



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter Juli 2016

Urintherapie, ein altes Gesundheitsgeheimnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Eine der ältesten Empfehlungen der ganzheitlichen Medizin ist die Nutzung des eigenen Urins. Für uns, im Hygienewertesystem moderner westlicher Länder aufgewachsene Menschen mag dieser Gedanke zunächst befremdlich erscheinen. Aber Urin ist beim halbwegs gesunden Menschen eine der saubersten Substanzen im Leben. Im Übrigen enthalten sehr viele Kosmetikprodukte Harnstoff oder Allantoin, die lange Zeit aus Tierurin gewonnen wurden, wobei es inzwischen auch synthetische Herstellungsverfahren gibt. Schließlich wäre noch zu erwähnen, dass sich unser Körper im Mutterleib in unserem Urin entwickelt hat – Babys pinkeln im Mutterleib ständig und erneuern so das Fruchtwasser, das zur wunderbar weichen und vor allem sehr regenerationsfähigen Babyhaut beiträgt.

Sowohl das bei uns inzwischen sehr beliebte Ayurveda-Medizinsystem als auch das weniger bekannte südindische Siddha-Medizinsystem empfehlen Urintherapie. In alten Shiva-Puranas – in denen Shiva mit seiner Gefährtin Parvati Gespräche führt, die verschiedene Aspekte des Lebens und Geheimnisse des Universums beleuchten – wird auch das Trinken von Eigenurin ausführlich behandelt. Dementsprechend gibt es den Begriff *Shivambu* im indischen Sprachgebrauch für Urintherapie. Die traditionelle Sichtweise des Ayurveda und der Siddha-Medizin beschreibt zahlreiche gesundheitliche Vorteile von *Shivambu* und empfiehlt es auch den Yogis, die ihre Lebensenergie und ihr Bewusstsein verfeinern wollen. *Shivambu* hat sich in Indien bis heute als populäre Gesundheitsmaßnahme gehalten. Morarji Desai, ein Weggefährte Mahatma Gandhis und späterer Premierminister von Indien, trank sein Leben lang seinen Urin und wurde bei guter Gesundheit 99 Jahre alt, was für einen Bewohner einer verschmutzten indischen Großstadt ein geradezu biblisches Alter ist. In Indien gibt es bis heute Beratungsstellen

für die arme Bevölkerung, die sich keinerlei medizinische Versorgung leisten kann, wo diese Menschen in die Anwendung der Urintherapie eingeführt werden. Trotz ihrer schwierigen Lebensbedingungen und oft mangelhaften Ernährung können sie mit Urintherapie eine recht gute Gesundheit erzielen.

Wirkungen der Urintherapie

Die Wirkungsmechanismen der Urintherapie sind nicht vollständig bekannt. Einige Gründe für die hervorragende Wirksamkeit von Eigenurin sind wohl die folgenden:

- Urin enthält Abbauprodukte von Hormonen und Hormone selbst, die so recycelt werden und den Hormonhaushalt dadurch stärken und ins Gleichgewicht bringen. Harnstoff und Allantoin sind sehr wertvolle Nährstoffe für die Haut, was die hervorragende Wirkung von Urin in der äußeren Anwendung bei Hautproblemen erklärt.
- Harnstoff reduziert entzündliche Prozesse und Schwellungen. Bei manchen Gehirnoperationen wird Harnstoff eingesetzt, um eine Gehirnschwellung zu reduzieren und so die Operation zu erleichtern.
- Andere Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme werden ebenfalls recycelt.
- Umwelttoxine, die bereits durch den Körper gegangen sind und seine energetische Signatur tragen, können in den geringen Mengen, in denen sie im Urin vorkommen, wie eine Nosode wirken, d. h. die Entgiftung genau dieser Substanz fördern.
- Nicht zuletzt kann die positive Wirkung von Urin – einer körpereigenen Substanz, die vielleicht durch die eigene Erziehung mit einer Konditionierung von Ekel belegt war – das Verhältnis zum eigenen Körper entspannen und ein tieferes Vertrauen in seine Weisheit fördern.

Anwendung von Urintherapie

Die klassische Empfehlung der Urintherapie besagt, dass man vom ersten Morgenurin das mittlere Drittel verwendet. Dieses mittlere Drittel wird getrunken und ein Teil in die Haut eingerieben, für die volle Wirksamkeit sollte man den Urin 20 Minuten einwirken lassen, bevor man ihn wieder abwäscht. Zur generellen äußeren Anwendung eignet sich das Gesicht, bei spezifischen Hautproblemen wie Neurodermitis oder Schuppenflechte werden die betroffenen Stellen eingerieben. Liegen solche Hauterkrankungen vor, kann auch zusätzlich später am Tag eine zweite Einreibung mit Urin erfolgen.

Zu Beginn kann der getrunkene Urin mit Wasser verdünnt werden, irgendwann aber trinkt man den Urin pur. Der Geschmack hat offensichtlich viel mit der Ernährung zu tun, je mehr frische, hochwertige Lebensmittel man zu sich nimmt, umso angenehmer ist auch der Geschmack.

Kontraindikationen

Urintherapie sollte nicht angewendet werden bei:

- der Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente, weil man diese sonst durch Recycling überdosiert;
- schweren Nierenerkrankungen, die mit sehr saurem Urin einhergehen;
- Formen von Diabetes, die mit sehr saurem Urin einhergehen, und
- wenn der Urin trüb ist.

Beobachtungen in der Praxis

Urintherapie kann in der kombinierten inneren und äußeren Anwendung bei Hautproblemen oft wahre Wunder bewirken. Ich kenne keine Salbe und kein anderweitig äußerlich anwendbares Produkt, das so vielseitig wirksam Hautprobleme reduziert, wie Urintherapie.

Ansonsten wirkt Urintherapie langfristig sanft unterstützend für die Gesundheit, verbessert die hormonelle Situation und stärkt das Immunsystem. Urintherapie ist nicht auf eine Zeit der Krankheit beschränkt, sondern kann lebenslang angewendet werden. Erstaunlich viele Menschen, die Urintherapie nach anfänglicher Skepsis ausprobiert haben, bleiben dabei. Viele Frauen schwören darauf, dass es nichts Besseres gibt, um die Haut zu verbessern. ... Wenn das keine Motivation ist! Und es kostet nichts, auch mal eine angenehme Komponente bei einer so effektiven Gesundheitsmaßnahme.

Mit herzlichem Gruß,
Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

PS. Frühere Newsletter können Sie im Newsletter-Archiv nachlesen:

<http://www.befreite-ernaehrung.de/index.php/newsletter-archiv/>

