



Rutwiga Ingard Ortner - Sonnenstr.36, 94072 Bad Füssing - Internet: www.wigena.de
Tel.: 08531 9105772 - Fax: 08531 9105773 - Mobil: 0175 4126120 - Email: Ingard@t-online.de

Ur-Essenz und Mikro Synergy Dosierung

Die einzigartige Heilwirkung prähistorischer Pflanzenminerale und Spurenelemente
aus den Tiefen versunkener Regenwälder
Eine Investition in die Gesundheit ist die beste Kapitalanlage.

Hinweise zur Dosierung

Die Standarddosis für die Mikromineralien beträgt für Erwachsene 2 Esslöffel täglich. Wer unter starkem Stress steht, erschöpft ist oder eine Krankheit auskurieren will, kann die Dosis ohne weiteres verdoppeln oder über einen begrenzten Zeitraum hinweg sogar verdreifachen. Kindern empfehlen wir je nach Alter 1 Teelöffel bis 1 Esslöffel, Teenagern 1 bis 2 Esslöffel (Grundregel: Ca. 1 Teelöffel bzw. ½ Esslöffel pro 20 kg Körpergewicht). Nach 2 bis 3 Monaten der Einnahme sind entleerte Mineralspeicher in der Regel aufgefüllt und man kann versuchen, die jeweilige Dosis herabzusetzen. Die meisten Menschen bleiben bei einer Erhaltungsdosis von 2 Esslöffeln täglich, andere kommen mit 1 Esslöffel aus. Ältere Menschen haben in der Regel größere Schwierigkeiten, ihren Körper mit genügend Mineralstoffen zu versorgen, selbst wenn sie sich äußerst gehaltvoll und gesund ernähren. Hier mag eine Erhaltungsdosis von täglich 3 oder sogar 4 Esslöffeln angezeigt sein. Jeder Organismus hat unterschiedliche biochemische Bedürfnisse und so muss letztendlich jeder seine für ihn optimale Dosis herausfinden. Unsere Hinweise mögen dabei als Richtlinien dienen. Die jeweilige Tagesdosis sollte vorzugsweise auf 2 oder 3 Einnahmen verteilt werden, obwohl dies nicht unbedingt erforderlich ist. Da sich Mineralstoffe mit anderen Nährstoffen ergänzen, ist die Einnahme unmittelbar vor, während oder nach den Mahlzeiten zu empfehlen. Sie können pur, mit etwas Wasser, Fruchtsaft, Tee etc. oder auch mit dem Essen vermischt genommen werden. Letzteres mag besonders bei einem überempfindlichen Magen angezeigt sein. Die Mineralien können im Kühlschrank aufbewahrt werden, obwohl dies nicht unbedingt erforderlich ist. Die durchschnittliche Erhaltungsdosis von 2 Esslöffeln kostet knapp 1 Euro, also weniger als ein Stück Torte oder ein Bier in der Kneipe. Also eine Investition für die Gesundheit und somit die beste Kapitalanlage. *Dr. med. John Switzer*

Mögliche Heilreaktionen

Wenn wir beginnen, entleerte Mineraldepots im Körper mit pflanzlichen Mikromineralien aufzufüllen, kann es vorübergehend zu heilsamen Nebenwirkungen kommen. Enzyme, die ihren mineralischen Co-Faktor vermissen, werden aus dem Winterschlaf geweckt und bringen unseren Stoffwechsel wie auch unsere Reinigungsmechanismen auf Trab. Es ist, als ob wir unsere Körpermaschine von 4 auf 6 Zylinder steigern. Die zusätzlichen „PS“ blasen eine Menge Schutt und Ruß, die sich über Jahre hinweg im „Motor“ angesammelt haben, aus dem „Auspuff“ hinaus. Stoffwechselschlacken und Toxine, anorganische Metalle und Säuren werden gelöst und der Ausscheidung zugeführt. Während dieses natürlichen und biologisch höchst sinnvollen Vorgangs kann es zu einigen unerwünschten Erscheinungen kommen, die in der Regel jedoch nur bei einem stark belasteten Organismus auftreten. Wenn Giftstoffe, die lange Zeit in Geweben und Zellen eingeschlossen waren, in den Blutstrom entlassen werden, mögen wir uns vorübergehend müde fühlen oder sogar leichte Kopfschmerzen bekommen. In einem solchen Fall mag es sinnvoll sein, die Dosis zu reduzieren, um sie sodann langsam, über einige Wochen hinweg, wieder zu steigern. Die Ausscheidung der Toxine und Schlacken kann über verschiedene Kanäle erfolgen, insbesondere über die Haut, Darm, Nieren und Lungen. Werden Giftstoffe über die Haut bereinigt, verstärkt sich unser Schweißgeruch und unsere Haut mag vorübergehend „aufblühen“. Die unschönen Pickelchen verschwinden meist nach 3 bis 4 Wochen wieder. Mehrfache Stuhlgänge lassen auf eine Stimulation der Verdauungsenzyme schließen. Steigern sie sich zu leichten Durchfällen, können wir sicher sein, dass Toxine über den Darm eliminiert werden. Während der Ausscheidung saurer Schlacken über die Nieren mag unser Urin einen auffälligen Geruch annehmen. Versteifte oder deformierte Gelenke können zeitweise anschwellen oder schmerzen. Dies zeigt, dass der Körper versucht, dort abgelagerte Säuren und Giftstoffe abzubauen. Normalerweise bildet sich die Schwellung innerhalb von 3 bis 4 Wochen zurück. Umschläge mit Sesamöl oder Rizinusöl können die Heilzeit verkürzen. Bei manchen Menschen werden auch die Ohren vorübergehend heiß. Offenbar lösen sich hierbei Blockaden, welche die ausreichende Durchblutung der Ohren behindert hatten. Wir möchten noch einmal betonen, dass es sich bei all diesen Erscheinungen nicht um eine Neuerkrankung handelt, sondern um eine Folge der Entgiftung unseres Organismus, ohne die eine völlige Genesung in der Regel nicht möglich ist. Genügend Bewegung an frischer Luft, Saunabesuche oder heiße Bäder wie auch die zusätzliche Einnahme von Vitamin C können den inneren Hausputz erleichtern und beschleunigen. *Dr. med. John Switzer*

