % von all dem Blut das durch den Körper zirkuliert. Es wird geschätzt, dass die Gehirnzellen zu 85 % aus Wasser bestehen. Ihre Bedürfnisse werden nicht nur mit metabolischer Glukose (Einfachzucker), sondern auch durch die Schaffung von „hydroelektrischer“ Energie aus dem

Wasserdruck durch die Zellosmose befriedigt. Das Gehirn hängt für seine komplexen Vorgänge und seiner Wirksamkeit, zu einem großen Teil von dieser sich selbst erschaffenden Quelle der Energie, ab.

Wassermangel im Gehirngewebe vermindert seine Energiezufuhr und unterdrückt (im Englischen: *depresses*) damit viele seiner lebenswichtigen Funktionen – daher das Wort *Depression*. Mit einem niedrigen Level der Gehirnenergie sind wir nicht in der Lage unsere persönlichen und sozialen Herausforderungen zu meistern und unterliegen deshalb Furcht, Angst, Ärger und anderen emotionalen Problemen. Wir mögen uns ausgelaugt, lethargisch, gestresst und deprimiert fühlen. Das allgemein bekannte chronische Erschöpfungssyndrom, ist in erster Linie ein Symptom von fortgeschrittener Gehirnaustrocknung und daraus resultierender Zurückhaltung von metabolischen Toxinen im Gehirn. Das Symptom kann von selbst verschwinden, wenn die betroffene Person aufhört, ihr Gehirn mit Koffein, Tabak, Drogen, Tierprodukten usw. zu stimulieren und anfängt, ein konsequentes Programm zur Re-Hydrierung des Körpers zu beginnen.

Die Stressreaktion

Wenn der Körper ausgetrocknet ist, muss er den Kampf um sein Leben aufnehmen – ähnlich demjenigen, welchen man in der Situation der „Kampf- und Fluchtreaktion“ kennt. Der Körper reagiert auf die Krisensituation durch die Mobilisierung verschiedener Kraft hormone, *einschließlich Adrenalin, Endorphine, Kortison, Prolaktin, Vasopressin und Renin-Angiotensin (RA)*. *Endorphine* helfen uns beispielsweise Schmerz und Stress auszuhalten und erlauben dem Körper die meisten seiner Funktionen fortzuführen. *Kortison* ordnet die Mobilisierung gespeicherter Energien und lebenswichtiger roher Materialien an, um den Körper mit Energie und grundlegenden Nährstoffen während der Krise zu versorgen. In anderen Worten erlauben diese Hormone dem Körper buchstäblich sich selbst aufzuessen. Das ist in sich selbst eine sehr stressvolle und zerstörerische Situation für den Körper und wird von solchen Emotionen zum Ausdruck gebracht wie: „Ich schaff das nicht mehr“ oder „Ich habe das Gefühl, das nagt an mir“. Viele Patienten mit Gelenk-Rheumatismus, MS oder anderen degenerativen Erkrankungen nehmen *Kortison*-Tabletten, was ihnen oft für eine relativ kurze Zeit einen Energieschub und einen moralischen Aufschwung gibt. Der „Erfolg“ der Tabletten hält aber nur solange an, wie noch Reserven im Körper übrig sind, die für die Energie- und Nährstoffversorgung mobilisiert werden können. Sobald der Körper seine Notfallreserven aufgebraucht hat, kann er kaum noch funktionieren und die Krankheitssymptome werden schlimmer als je zuvor.

Die Verengung von Blutgefäßen

Wenn die Zellen im Körper mit Wasser unterversorgt sind, produziert die Hirnanhangdrüse den Neurotransmitter *Vasopressing*, ein Hormon welches die Eigenschaft hat, Blutgefäße in Bereichen zu verengen, wo es einen zellulären Wassermangel gibt. Während einer Austrocknung wird die Menge des Wassers im Blutstrom reduziert. *Vasopressin*, wie der Name andeutet, drückt das vaskuläre System zusammen, d.h. die Blutkappilaren und Arterien, um ihr Flüssigkeitsvolumen zu reduzieren. Dieses Manöver ist notwendig für einen weiterhin ausreichenden Druck, der ein stetiges Filtrieren von Wasser in die Zellen erlaubt. So verleiht *Vasopressin* die Eigenschaft von Bluthochdruck. Ein zu hoher Blutdruck ist eine allgemeine Erfahrung unter Menschen, die dehydriert sind (mehr Informationen über Bluthochdruck und Herzkrankheiten im Kapitel 8 meines Buches *Timeless Secrets of Health and Rejuvenation*,

chi.com). Eine ähnliche Situation taucht in den Gallengängen der Leber auf, welche sich als Reaktion auf ein begrenztes Vorhandensein von Wasser, verengen. Die Bildung von Gallensteinen ist ein direktes Ergebnis von Wassermangel.

