

# Salz/C Therapie

von Dagmar

*Von Borreliose Treffpunkt kopiert  
Dagmar ist mir mit Sicherheit nicht böse  
Siehe auch Beitrag #14109*

## 1. Salz:

Kein Kochsalz, sondern unbehandeltes Stein- oder Meersalz. Es muss nicht das allertuerste mit Himalaya-Zertifikat sein. Im Naturkostladen, Reformhaus oder entsprechenden Internet-Shops wird man fündig.

Allgemein ist zu empfehlen, auch in der Küche nur noch Natursalz zu benutzen und auf stark salzige Fertig-Nahrungsmittel weitgehend zu verzichten.

## 2. Vitamin C:

Da die Dosierungen sich im Grammbereich bewegen, sind spezielle Vitamin C-Präparate nicht zu empfehlen, sie sind zu niedrig dosiert.

Am einfachsten und günstigsten ist Ascorbinsäure, gibt's in 100-g-Dosen in der Apotheke oder im Drogeriemarkt.

Wenn Probleme mit der Verträglichkeit auftreten, was sehr selten vorkommt, kann man umsteigen auf säurefreies Vitamin C (Ascorbat). Dosierung und Wirkung ist identisch, es ist nur leider sehr viel teurer.

Wie hoch ist die Dosierung?

Zum Abwiegen ist eine Brief- oder Grammwaage empfehlenswert, besonders für die erste Zeit, wenn die Mengen noch gering sind.

Die Anfangsdosis beträgt 1-3 g von jeder Substanz pro Tag.  
Die angestrebte Maximaldosis beträgt 0.17g pro Kilo Körpergewicht bzw. 1g pro 6 Kilo Körpergewicht (z.B. bei 75kg ca. 12g).

Man steigert bzw. variiert die Dosierung nach persönlichem Befinden und nach Bekömmlichkeit und kann z.B. während einer starken Reaktionsphase etwas die Dosierung reduzieren.

Nach etwa 3-4 Wochen setzt die erste körperliche Reaktion ein. So lange braucht das Immunsystem, um auf den erhöhten Vitamin C-Spiegel im Körper nachhaltig zu reagieren. Daher ist vor allem bei starken Belastungen zu empfehlen, in diesen ersten 4 Wochen die Dosis sehr langsam zu steigern.

Wie funktioniert die Einnahme?

Am einfachsten ist es, die Tagesdosis beider Pulver zusammen zu mischen (z.B. in einem Filmdöschen oder kleinen Schraubgläschen) und gut durchzuschütteln.

Da das Prinzip der Therapie ist, einen möglichst gleichmäßigen Spiegel beider Substanzen im Körper zu erreichen, sollte die Einnahme auf mindestens 4 Portionen täglich verteilt werden.

(Vitamin C kann im Körper nicht bevorratet werden, d.h. wenn zuviel auf einmal eingenommen wird, scheidet er den Überschuss gleich wieder aus!)

Jede Portion in einem Glas Wasser auflösen und am besten gleich trinken (Vitamin C reagiert schnell, wenn es gelöst ist, und verflüchtigt sich!). Gleich noch ein Glas klares Wasser hinterher trinken, zur Verdünnung und um den Magen rasch zu erleichtern.

Wenn man länger unterwegs ist, kann die Tagesration auch in einer (Glas-)Flasche Wasser aufgelöst werden. Kunststoff kann mit der Säure reagieren, schmeckt dann brrrr und ist sicher nicht gesund ...

Die Zähne reagieren empfindlich:  
Trinkhalme benutzen.

Der Magen kneift:  
Genug Wasser hinterher trinken. Meistens lassen die Probleme nach ein paar Tagen nach.

Es schmeckt nicht/ löst Übelkeit aus:  
Dosis verringern / stärker verdünnen / in Fruchtsaft auflösen (reinen Saft ohne Zucker und andere Zusätze verwenden).

Durchfall:  
kann in der Anfangsphase auftreten, wenn Vitamin C noch nicht komplett resorbiert wird. Dosis dann nicht erhöhen, bei starkem Durchfall reduzieren.  
Salz/C wirkt sehr stark desinfizierend im Darm und räumt dort mit Parasiten, Pilzen etc. auf. Durchfall kann also auch Symptom einer Darmreinigung sein und über den gesamten Therapiezeitraum immer wieder phasenweise auftreten.

Blutdruck erhöht sich:  
nach aller Erfahrung reguliert sich binnen kurzer Zeit der Blutdruck Richtung normal, egal ob er vorher zu hoch oder zu niedrig war. Die Erhöhung ist eine vorübergehende Erscheinung, die sich nach 1-2 Wochen regulieren sollte. Dosis nicht zu rasch erhöhen, wenn solche Probleme anfangs auftreten.

Nach 4 Wochen wird der Allgemeinzustand plötzlich sehr schlecht:  
Es handelt sich um die sogenannte „Herx“ (Herxheimersche Reaktion). Das Immunsystem ist gestärkt und beginnt zu arbeiten, die Ausleitungs- und Entgiftungsprozesse laufen auf Hochtouren. Sämtliche bekannten Symptome können verstärkt auftreten, auch Fieberschübe sind möglich. Die Dauer dieser Schübe ist sehr unterschiedlich, die Berichte schwanken zwischen wenigen Stunden und mehreren Wochen. Das ist abhängig von der individuellen Gesamtverfassung.  
Herxe treten ca. 4-wöchentlich auf. Viele machen die Erfahrung, dass die Schübe im 3., 6. und 9. Monat (also alle Vierteljahre) besonders stark sind.

