

Wie vermeide ich Blockierungen durch Salicylate?

-Juli 2020-

Kommst du in der Therapie nicht voran, dann überprüfe noch einmal, ob du auch wirklich nicht blockiert bist. Arbeite gedanklich noch einmal alle Fragen ab:

1. Welche Zahnpasta nutze ich?

Wir dürfen nur die auf der Homepage gelisteten Zahnpasten nutzen. Bitte auch Vorsicht bei Zahnseide und Mundspülungen. Die meisten enthalten Minze oder Menthol!

2) Welche Kosmetikprodukte benutze ich?

Sammele alle Kosmetikprodukte ein und schaue dir nochmal alle Inhaltsstoffe an und überprüfe sie. Informationen darüber findest du auf dieser Homepage

Findest du einen Inhaltsstoff nicht, dann schau in der Salicylatsuchmaschine (salsearch) unter folgendem Link nach. <http://www.fibromyalgie-guaifenesin.info/de/salsearch/>

3) Welche Medikamente nehme ich ein?

Enthalten diese Salizylsäure, dann ist es für uns nicht ok. Nimmst du ein Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamine mit pflanzlichen Extrakten? Dann blockierst du.

Vorsicht bei Salben - Menthol oder Campher enthalten Salicylate und sind nicht ok für uns.

Vorsicht beim Inhalieren - diese Mittel enthalten ätherische Öle, Menthol, Minze oder pflanzliche Inhaltsstoffe und sind nicht ok für uns.

Vorsicht bei Bioflavanoide (Quercetin, Rutin, Hesperedin) in Vitaminpräparaten, Hormonpräparaten oder anderen Mitteln

Bist du unsicher, kannst du gern nachfragen.

4) Trinke ich Tee???

Viele Betroffene blockierten vom Tee und aus diesem Grunde rät Dr. Amand davon ab.

5) Trinke ich Saft ???

Saft solltest du nur in normalen Mengen trinken, da er sonst blockieren kann.

6.) Esse ich Minze oder Menthol?

Dies würde uns sofort blockieren !!!.

ALLE MINZE enthält Methysalicylate, egal ob diese synthetisch hergestellt oder von einer natürlichen Pflanze isoliert wurde. Aus diesem Grunde würden uns auch Aromen blockieren.

Achte auf deinen Kaugummi! In den meisten Kaugummi ist Minze (Spearmint) enthalten. Denke ebenso an Mentholbonbons u.ä.!!!

7) Bonbons

Keine Bonbons aus Kräuter- oder Pflanzenextrakten.
Vorsicht bei Lakritz!

8) Rauche ich??

Rauchen blockiert !!!

9) Welche Binden/Toilettenpapier/Hygienetücher usw. benutze ich?

Enthalten Binden/Toilettenpapier Aloe Vera oder Kamille, dann sollte man es nicht nehmen, da es blockieren kann.
Papiertaschentücher gibt es auch oft mit Menthol oder pflanzlichen Stoffen und diese sind für uns nicht ok!

ACHTUNG! Es gibt Binden und Slipeinlagen mit Baumwollleextrakt (cotton extract). Der verwendete Baumwollleextrakt besteht aus einem "Cotton seed oil", also Baumwollsamensamenöl und kann das Guaifenesin blockieren!

Bei feuchtem Toilettenpapier und Hygienetüchern muss man die Inhaltsstoffe genau so prüfen, wie bei allen anderen Kosmetikartikeln.
Die Inhaltsstoffe stehen auf jeder Verpackung.

Vorsicht bei Rasierern mit Aloe-Vera-Streifen oder ähnlichem, die Streifen können blockieren.

10) Welches Spülmittel benutze ich?

Mittel mit Aloe Vera, Lavendel, Ylang-Ylang, Patchouli, Grüntee-Extrakt sollten es nicht sein. Die anderen sind in der Regel ok, aber auch da gehe nochmal alle Inhaltsstoffe durch.

11) Spülwasser mit pflanzlichen Ölen/Fetten

Wasche mit Handschuhen ab, wenn sich Reste von pflanzlichen Ölen/Fetten auf den Gegenständen befinden (z.B. Pfanne).

12) Wann ziehe ich Handschuhe bei der Hausarbeit/Gartenarbeit an?

Solltest du Nahrungsmittel konservieren, dann trage dabei immer Handschuhe, denn du hast längere Zeit Kontakt mit Salicylaten und diese dringen in die Haut.

Südfrüchte beinhalten ätherische Öle und daher sollte man beim Schälen dieser auch Handschuhe tragen, weil man davon sehr schnell blockieren kann.

Vorsicht ist bei Kräutern geboten, aber diese kann man gut mit der Schere schneiden.

Bei Gartenarbeiten sollte man IMMER Handschuhe tragen.

Nie Baumwollhandschuhe benutzen, da dann Pflanzensaft in die Haut dringen kann.

Benutze immer wasserdichte Handschuhe, z.B. Latexhandschuhe oder Vinylhandschuhe. Dr. St. Amand meint, dass normal Hausarbeiten ohne Handschuhe verrichtet werden können. Anschließend Hände immer waschen!

Hinweis!

Wir beobachteten in letzter Zeit häufig, dass es immer wieder zu Blockierungen kam bzw. Betroffenen in der Kartierung nicht voran kamen. Trugen die Betroffenen Handschuhe beim Umgang mit salicylathaltigen Lebensmitteln verbesserte sich die Kartierung.

Daher raten wir Handschuhe auch bei kleineren Hausarbeiten anzuziehen um ganz sicher zu sein.

13) Laufe ich barfuß über frisch gemähtes Gras?

Dann wirst du blockieren.

14) Sonstiges

Hast du Haustiere? Schau dir die Produkte der Haustiere z.B. Shampoo usw. an. Einige enthalten Salicylate.

Oder dein Hund spielt z.B. im Gras mit dem Ball spielt und der Ball ist voller Gras und du fasst diesen immer wieder an? Das könnte blockieren.

Passt bitte beim Reinigen der Aquarien auf. Viele Aufbereiter haben Aloe Vera und denkt an die Pflanzen in Aquarien. Diese enthalten ebenfalls Salicylate.

15) Farbstoffe

Kommst du ohne Blockaden nicht voran, dann über prüfe ob und welche Farbstoffe du nutzt.

Farbstoffe in Tabletten, Kosmetikprodukten, Getränken, sowie Farbstoffe (kleine Kügelchen) im Waschpulver und Weichspüler können zu einer mangelnden Energieproduktion führen: Dies weiß Dr. St. Amand erst sicher seit November 2018.

Es betrifft vor allem die Farben lila, grün und blau. Mit rotem Farbstoff hat er diese Erfahrung noch nicht gemacht.

Bei Farbstoffen findet keine Blockierung auf Nierenebene, wie bei den Salicylaten statt. Es gibt Betroffene die anfällig für Farbstoffe sind. Dies führt zu eine mangelnden Energieproduktion und verhindert dadurch die Umkehr der Fibromyalgie.

Betroffene die in der Kartierung nicht voran kommen, sollten einen Versuch starten, bevor sie ihre Dosis erhöhen.