Jemand, der Alkohol trinkt, unterdrückt die Ausscheidung von *Vasopressin* und erhöht dadurch die zelluläre Austrocknung (wenn der Alkoholkonsum übermäßig ist, kann die zelluläre Austrocknung gefährlich hohe Ebenen erreichen). Um die körperliche „Trockenheit“ zu überleben, muss der Körper immer mehr Stresshormone ausscheiden, darunter die abhängig machenden *Endorphine*. Mit einem regelmäßigen Konsum von Alkohol, das bedeutet jeden Tag während mehrerer Jahre lang, nimmt die Dehydration sogar noch weiter zu und die *Endorphin*-Produktion führt zu einem Suchtverhalten. Das kann zu Alkoholismus, einer Krankheit mit zerstörerischen Konsequenzen für das persönliche Leben des Menschen und das soziale Leben, führen.

Wasserspeicherung und Nierenschaden

Das *Renin-Angiotensin (RA)* System wird bei einer Wasserknappheit im Körper aktiviert. Dieses System dient dazu, den Körper anzuhalten, wann immer möglich Wasser zu speichern. Es instruiert die Nieren das Urinieren zu verhindern und das Blutkapillar- und Gefäßsystem zusammenzuziehen, insbesondere in Bereichen, die nicht so lebenswichtig sind wie das Gehirn und die Herzmuskeln. Zur gleichen Zeit stimuliert es eine Zunahme der Aufnahme von Natrium (Salz), welches dem Körper hilft, Wasser zu speichern. Solange der Körper nicht zu seiner normalen Wasserebene zurückgekehrt ist, bleibt das *RA-System* aktiviert. Das bedeutet aber auch, dass der Druck des Blutes gegen die Blutgefäßwände unnormale Höhe bleibt, was den Schaden, der als Kardiovaskuläre Krankheit bekannt ist, verursacht.

Bluthochdruck und Urinverhalten in den Nieren führt zu einem Nierenschaden. Konventionelle Behandlungen dieses Zustandes bestehen meistens aus ausleitenden (urintreibenden) Tabletten und dem eingeschränkten Verbrauch von Salz. Beide können ernsthafte Nachteile haben. Harntreibende Medikamente, die benutzt werden, um den Blutdruck zu normalisieren, zusammen mit einem verminderten Salzverzehr behindern sehr stark die körperlichen Notfall-Bemühungen, das wenige Wasser zu retten, das es für seine Zellfunktionen übrig hat. Die resultierende Stressreaktion verursacht eine weitere Zunahme der Austrocknung und der Teufelskreis ist vollständig. Es gibt heute so viele Nierentransplantationen, die eine Folge chronischer Dehydration sind, verursacht von etwas so Einfachem wie dem nicht ausreichenden Trinken von Wasser oder einer Überstimulation des Nervensystems.

Das Koffein- und Alkoholdrama

Das Koffein, das in solchen Getränken wie Tee, Kaffee und Erfrischungsgetränken enthalten ist, stimuliert das zentrale Nervensystem und das Immunsystem, aber es wirkt auch als starkes Entwässerungsmittel. Für jede Tasse Kaffee oder Tee, die man trinkt, verbraucht man ungefähr 3 Tassen Wasser, die sich der Körper nicht leisten kann, wegzugeben, ohne Schaden zu erleiden. Das Koffein, das in Erfrischungsgetränken enthalten ist, wirkt auf ähnliche Weise. Da Koffein ein Nervengift ist, stimuliert es die Stresshormone des Körpers und verursacht eine starke Immunreaktion, die den Menschen den (falschen) Eindruck gibt, dass seine Energieebene und Vitalität plötzlich zugenommen hat. Um das Nervengift Koffein zu beseitigen, braucht der Körper zusätzliches Wasser, welches er aus den Zellen holt. Folglich tritt eine zelluläre

Dehydration auf.

