

1 Monat 100 % roh und die 9 Monate währende Hautgeschichte war vorbei

Post by "miri glowinsky" of Mar 19th 2015, 8:46 am

die Hautgeschichte war: abgeblätterte Haut an den Händen, ziemlich tief, nässend, juckend... angefangen hatte es mit Bläschen...

10 Jahre zuvor hatte ich so etwas in leichter Form schon einmal. Damals war ich beim Hautarzt, der meinte, es hätte etwas mit den Schweißdrüsen zu tun (Hypertonie?). Er gab mir Cortison zum Einnehmen und ein elektrisches Gerät mit 2 Wannen Wasser. Das half. In den nachfolgenden Jahren achtete ich bei ersten Anzeichen eines neuen Ausbruchs immer auf Entspannung und blieb vom Ausbrechen verschont.

Bis vorletzten Sommer. Ich hatte noch das elektrische Gerät da, welches aber keine Wirkung zeigte. Beim Arzt war ich diesmal nicht, sondern bei einer Heilpraktikerin, die mit mir Tiefenentspannung und Rückführungen machte (und mich auf Heilerde aufmerksam machte). Das half immer schlagartig. Aber nur für eine Woche, dann war alles beim alten.

Um Weihnachten rum begann ich mit Rohkost, machte aber Ausnahmen (wenn ich z.B. bei Oma eingeladen war und es den Sonntagsbraten gab). Die Ausnahmen waren insofern gut, dass ich merkte, dass es mir mit der Rohkost besser ging und ich das gekochte gar nicht mehr so mochte. Allerdings aß ich noch ziemlich kunterbunt Obst und Gemüse und Nüsse etc. und auch Käse hin und wieder. Durch die Nahrungsumstellung besserte sich die Haut an den Händen immerhin soweit, dass ich wieder arbeiten konnte. Rein vom Betrachten her waren die Hände schon wieder heil. Aber es fühlte sich so leicht kribbelig an, als wolle da wieder etwas ausbrechen.

Letzten Sommer kam mir zum einen "Grün essen" unter die Finger. Und zum anderen zeigten die Wildkräuter Videos von youtube überraschenderweise Wirkung. Auf einmal erkannte ich Wildkräuter im Garten und am Wegesrand. Ich bereitete mir Säfte aus Brennesseln, Karotten und Sellerie zu. Als ich Brennesseln nicht mehr sehen konnte, gab es Schafgarbe, Spitzwegerich, Breitwegerich, Distel, Taubnessel, Labkraut, etc. Bis auf letzte beiden hat alles ziemlich schnell gesperrt (zum Glück trotz Mischung). Ich kam auf Brombeer- Himbeer- Lindenblätter und schaffte es 1 Monat lang 100 % roh mit hohem Wildgrün-Anteil, sogar Obst wurde weniger, da mir das meiste auf einmal zu süß war (dabei bin ich Schokoladen-Junkie).

Ich hab viel Gurken mit Meeresspaghetti gegessen und viel Weißkraut (und auch ziemlich viel Mandelmus :/). Am Ende des Monats war Urlaub in Norwegen angesagt. Ich hab mich innerlich offener gefühlt, wurde von den Norwegischen Gewässern nochmal energetisch durchgepustet 😊 ... und bin dann in ner Stress-Situation wieder rückfällig geworden.

Aber die Hände sind trotzdem heil geblieben, so richtig diesmal. Lediglich, wenn ich zu viel Salzhaltiges esse, machen die Hände Anstalten wieder anzufangen.

Ich würde gerne wieder auf einen höheren Rohkostanteil kommen. Ich hab damals in dem einen Monat 6 kg abgenommen und schon auch "Hunger" / (Lust?) gehabt. Deshalb bin ich froh nun auf Angelika getroffen zu sein. Ich hab mich sofort bei der Wildkräuter-Schule angemeldet. Obwohl ich die meisten Wilden der ersten Sitzung schon kannte, war das Hintergrund-Wissen dazu super spannend. Folglich hab ich mir auch gleich das Buch besorgt, was ich nun parallel durcharbeite. Ich bin sehr dankbar, liebe Angelika, dass Du Dein Wissen mit uns teilst! Auf eine schöne, inspirierende Zeit!