

RHEUMA UND SCHWERMUT

Der Monat November ist die Zeit, wo sich die Natur auf eine Phase der Ruhe vorbereitet. Um zur Ruhe zu kommen, muss der Stoffwechsel eine aufwendige Entgiftungsleistung erbringen. Er versucht, im wahrsten Sinne des Wortes, ins Reine zu kommen. Dazu müssen die Durchblutung und die Selbstreinigungskraft des Körpers ganz entscheidend unterstützt werden. Das Erstrebenswerte am Leben ist Bewegung und ständige Veränderung. Stillstand bedeutet Festhalten am Gewohnten und Bewährten. Die Konsequenz ist „Sterben der Körperfunktion auf Raten“. Die Stillstandsphänomene Rheuma und Gicht sind in unserer Leistungsgesellschaft sehr verbreitet und treten gerade in der Übergangszeit zum Winter schwerpunktmäßig auf. Das Wort „Rheuma“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Fluss“, also das, was fließt, oder alles, was wandert und sich bewegt. Der Begriff Rheuma fasst als Sammelbeschwerde Schmerzen des Bewegungsapparates zusammen, die kontinuierlich wandern und in der Tendenz stecken bleiben (dies nennt man in der Osteopathie und in der manuellen Medizin eine energetische Blockade):

- **Muskelrheumatismus:**
Vor allem die Muskeln sind betroffen (typisch sind Schmerzen und Morgensteifigkeit bei Bewegungsbeginn)
- **Arthrose:**
schmerzhafte anatomische Veränderungen durch belastende Abnutzung (Knorpelabrieb) der Gelenke
- **Arthritis:**
schmerzhafte Entzündungen vor allem der kleinen Gelenke.
- **Gicht:**
Hier steht ein Stoffwechselproblem im Vordergrund (Ansammlung von Harnsäure, die Gewebsentzündungen fördert)
- **Schwermut/Depression:**
bleiernes, lähmendes Gefühl der Hilflosigkeit: „Ich möchte, aber ich kann nicht“ (seelisch, emotionales Rheuma, man steckt im Informationssumpf durch Reizüberladung)

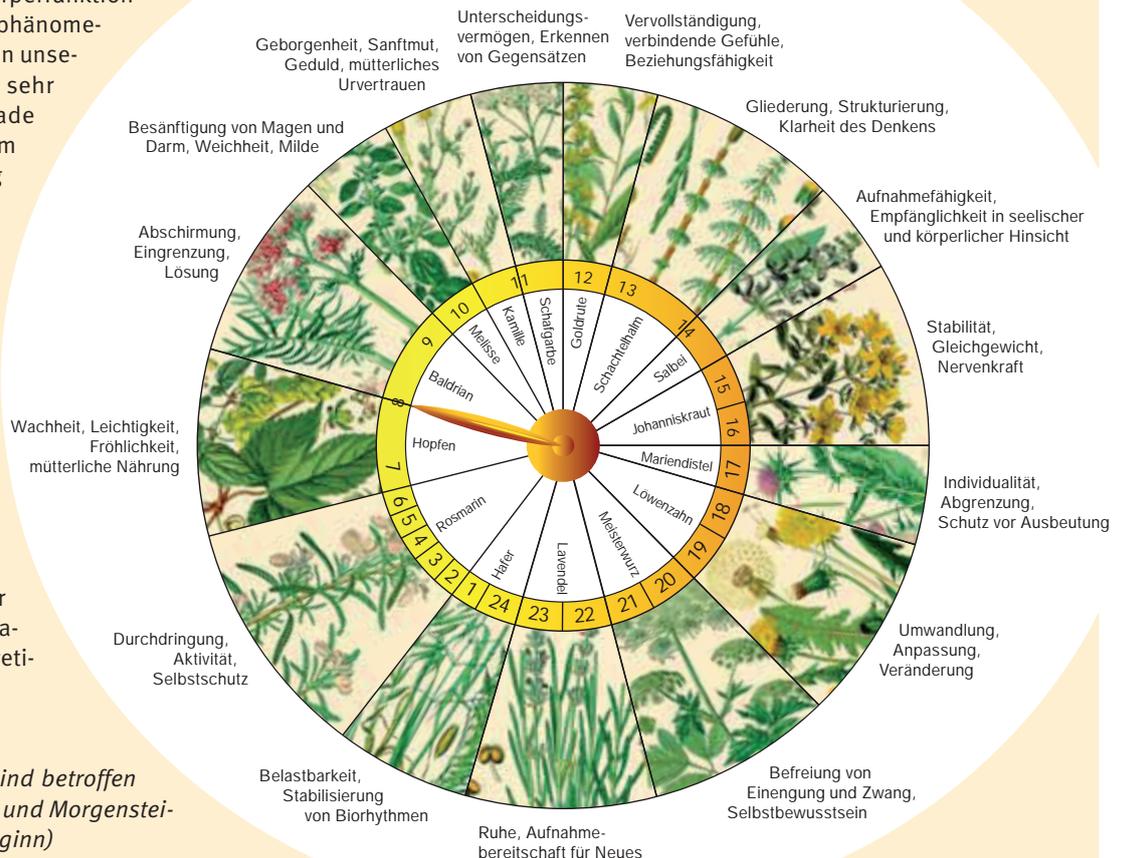
Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Wickle, heiße Bäder mit ätherischen Ölen und vor allem Tees mit ausgewählten Kräutern zu bestimmten Zeiten in einer bestimmten Reihenfolge angewendet helfen, die körperliche, die seelisch emotionale, die geistige und die spirituelle Dimension in Harmonie und in wohlthuenden Lebensfluss zu bringen.

Das richtige Kraut für das rechte Gemüt



An der hier abgebildeten Kräuteruhr ersieht man, dass zum Beispiel Johanniskraut seine maximale Wirkkraft in der Dämmerung der Wintermonate zwischen 15.00 und 17.00 Uhr verbreitet. Kombiniert man es mit Salbei und Mariendistel zu einem Nachmittags-tee, so erweitert sich die harmonisierende Wirkung um vieles. Auf seelisch emotionaler Ebene ermöglicht Johanniskraut eine Stabilisierung der Nervenkraft, hilft beklemmende Angst aufzulösen und eine vertrauensvolle Beziehung zur unerschöpflichen Kraftquelle der Spiritualität herzustellen. Johanniskraut ist eine vermittelnde gleichgewichtsfördernde Himmels- und Erdenpflanze, die heilend auf seelische und körperliche Wunden wirkt. Auch deshalb wirkt es bei Stoffwechselverlangsamung und -blockaden auf besondere Art und Weise entzündungshemmend, durchwärmend und damit schmerzlindernd.

Diese Kräuteruhr finden Sie in natura entlang der Gesundheitswege Weissenbach im Ahrntal. www.alpinwelt.com

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.