Koffein, welches ein Hauptbestandteil in den meisten Erfrischungsgetränken ist, beseitigt das Wasser schneller aus dem Körper, als dieser es wieder aufnehmen kann und verursacht dabei ständigen Durst. Menschen die regelmäßig Erfrischungsgetränke zu sich nehmen, können niemals wirklich ihren Durst stillen, weil Ihre Körper ständig und zunehmend das zelluläre Wasser verlieren. Es gibt Hochschulstudenten, die 10 – 14 Flaschen Cola pro Tag trinken. Schließlich deuten sie den nie endenden Durst Ihrer Körper als Hungersignal und fangen an, sich zu überessen was zu Schwellungen und extremer Gewichtszunahme führt. Abgesehen vom Tatbestand der Entwässerung und seinen süchtig machenden Wirkungen auf das Gehirn, überstimuliert eine regelmäßiger Koffeinkonsum die Herzmuskeln, was zu Erschöpfung und Herzkrankheiten führt.

Alkohol hat eine ähnlich entwässernde Wirkung wie Koffein enthaltende Getränke. Für jedes Glas Bier ist der Körper z.B. gezwungen ungefähr drei Gläser Wasser zu opfern. Ein Kater resultiert, wenn das Gehirn aufgrund von Alkoholmissbrauch eine ernsthafte Austrocknung erfährt. Wenn das wiederholt auftritt, wird eine große Anzahl von Gehirnzellen zerstört und abgetötet. Viele wichtige Gehirnfunktionen verlangsamen sich oder werden unterdrückt. Eine Erholung ist bis zu einem gewissen Grad möglich, wenn der Alkoholkonsum beendet wird.

Nierensteine

Die Hauptfunktion der Nieren ist es, das Blut rein und gesund zu erhalten und ein gutes Flüssigkeitsgleichgewicht im Körper aufrecht zu erhalten. Um diese schwierige Eigenschaft zu erhalten, überwachen die Nieren ständig die normale Blutmenge und filtern aus dem Blut die richtige Menge Urin, um es im Gleichgewicht zu halten. Es gibt viele Einflüsse, die diesen Mechanismus stören und eine Verstopfung der Nieren verursachen können. Das schließt Überstimulation, Dehydration, Müdigkeit, Überessen, Gallensteine, Blutdruckstörungen, medizinische oder narkotische Drogen, Vitamine, Verdauungsstörungen usw. mit ein. Wenn die Nieren nicht in der Lage sind, den Urin effektiv vom Blut zu trennen, zirkuliert ein Teil des Urins weiterhin durch den Körper, lagert Urin-Abfallprodukte in den Blutgefäßen, Gelenken, Geweben und Organen ab. Hautkrankheiten, starker Körpergeruch, ein Schwitzen der Hände und Füße, Wassereinlagerungen, Darmgeschwüre, Bluthochdruck usw. sind alle Zeichen von toxischem Blut, das von Kristallen und Steinen in den Nieren verursacht wird.

Steine in den Nieren beginnen als winzige Kristalle und können möglicherweise so groß wie ein Ei werden. Die winzigen Kristalle sind zu klein, um von Röntgenstrahlen entdeckt zu werden und weil sie keine Schmerzen verursachen, werden sie selten bemerkt: aber sie sind groß genug, um den Flüssigkeitsdurchfluss durch die winzigen Kanälchen der Nieren zu blockieren. Kristalle oder Steine werden in den Nieren gebildet, wenn sich Urinbestandteile, die normalerweise gelöst sind, absetzen. Ein sich Absetzen findet statt, wenn diese Teilchen in übermäßiger Anzahl auftauchen oder wenn der Urin zu konzentriert wird. Die Kristallteilchen oder Steine sind normalerweise voll scharfer Kanten, welche die innere Oberfläche des Urinkanals (Harnleiter/Ureter) beim Durchgang von den Nieren zur Blase zerschneiden und abtragen können. Das verursacht starke Schmerzen in den Lenden und dem unteren Rücken. Es kann sogar Blut im Urin sein, Schmerzen an den Beinen hinunter, ein Taubheitsgefühl in den Hüften und Schwierigkeiten beim Wasserlassen.

Die meisten Kristalle oder Steine stammen aus den Nieren, obwohl einige auch in der Blase gebildet werden. Wenn ein großer Stein den Harnleiter betritt wird der Urinfluss blockiert. Das kann zu ernsthaften Komplikationen führen, wie zu einer Nierenentzündung oder einem Nierenversagen.

Die Arten der Steine und ihre Auswirkungen

Die häufigsten gelösten Substanzen, die bei der Kristall- und Steinbildung beteiligt sind, sind Oxalate, Phosphate, Harnsalze, Harnsäuren und die Aminosäuren Zystin und Zystein. Es gibt mindestens acht Arten von Kristallen und Steinen, die aus diesen gelösten Substanzen aus verschiedenen Gründen gebildet werden können.

