



# Mazdaznan

Themenschwerpunkt: Gesundheit

---



- Natron-Kur
- Bäder

[www.mazdaznan.eu](http://www.mazdaznan.eu)



## Natron-Kur

In allen Fällen von Versäuerung (der Ursache von über 90 % aller Krankheiten) und Säurevergiftung, wie Rheumatismus, Neuritis, Gicht, Diabetes und allen Formen der Zuckerkrankheit, bedarf es zur Heilung einer einheitlichen Grundbehandlung in Gestalt der Natron-Kur mit doppeltkohlensaurem Natron.

(Empfehlenswert ist es, das natürliche, echt amerikanische Natron statt eines chemisch hergestellten zu verwenden. Es ist natürlich und greift die Magenwände nicht an. Das deutsche Natron wird chemisch hergestellt und ist zu aggressiv.)



Man trinkt täglich morgens nüchtern 1 Glas heißes Wasser mit einem gehäuften Teelöffel Natron so heiß und so schnell wie möglich (Natron in ca. 2 Esslöffel kaltem Wasser anrühren, dann heißes Wasser aufgießen). 10 Minuten später trinkt man 1 Glas kaltes, möglichst destilliertes Wasser, dem man 10–12 Tropfen Zitronensaft oder 1 Teelöffel frischen Traubensaft beigelegt hat. Es wirkt wie eine starke Potenz und begünstigt die Ausscheidung der Säuren. Danach mind. 45–60 Minuten nicht essen!

Wer sehr stark versäuert ist, wiederholt dies zusätzlich mittags und abends mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde vor der Mahlzeit. Alternativ nimmt man unmittelbar vor dem Mittag- und dem Abendessen  $\frac{1}{4}$  TL Natron in einem Glas kaltem Wasser, damit das Gegessene nicht in Säuren übergeht.

Das führt man 1 Monat lang Tag für Tag durch. Schon nach einer Woche fühlt man sich leichter und heiterer und bescheidet sich mit weniger Nahrung, weil die Neutralisierung und Ausscheidung der Säuren in vollem Gange ist.

Im zweiten Monat der Kur trinkt man kein Natronwasser mehr, sondern täglich morgens nüchtern nur noch zwei Glas heißes Wasser mit 10–12 Tropfen Zitronensaft oder einem Teelöffel frischem Traubensaft.

Im dritten Monat der Kur trinkt man täglich morgens nüchtern nur noch ein Glas dieses Potenzwassers. Dann hört man auch damit auf. Falls nötig, kann die Natronkur mit monatlichem Abstand wiederholt werden.

Der Wohlbeleibte nimmt zu Mittag und zu Abend Obst, der Magere Gemüse. Wer aber von Obst doch noch versäuert wird, muss einige Körnchen Kochsalz dazu nehmen oder sich für längere Zeit alle Obstmahlzeiten versagen. Zu jeder Mahlzeit nimmt man aber mindestens 1 Teelöffel rohe Haferflocken. Am Abend kann man etwas gekochte Haferflocken nehmen, heiß oder kalt. Dazu weicht man die trockenen Haferflocken 6 Stunden ein und kocht sie in 15 Minuten weich.

Der Ernährung schenkt man während der 3-monatigen Kur besondere Aufmerksamkeit.



# Mazdaznan-Themenschwerpunkt: Gesundheit

Roher Spargel und rohe Haferflocken erzeugen sofort Vitamin und Saline, ebenso Salate mit Puffmais. Zum Salat kann man eine Tunke mit Olivenöl und etwas Weißwein machen und sie mit etwas Cayennepfeffer würzen. Geriebene Äpfel, zerdrückte Bananen und etwas Apfelsinensaft, miteinander schaumig geschlagen und mit rohen Haferflocken gegessen, erzeugen ebenfalls Vitamin und Saline. Alles nicht roh essbare Gemüse bäckt man trocken im Ofen oder dünstet es mit etwas Öl im eigenen Saft in einem gut schließenden Topf (früher: Aryana-Topf), damit sich die Salze aufschließen und zu Salinen entwickeln. Gestattet ist 1 weiches Ei am Tag, aber nicht mehr. Jeden 3. Tag auch 1 Esslöffel weicher Käse, der sich wie Sahne gießt und dem man 12 Kümmel- und 3 Senfkörner beifügt.

Nach jeder Mahlzeit nimmt man den unverdünnten Saft einer halben Zitrone. Das Natron und die Haferflocken lassen bald die Säureauswirkungen verschwinden. Die raue Haut glättet sich, feuchte Hände werden trocken, Halsverschleimung verschwindet, die Haut hellt sich auf und man fühlt sich stärker und gesünder, weil die Organe ungehemmt arbeiten können.