Zu viel Salz?

Wenn man bei relativ hohen Dosen angelangt ist, lohnt es sich durchaus, den Salzkonsum in der Ernährung mal zu überprüfen und vor allem Dinge zu reduzieren, die mit Kochsalz stark angereichert sind (z.B. Salami, Schinken, Chips, Salzstangen, Hartkäse). In diesen Sachen sind Unmengen Salz drin und in dieser Form für den Körper eher belastend. Normalerweise reguliert sich der Salz hunger von selbst, man spürt, wie viel man braucht.

Sollten noch zusätzliche Maßnahmen ergriffen werden?

Das richtet sich nach der individuellen Symptomatik.

Bei vielen spielt ein gestörter Säure-Basen-Stoffwechsel eine Rolle, insbesondere wenn schon seit längerer Zeit Mineralstoffmangel vorliegt. Dann ist eine zusätzliche Einnahme von wirksamen Basen-Präparaten begleitend zur Therapie zu empfehlen. (z.B. das „Melhorn-Salz“ oder der Basentrunk von Synoveda.)

Zur Pflege des Darms empfehlen sich Heilerde oder Aktivkohle.

Gesunde Ernährung, viel frisches Gemüse, Obst, Rohkost, gesunde Fette. Hier ist vor allem (kaltgepresstes!) Leinöl mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen.

Wo immer möglich auf Bio-Qualität achten. Konventionell angebautes Obst und Gemüse weist leider mittlerweile fast durchgängig hohe Schadstoffbelastungen auf, das schwächt den Organismus zusätzlich.

Regelmäßige Bäder mit Meersalz und Natron und ausgiebigen Hautmassagen, um die Entgiftung über die Haut und den Lymphfluss anzuregen. Vollbäder sind am wirksamsten, Fußbäder bringen auch schon was.

Einnahme von Algen. Chlorella oder Spirulina sind besonders gute Quellen für Mikronährstoffe, insbesondere Chlorella wirkt entgiftend und bindet Schwermetalle.

Eine der wirksamsten Soforthilfemaßnahmen bei starken, toxischen Herxen sind Einläufe mit Salzwasser oder Kaffee.

Wie lange dauert die Therapie?

Man kann generell sagen: je länger man schon krank ist, um so länger dauert die Therapie. 1 bis 2 Jahre sollte man veranschlagen.

Dauerhafte Symptomfreiheit über mehrere Monate ist als Therapieerfolg zu werten.

Sehr viele bleiben aber dabei. Die Dosis kann auf eine Erhaltungsdosis reduziert werden. Da wir Menschen zu den wenigen Lebewesen zählen, deren Körper Vitamin C nicht selbst herstellen kann, unser Immunsystem aber große Mengen davon braucht, um optimal zu funktionieren, sollte es ein selbstverständlicher Bestandteil der Ernährung bleiben, auch und gerade wenn man sich gesund fühlt.

Wie wirkt die Therapie mit Salz und Vitamin C?

Über die Wirkung der Therapie im Körper gibt es bislang keine offizielle medizinische Forschung. Alle, die sie praktizieren, sind gewissermaßen Pioniere, können aber mittlerweile auf sehr viele Berichte von Geheilten zurückgreifen. Der Austausch findet in folgenden Foren statt:

Deutsch

[www.borreliose-abhilfe.de](http://www.borreliose-abhilfe.de)

<http://de.groups.yahoo.com/group/borreliose-abhilfe-gruppe/>

englisch

<http://www.lymepotos.com/> und

<http://www.fettnet.com/lymestrategies/welcome.htm>

Die positive Wirkung von Vitamin C auf alle Stoffwechselprozesse und das Immunsystem ist dagegen schon sehr gut erforscht und in diversen Quellen nachzulesen.

Gegenanzeigen

In der Salz-C-Gruppe hat es mittlerweile einige Hinweise darauf gegeben, dass in seltenen Fällen die Salz-C-Therapie gar nicht vertragen wird, sondern sogar gefährlich werden kann.

Das ist dann der Fall, wenn eine starke Insuffizienz der Entgiftungsorgane vorliegt, d.h. wenn Leber, Galle, Nieren, Lymphe nicht richtig arbeiten können, weil sie zu starke Vorschädigungen haben oder durch die anfallenden Toxine überlastet werden.

Dass diese Problematik vorliegt, bemerkt man evtl. erst nach einer ganzen Weile, z.B. wenn nach 4 Wochen die erste Herx auftritt und einen völlig umhaut, der Allgemeinzustand immer schlechter wird und man förmlich spürt, wie man innerlich immer mehr verstopft. In solchen Fällen ist es dringend angebracht, die Entgiftungsorgane untersuchen zu lassen, die Therapie zu reduzieren oder ganz abubrechen und erst sicher zu stellen, dass die Ausleitung funktioniert, bevor man weiter macht.

Wer schon vorher von Leberschäden oder Niereninsuffizienz weiß, sollte Salz/C nur unter ständiger therapeutischer Kontrolle durchführen und mit sehr viel geringeren Dosierungen arbeiten, dafür über einen entsprechend längeren Zeitraum.