Nahrungsmittel und Getränke, die eine große Menge Oxalsäure enthalten führen zu Oxalat-Steinen. Eine regelmäßige Tasse Tee (kein Grüner oder Kräutertee) enthält 20 mg Oxalsäure, was viel zu viel ist, um von den Nieren ausgeschieden zu werden. Zunächst benutzt der Körper Kalzium, um diese Säure zu neutralisieren, was sich dann in Kalzium-Oxalat verwandelt. Wenn das Teetrinken zu einer regelmäßigen Gewohnheit wird, wird extrem viel Kalzium-Oxalat in Kristallform abgelagert. In Schokolade und Kakao ist auch sehr viel Oxalat. Jeder, der diese Nahrungsmittel und Getränke regelmäßig konsumiert, hat Oxalat-Steine in den Nieren, insbesondere Kinder, deren Nieren noch sehr klein und empfindlich sind. Das Essen von zu vielen Nüssen kann ein ähnliches Problem hervorrufen.

Urinsäurekristalle sind eine andere Art von Nierensteinen, die geformt werden, wenn man übermäßige Mengen an tierischem Eiweiß konsumiert, wie zum Beispiel Fleisch, Schweinefleisch und Geflügel. Urinsäure ist ein Abfallprodukt, das daraus resultiert, wenn Eiweiß in der Leber abgebaut wird. Der stärkste Urinsäureproduzent unter allen Nahrungsmitteln ist ein regelmäßiger Teegenuss, gefolgt von rotem Fleisch. Wenn die Nieren nicht alle Urinsäuren beseitigen, nimmt deren Konzentration im Blut zu. Als Folge davon werden übermäßige Urinsäuren zuerst in den Bereichen des Körpers abgelagert, die die schlechteste Blutzirkulation und Sauerstoffversorgung haben, d.h. in den Zehen der Füße. Die Ablagerung von Urinsäuren und anderen schädlichen Substanzen in den Zehen kann die Gelenke starr, steif und nicht mehr biegsam machen (prüfen Sie insbesondere die kleinen Zehen Ihrer Füße, welche den Zustand der Blase zeigen). Wenn die Bakterien, die sich von diesen Toxinen ernähren, die Gewebe in ausreichender Anzahl überschwemmen, können Entzündungen und Schmerzen auftreten. Gicht und Arthritis sind die bekanntesten Symptome. Die Urinsäurekristalle in den Zehen bestehen eigentlich aus dem gleichen Material wie die Steine, die in den Nieren gebildet werden.

Ein ähnliches Problem kann in den Fersen auftauchen. Fersensporne entstehen aus Ablagerungen von Urinsäuren und verschiedenen Phosphaten. Die Urinsäuren laden Bakterien ein, welche zu Schmerzen führen und die Phosphate sind verantwortlich für die Verursachung starrer und harter Strukturen. Eine Schwellung oder Ödeme um den Fuß oder das Fußgelenk herum, verursacht durch eine schlechte Nieren- und Nebennierenfunktion, kann diesen Zustand begleiten. Die Nieren- und Nebennieren regulieren den Wasser- und den Salzhaushalt im ganzen Körper. Wenn ihre Funktionen aufgrund von Steinen in den Nieren begrenzt sind, kann es sein, dass man das Wasser in den Füßen, Beinen, Bauch, Gesicht, Armen, Organen usw. „festhält“.

Viele Nierensteine entstehen als Folge einer unzureichenden Wasserzufuhr oder aus dem Verzehr von

Nahrungsmitteln und Getränken, die eine entwässernde Wirkung haben, einschließlich Fleisch, künstliche Süßstoffe, Zucker, Alkohol, Tee, Kaffee und Limonaden. Auch das Rauchen von Zigaretten oder Fernsehen für zu viele Stunden hat eine dehydrierende Wirkung auf den Körper und führt zu einem konzentrierten Urin. Das führt zur Ablagerung von Urinbestandteilen.

Das Essen großer Mengen von säurebildenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, Milchprodukte, Zucker usw. zwingt den Körper, eine große Zahl seiner wertvollen Mineralien freizusetzen, was den PH-Wert (Säure/Basen-Gleichgewicht) des Urins verändert. Das verursacht nicht nur einen Mineralmangel im Körper, d.h. in den Knochen und in den Zähnen, sondern macht das normalerweise säurehaltige Urinfiltrat alkalisch. In einem alkalischen Urin können Substanzen abgelagert werden, d.h. Phosphate. Phosphatsteine werden insbesondere gebildet, wenn man zu viele Nahrungsmittel mit hohem Phosphatwert und niedrigem Kalziumwert zu sich nimmt, wie Fleisch, Frühstücksflocken, Brot, Nudeln und Nüsse, ebenso wenn man kohlesäurehaltige Getränke zu sich nimmt. Um die sehr säurehaltigen Phosphate zu neutralisieren, welche leicht die empfindlichen Nieren verbrennen können, zieht der Körper extra Mengen Kalzium aus den Knochen und Zähnen und benutzt, was auch immer er an Magnesium aus solchen Nahrungsmitteln, wie grüne Gemüsesorten ziehen kann.

