

## Gesundheits-Info für Patienten

### Natron-Kur

(aus: Mazdaznan-Gesundheitswinke, Wassermann-Arbeitsgemeinschaft Karlsruhe, und eigene Ergänzungen)

In allen Fällen der **Säurevergiftung**, wie rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Neuritis, Diabetes, ebenso zur Vorbeugung von Herzinfarkt und bei Angina pectoris, wird die Heilung durch eine **Grundbehandlung** in Gestalt der Natron-Kur mit **Natron** ( $\text{NaHCO}_3$ , Natriumbicarbonat, Baking Soda) unterstützt.

Man trinkt täglich **morgens nüchtern 1 Glas heißes Wasser mit einem gehäuften Teelöffel Natron so heiß und so schnell wie möglich** (das Natron in ca. 2 EL kaltem Wasser anrühren, dann heißes Wasser aufgießen). Ca. **10-15 Minuten später** trinkt man **1 Glas möglichst reines stilles Wasser**, dem man 10-12 Tropfen **Zitronensaft** oder 1 Teelöffel frischen **Traubensaft** beigefügt hat, evtl. auch angereichert mit Ingwer und Honig. Es begünstigt die Ausscheidung der Säuren..

(Bemerkung: Lassen Sie sich nicht beirren durch den Geschmack der Natron-Lösung. Nach einigen Tagen ist er einigermaßen erträglich.)

Das führt man **1 Monat** lang Tag für Tag durch. Schon nach 1 Woche fühlt man sich leichter, beschwingter und benötigt weniger Nahrung, weil die **Neutralisierung und Ausscheidung der Säuren** in vollem Gange ist. Bei besonders starker Säurebelastung kann es am Anfang der Kur 1-2 x nach dem Trinken zu Erbrechen kommen. In diesem Fall oder bei besonders empfindlichen Personen die Dosis verringern und im Verlauf einiger Tage bis auf 1 gehäuften TL oder die individuell gut verträgliche Dosis steigern. Aus dem gleichen Grund kann es in der ersten Woche nach dem Trinken zu Durchfall kommen. Beides ist völlig unbedenklich und normalisiert sich schnell. Wichtig: Natronwasser **immer nüchtern** einnehmen und erst ca. 1 Stunde später etwas essen.

Im **zweiten Monat** der Kur trinkt man kein Natronwasser mehr, sondern täglich morgens nüchtern nur noch **2 Glas Wasser** mit je 10-12 Tropfen **Zitrone** oder einem Teelöffel **frischem Traubensaft**, evtl. angereichert mit Ingwer und Honig (s.o.).

Im **dritten Monat** der Kur trinkt man täglich morgens nüchtern nur noch **ein Glas** dieses Wassers. Danach kann wieder von vorne mit der Kur begonnen werden, je nach Bedürfnis und Säurebelastung.

#### Zusätzliche Ernährungsempfehlungen:

Der Ernährung schenkt man während der 3 Monate der Kur besondere Aufmerksamkeit. Geriebene Äpfel, zerdrückte Bananen und etwas Apfelsinensaft, miteinander schaumig geschlagen und mit rohen Haferflocken gegessen, erzeugen Vitamine und Saline (Salzlösung, fördert die Ausscheidung und stärkt die Drüsen). Alles nicht roh essbare Gemüse backt man trocken im Ofen oder dünstet es mit etwas Öl im eigenen Saft in einem gut schließenden Topf, damit sich die Salze aufschließen und zu Salinen entwickeln. Gestattet ist 1 weiches Ei am Tag, aber nicht mehr. Jeden 3. Tag auch 1 Esslöffel weicher Käse, dem man etwas Kümmel und einige Senfkörner beifügen kann. Nach jeder Mahlzeit nimmt man den unverdünnten Saft einer halben Zitrone. Das Natron und die Haferflocken lassen bald die Säureauswirkungen verschwinden. Die rauhe Haut glättet sich, feuchte Hände

werden trocken, Halsverschleimung verschwindet, die Haut hellt sich auf und man fühlt sich stärker und gesünder, weil die Organe ungehemmt arbeiten können.  
Man beschleunigt die Heilung, wenn man sich an eine ausgewogene, möglichst basische Ernährungsweise hält. Möglichst Kaffee, Schwarzttee, Zucker, Weißmehlprodukte, Wurst weglassen, Fleisch (Geflügel oder Fisch) nur in geringen Mengen, nicht zu scharf braten. Zur Salatzubereitung lieber Zitrone als Essig benutzen. Kuhmilchprodukte möglichst meiden oder einschränken und evtl. durch Ziegen- oder Schafmilchprodukte ersetzen. Möglichst biologische Lebensmittel verwenden!

#### Zusätzlich bei Bedarf:

Ein- bis zweimal am Tage nimmt man heiße Fußbäder mit ½ Tasse Bade-Natron auf 4 Liter Wasser und reibt danach die Füße mit einem guten Öl, z.B. Calendula- oder Johanniskrautöl, ein. Den ganzen Körper klopft man täglich mit einer Bürste kräftig ab, besonders die schmerhaften Stellen. 2 Darmentleerungen täglich sind wünschenswert. Jeden Monat nimmt man 3 Tage hintereinander oder alternativ 2 x / Woche heiße Vollbäder mit je 300 – 600 g Natron.

Durch die starke Entsäuerung werden auch energetische Blockaden im Organismus abgebaut, so dass eine homöopathische Therapie deutlich besser anspricht und die für eine homöopathische Mittelwahl notwendigen Symptome deutlicher erkennbar sind.

#### Für Bestellungen von Natron z.B. bei:

Trautwein Naturwaren, 76228 Karlsruhe  
<https://www.trautwein-naturwaren.de/>

oder:  
<https://diacleanshop.com/>

#### Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an Ihre Arztpraxis:

Dr. med. Martin Lion,  
Allgemeinmedizin • Homöopathie  
Feichtmayrweg 7, 89077 Ulm  
Tel.: 0731-9217071 Fax: 0731-9217072  
[martin.lion@t-online.de](mailto:martin.lion@t-online.de)

#### **Natron - der fast in Vergessenheit geratene Alleskönner**

unseren Großeltern war Natron bestens bekannt. Es gehörte fast so untrennbar zu ihrem Alltag wie Wasser und Brot. Sie nutzen Natronpulver in der Küche, fürs Tee- und Kaffeewasser, zum Waschen der Hände, zur Edelstahlreinigung, zum Binden oder Abmildern unangenehmer Küchengerüche, zur Steigerung der Bekömmlichkeit des Essens, zum Backen (Backpulver), aber auch zum Putzen, Reinigen, Desinfizieren und zur Wasserenthärtung. Es war Kosmetik, Hautpflegemittel, Seife, Geruchskiller bei Schweißfüßen, Fleckenentferner auf Teppichen und Sitzmöbeln. ... und heute ist es fast in Vergessenheit geraten.

(Quelle: Sabine Hinz Verlag, Info vom 24.2.2014)