Zweimal am Tag nimmt man heiße Fußbäder mit 1 Esslöffel Natronpulver auf 4 Liter Wasser und benutzt Schwefel- oder Eukalyptusseife. Dann ölt man die Füße und reibt sie mit den Händen, bis sie gut durchwärmt sind. Jeden Monat nimmt man 3 Tage hintereinander heiße Vollbäder. Jeden Tag klopft man den ganzen Körper mit einer Bürste kräftig ab, besonders die schmerzhaften Stellen. Man sorgt für zwei Darmentleerungen täglich.



Man beschleunigt die Heilung, wenn man sich an eine nichtversäuernde Ernährungsweise hält im Sinne der Mazdaznan-Ernährungskunde und tägliche Ausatmungs-Übungen wie die Yima-Übung durchführt. Selbst schwere Säurevergiftungen können in 9 Monaten geheilt werden, bei nichtversäuernder Ernährung in 6 Monaten, und wenn der Atem zu Hilfe genommen wird in 7–9 Wochen. Wer während der Kur Kuchen und Schokolade isst, braucht umso länger. •

Von O. Z. Hanish. Auszüge aus Mazdaznan-Gesundheitswinke.

## Natron ( $\text{NaHCO}_3$ )

= Natriumhydrogencarbonat

= Natriumbicarbonat

= Sodium Bicarbonate

= Baking Soda

### Sodium Bicarbonate

Molecular structure

Molecular formula  
 $\text{NaHCO}_3$

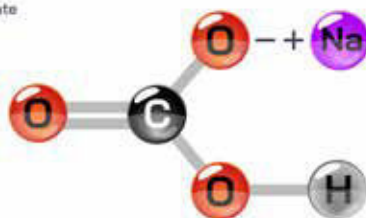
Molecular weight  
84.0066 g/mol

H Hydrogen

C Carbon

Na Sodium

O Oxygen





## Bäder

Wöchentlich ein heißes Bad mit reichlich Seife genügt; zu viele heiße Bäder schwächen die Drüsen. Bei Zusätzen zum Badewasser wechselt man ab zwischen Eukalyptusöl, Natron, Soda, Seesalz und Ähnlichem. Gibt man Eukalyptusöl ins Badewasser, dann werden keine Salze zugesetzt und neben Natron keine Öle und keine Salze.



Macht man sich zur Regel, nach dem wöchentlichen heißen Bad ein erbsengroßes Stück reine Olivenölseife zu verschlucken und ein Glas Wasser darauf zu trinken, so hat man immer glatte Verdauung ohne Verdauungsspillen.

Nach dem heißen Bad nimmt man eine kurze kalte Brause oder reibt sich mit Eis oder Schnee ab, trocknet sich und reibt den ganzen Körper mit den Händen, bis die Haut geschmeidig und samtartig, das Fett der Talgdrüsen also an die Oberfläche gezogen worden ist.

Wird das nicht erreicht, so ölt man sich mit Petrolatum, Mandelöl, Knoblauchöl oder auch Kakaobutter ein. Dann trinkt man heißen ungesüßten Fruchtsaft oder ungesüßte Ananaslimonade und schwitzt im Bett eine Stunde nach. So fördert das heiße Bad den Stoffwechsel und den Blutumlauf. Ein heißes starkes Salzbad wöchentlich erfrischt die Haut außerordentlich, wenn man das salzige Wasser nicht abtrocknet, sondern auf der Haut verreibt und wenn man gleichzeitig Salzwasser in den Darm eingießt.

Bei Erschöpfungszuständen, danieder liegender Verdauung oder zu Zeiten geistiger Hochleistungen kann man ausnahmsweise täglich ein heißes Vollbad nehmen, aber immer nur einige Minuten lang. Herzleidende müssen indessen damit sehr vorsichtig sein, dürfen immer nur einige Sekunden im heißen Wasser bleiben, können dafür aber öfter hinein steigen, nachdem sie dazwischen eine kurze kalte Brause auf den Nacken, die Geschlechtsorgane und zwischen die Schulterblätter genommen haben.



Ob man kalt oder warm baden soll, hängt von der Jahreszeit und dem Körperzustand ab. Im Allgemeinen gilt: morgens kalte Schwambäder, abends heiße Teil- oder Vollbäder; im Frühjahr mehr kalte Bäder, später und besonders im Hochsommer heiße Bäder. Geistige Arbeiter sollten keine kalten Bäder nehmen; heiße Teil- und Vollbäder dienen ihnen als Ersatz für die mangelnde körperliche Arbeit besser. Kränkliche, schwächliche und magnetische Personen haben mehr heiße Bäder nötig.