Die Gegenwart von Phosphaten schafft eine säurehaltige Umgebung, welche wirkungsvoll Knochen auflöst, was zu Osteoporose, Zahnproblemen, koronaren Herzproblemen, Verdauungsproblemen, Krebs und vielen anderen Krankheiten führt, die mit einem Kalziummangel einher gehen. Ein Mensch der mehr als 150 mg Kalzium am Tag (24 Stunden) mit dem Urin ausscheidet – eine Notfallmaßnahme, um eine übermäßige Säurekonzentration zu bekämpfen – befindet sich in einem Vorgang der schnellen Auflösung seiner Knochen. Einiges von diesem Kalzium verbindet sich mit den Phosphaten und bildet verschiedene Kalzium-Phosphat-Kristalle, was zur Härtung der Arterien führen kann, allgemein bekannt als Arthritis.

Warum besteht die Notwendigkeit einer Nierenreinigung?

Die Nieren strengen sich enorm an in dem Versuch, den Körper rein zu halten von toxischen Substanzen wie Blei, Kadmium, Quecksilber und anderen nicht passierbaren Verschmutzern. Sie halten auch das Flüssigkeits- und elektrolytische Gleichgewicht aufrecht und regulieren den Druck vom Herz, der das Blut durch sein Filtersystem zwingt. Nierensteine behindern diese Fähigkeit sehr stark, was als Folge davon die Menge an Schwermetallen und die allgemeine Vergiftungsebene des Blutes erhöht. Das kann zu Infektionen, Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Gehirnstörungen, Krebs und vielen anderen Krankheiten führen.

Die folgenden Anzeichen deuten auf ein Vorhandensein von Kristallen und Steinen in den Nieren und der Blase hin: *Eine dunkle oder weißliche Farbe unter den Augen; geschwollene Augen, insbesondere am Morgen; tiefe Falten unter und um die Augen; winzige weißliche, braun-gefärbte oder dunkle Klümpchen unter den Augen, die man fühlen oder sichtbar machen kann, wenn man die Haut nach außen in Richtung der Wangenknochen zieht; ein Überlappen der Haut über das obere Augenlid; chronische Schmerzen im unteren Rücken; geschwollene Füße und Beine; ständige Furcht oder Angst.*

Es gibt 9 Kräuter, die Nierengries und Nierensteine in einem Zeitraum von 20-30 Tagen effektiv auflösen können (siehe das aktualisierte Nierenreinigungsprotokoll in dem Buch: „Die wundersame Leber- und

Gallenblasenreinigung“ von Andreas Moritz; man kann die frischen, schon gemischten Kräuter bestellen/kaufen von „Flower Doctor“ in den Niederlanden, <http://www.flowerdoctor.nl/en> (info@flowerdoctor.nl), oder von Kräuter Schulte in Gernsbach (07224 / 3876). Fragen Sie nach dem „Moritz Kidney Tea“). Ob man nun bei jemandem die Diagnose gestellt hat, dass Nierensteine vorhanden sind oder nicht, ein oder zweimal im Jahr eine Nierenreinigung durchzuführen hat enorme heilende und vorbeugende Wirkungen. Die Nierenreinigung verbessert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern reduziert auch Stress, Furcht und Ängste.

Andreas Moritz praktiziert intuitive Heilkunde, sowie Ayurveda, Iris-Diagnostik, Shiatsu und Vibrations-Therapie. Er ist Schriftsteller und Künstler. Er ist Autor von: „Die wundersame Leber- und Gallenblasenreinigung“, „Krebs ist keine Krankheit – Krebs ist ein Überlebensmechanismus“ und vieler weitere Bücher in englischer Sprache: „Timeless Secrets of Health and Rejuvenation“, „Lifting the Veil of Duality“, „It's Time to Come Alive“, „Heart Disease No More“, „Diabetes No More“, „Simple Steps to Total Health“, „Ending the AIDS Myth“, „Hear The Whispers, Live Your Dream“, „Feel Great, Lose Weight“ und „Heal yourself with Sunlight“. Mehr Informationen über diese Bücher: www.enerchi.com

Copyright©2010 Andreas Moritz

alle Rechte vorbehalten