

Aderlass nach der Hl. Hildegard von Bingen

1. Der richtige Zeitpunkt

Wer Hildegard kennt, weiß, dass in ihren Schriften und Lehren die Natur und der Kosmos, sowie auch die Gestirne eine große Rolle spielen. So auch hier! der Mond ist für unsere Säftebildung verantwortlich und von Neumond bis zum Vollmond werden in unserem Blut die Säfte angespeichert und mit allerlei wertlosen Stoffen und Unrat versetzt. Am Vollmondtag erreicht die Schwarzgalle, so Hildegards Bezeichnung dafür, ihren Höhepunkt. Es ist daher sinnvoll dies Schwarzgalle vom 1.- 6. Tag nach dem Vollmond zu entfernen

2. Die Menge machts:

Die maximale Aderlassmenge beträgt ca. 150 ml, dann wird der Aderlass beendet. Eine vorzeitige Beendigung des Aderlasses tritt dann **ein**, wenn bereits vorher der so genannte "Farbumschlag" eintritt; das Blut wird von einer schwärzlichen Farbe ausgehend in ein sattes blutrot umschlagen, nach Eintritt des Umschlages ist der Aderlass sofort zu beenden, um die guten Säfte im Körper zu erhalten

3. Wann ist ein Aderlass sinnvoll?

Ab dem 18. Lebensjahr

Frauen mit intakter Menstruation 1-2 mal pro Jahr,

Frauen im Wechsel bzw. nach Totaloperationen 2mal/Jahr

Männer ohne gesundheitliche Probleme 1 mal/Jahr Männer mit gesundheitlichen Problemen 2 mal/Jahr Frauen ihr Leben lang,

Männer bis etwa zum 70. Lebensjahr

BITTE NÜCHTERN KOMMEN –

OHNE TRINKEN UND ESSEN!!!

Weblinger Weg 14, 85221 Dachau

Tel: 08131 430 6440

Fax: 08131 430 6441

E-Mail: info@ganzheitliche-heilpraxis.de

www.ganzheitliche-heilpraxis.de

Nach dem Aderlass:

Es ist eine strenge einwöchige Diät einzuhalten (Anleitung dazu erhalten Sie beim Aderlass) die Augen sind für drei Tage vor Strahlung (Sonne, Fernseher Computer etc.) zu schützen. Küchengifte sollten ein Leben lang gemieden werden

Was bringt der regelmäßige Aderlass?

Er beseitigt schädliche, verderbliche und krankmachende Stoffe im Blut. Er verhindert die Entstehung von Krankheiten, Verkalkung der Gefäße und Bildung schlechter Blutwerte.

Er vermindert das Herzinfarkttrisiko, Embolie- und Thrombosebildung, zu hohen Blutdruck. Er regt die Blutbildung an, stimuliert unser Immunsystem und den Kreislauf. Er erhöht die Lebenserwartung, Vitalität und Leistungsfähigkeit und die Gesamtdurchblutung. Er bewirkt Bluterneuerung und vermehrt das Gesundheitspotential.

Wann darf kein Aderlass gemacht werden?:

Bei starken Anämien, akuten Infekten, Tuberkulose, nach frischen Herzerkrankungen

Eine Frage, die immer wieder gestellt wird:

Wie verhalte ich mich nach dem Aderlass?

Bei starkem Sonnenschein ist darauf zu achten, dass eine Sonnenbrille getragen wird!

Arbeiten am Computer oder Fernsehen sind für 3 Tage verboten bzw. weitestgehend zu vermeiden, denn die Strahlungen können den Augenhintergrund beschädigen!

Diätetisch sind nach dem Aderlass verboten:

Pikante Speisen, Wurstwaren, alles Gebackene und Gebratene, Käse, Senf, Hering, fette Speisen – wie Sahne, Quark und Cremes – Schweinefleisch, Rohgemüse, Rohsäfte, rohes Obst, starker Wein, Spirituosen und Bohnenkaffee!

Erlaubt ist:

In kleinen Mengen leichter Weißwein, gemischt mit Wasser, gedünstete Äpfel mit Zwieback und Dinkelflocken, Habermus

Zu empfehlen sind:

Ideal: Dinkelsuppe nach HvB

Alle Dinkelprodukte, Dinkelkaffee, Fencheltee, dünner Schwarztee, Hühnersuppe, Grahambrot und altes Hefegebäck, Teigwaren, gekochtes Reh- und Hirschfleisch, Hecht, Barsch, Hammel- und Ziegenfleisch, Fenchelgemüse, Rüben, Kürbis, grüne Bohnen und Sellerie. Diese Sachen dürfen nur gekocht zu sich genommen werden!

Für 1 Woche sind verboten:

Käse, alle Sorten von Kohl- und Krautwaren, Gurken, Feigen und Heidelbeeren, Leinsamen, Senfkörner. Wenn es möglich ist, sollten keine Medikamente, wie z. B. Schmerz- oder Schlafmittel eingenommen werden!