# Mazdaznan-Themenschwerpunkt: Gesundheit

Neugeborene Kinder dürfen in den ersten acht Tagen nach der Geburt nicht mit Wasser gebadet, sondern nur mit warmem, gesalzenem Öl abgewaschen werden. Später erst badet man sie in warmem Wasser. •

## Anwendung und Dosierung

### Bade-Natron:

Vollbad: 2–3 Tassen (400–600 g), Fußbad: 2–3 Esslöffel

### Bade-Soda:

Vollbad: ½–1 Tasse (50–100 g), Fußbad: 1 Esslöffel

Natron und Soda dienen beide der Entsäuerung und Entgiftung über die Haut und haben eine ähnliche Wirkung. Ist kein Badezusatz ausdrücklich empfohlen, verwendet man Natron.

### Bade-Salz (Meer- oder Steinsalz):

Vollbad: ½–1 kg oder mehr, Fußbad: ½–1 Tasse

### Bade-Schwefel:

Vollbad: 1 Tasse, Fußbad: 1 Esslöffel

(Erst mit zwei Litern kochendem Wasser auflösen und dann mit kälterem Wasser verdünnen, bis man einsteigen kann. Kann auch in etwas Milch oder Sahne aufgelöst und dann dem Badewasser zugegeben werden. Dann das Wasser ständig in Bewegung halten.)

Vorsicht bei Schwefel: Kontakt mit Augen oder Mund vermeiden! Bei Reizungen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen!

### Eukalyptusöl:

Vollbad: 1 Esslöffel, Fußbad: 1 Teelöffel

Von O. Z. Hanish. Auszüge aus Mazdaznan-Gesundheitswinke.

Bilder: Adobe Stock @ Momin Photo Gallery, @ Artenauta, @ Amelia, @ Creative Cat Studio, @ Anshuman Rath, @ Yaroslav Astakhov, @ koldunova, @ Suraphol, @ New Africa, @ supamas, @ ExQuisine, @ Formatoriginal

Impressum: Mazdaznan-Verlag  
Zur Ziegelhütte 13, 76228 Karlsruhe, verlag@mazdaznan.de







# Was ist Mazdaznan?

Die Mazdaznan-Lebenskunde wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Otoman Z. Hanish begründet und verbreitet. Durch die Kraft der Gedanken, die Pflege des bewussten Atems, eine individuelle Ernährung und die Anwendung natürlicher Heilmittel soll jeder Menschen dazu inspiriert werden, ein gesundes, bewusstes und sinnerfülltes Leben zu führen.

Mazdaznan (sprich: „Masdasnan“) ist die Abkürzung für das altpersische Wort „Mazdayaznan“ und bedeutet „Meistergedanke“ oder „der Gedanke, der alles meistert und alles umfasst“: den Gedanken, das Wort und die Tat.

ANZEIGE

## Mazdaznan-Medien

### MAZDAZNAN Gesundheitswinke

Das Mazdaznan-Gesundheitslexikon. Von Atempflege und Asthma, Hautpflege und Hämorrhoiden, Lungen-, Magen- und Nierenleiden bis Zuckerkrankheit finden Sie zu (fast) jeder Krankheit eine Beschreibung, Erklärung und Tipps für die Behandlung.

### MAZDAZNAN Monatsratschläge

In Harmonie mit der Natur und den Jahreszeiten leben! Ratschläge für die Ernährung, Körperpflege und Heilkunde für jeden Monat des Jahres. Jede Jahreszeit birgt ihre eigenen Segnungen und wenn wir gesund bleiben oder werden wollen, müssen wir gewisse Naturgesetzmäßigkeiten beachten. Welches Nahrungsmittel hat in welchem Monat die besten Heilwirkungen? Welches Mittel hilft mir bei Rheuma im Herbst und wie kann ich meine Entwicklung in Harmonie mit der Natur fördern und unterstützen?

## Seminare und Online-Kurse

Lernen Sie die Mazdaznan-Atem-, Drüsen- und Harmonie-Übungen unter fachkundiger Anleitung kennen. In Seminaren vor Ort oder in Online-Formaten vermitteln erfahrene Referenten die Mazdaznan-Lehre in Theorie und Praxis.

Besuchen Sie unsere Website: <https://mazdaznan.eu>

Dort können Sie Medien bestellen und sich zu den Online-Kursen anmelden. Zudem finden Sie weiterführende Informationen über die Mazdaznan-Lebenskunde und zahlreiche persönliche Erfahrungsberichte.

Impressum: Mazdaznan-Verlag  
Zur Ziegelhütte 13, 76228 Karlsruhe, [verlag@mazdaznan.de](mailto:verlag@mazdaznan.de)

