



## **Wichtige Hinweise Bei der Durchführung der “Reinigung von Körper und Geist”**

1. Das Ziel des Retreats “Reinigung von Körper und Geist” ist die Entschlackung von Körper und Geist.

### **□ Schlacken im Körper:**

Zucker, Proteine und Fett sind die 3 grundlegenden Nährstoffe unseres Körpers. Aus diesem Grund neigt unser Körper dazu diese anzusammeln und mehr davon zu speichern als wir direkt verwerten können. Diese Schlacken verursachen langfristig viele Krankheiten im Körper, wie Diabetes, Fettleibigkeit, hoher Blutdruck und vor allem Gallensteine und Nierensteine. Jeder möchte köstlich essen, dafür müssen wir auf Fett und Zusätze zurückgreifen, die Ursache für Gallensteine, Nierensteine und viele weitere Ausscheidungsstoffe sind und nur mit der Methode der Entschlackung aus dem Körper ausgeschieden werden können, falls man auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichten möchte. Die Entschlackung erfolgt durch das Trinken von gepresstem Knollen- und Gemüsesaft gemischt mit Grapefruitsaft und Öl, was zur Ausscheidung von Schlacken und Gallensteinen führt.

2. Die Bedeutung der praktischen Umsetzung: Um den Prozess der Entschlackung zu begünstigen muss mit der Entschlackung des Körpers zugleich auch

- der Haushalt und der Arbeitsplatz aufgeräumt werden, dabei sollte man sich von allen überschüssigen Dingen trennen.
- Sparsamkeit geübt werden: beim Verbrauch von Strom, Gas, Wasser, Papier sowie Werkzeugen und Konsumgütern im alltäglichen Leben.
- Der Geist beruhigt, Achtsamkeit geübt werden.
- Man sollte Vorbild für andere Menschen sein

Der Mindestzeitraum zur Entschlackung beträgt 1 Woche. Dies sollte mit körperlichen Aktivitäten wie Niederwerfungen, Chi Cong, Entspannungübungen und Meditation verbunden werden.

3. Der Prozess der Entschlackung ist ein geschieht langfristig

- Zuerst werden die überschüssigen Stoffe und Schlacken aus dem physischen Körper ausgeschieden
- In Achtsamkeit den Geist reinigen und in Stille dem Körper und Geist zuhören, um sich die Abläufe und Reaktionen in Körper und Geist zu jederzeit bewusst zu machen.
- Daraufhin folgt die Umstellung der Ernährung, nach dem Essen kehrt man zurück zum Zustand von Achtsamkeit und Wachsamkeit.
- Gründlich kauen, keine verarbeiteten Produkte essen, Nahrungsmittel mit viel Fett und Zusatzstoffen einschränken, nicht nach 19 Uhr essen.
- Aktivitäten nach der biologischen Uhr ausrichten. Früh schlafen gehen, Früh aufstehen. Frühstück nicht ausfallen lassen. Wenig zu Mittag essen.

- Nicht die Häufigkeit der Reinigungsprozesse zählt sondern die Wandlung von Körper und Geist.
- Beim Verzehr der roten Flasche (Knollen/Gemüse) oder der gelben Flasche (mit Chiasamen) sollte man:
  - Ruhig sitzen bleiben, entspannt, mit geradem Rücken, sich der Atmung zuwenden
  - Diesen Moment voll sich selbst und der Nahrungs-Flasche widmen
  - Einen ruhigen Geist bewahren und die Nahrungsflasche wertschätzen wie ein Heilmittel das unsere Krankheiten heilt
  - Langsam und achtsam Schluck für Schluck im Bewusstsein, dass wir die Medizin der Natur zu uns nehmen, um uns zu nähren und zu heilen, dabei erst 50 mal sorgfältig kauen bevor man runterschluckt
  - Die rote Flasche wird morgens bis zum Mittagessen verwendet und sollte deshalb in einer kühlen Umgebung fern von Sonnenlichteinstrahlung aufbewahrt werden.
- Wann man warmes Wasser trinkt:
  - Zwischen dem Verzehr der roten und gelben Flaschen
  - 1.5 - 2 Liter am Tag trinken. Zu Jeder Stunde ca 1 – 1.5 Tassen (250ml/8oz) warmes Wasser trinken
  - Morgens zwischen 5 - 7 Uhr viel trinken, nachdem man Abführmittel eingenommen oder bei häufigem Stuhlgang
- Wie man Abführt:
  - Mit Epsom Salz, Porzellanblumensaft, Betelblätter
  - Man sollte in den ersten 3 Tagen, abends 3 mal am Tag abführen
  - Am Nachmittag des 3. Tages sollte der Stuhl dünnflüssig und einfarbig sein.
- Wie man Ölmixtur und Grapefruitsaft anwendet:
  - Wie nach Anleitung, pünktlich um 22 Uhr des 3. Und 4. Tages trinken
  - Kräftig schütteln um gut durchzumischen und an einem Stück schnell runterschlucken
  - Ingwer kauen, über den Bauch streichen, die Beine an den unteren Bauchbereich drücken, seitlich mit der Hüfte geneigt schlafen (wie nach Anleitung)
- Wie man die Fruchtsaft Mixtur anwendet:
  - Man kann damit am 4. Tag beginnen und bis zum 7.Tag oder je nach Gefallen oder Empfehlung des Lehrers länger fortsetzen.
  - Wie die rote Flasche anwenden und aufbewahren

**\*\*\* Hinweise:**

- Falls man in den ersten 3 Tagen nicht 3 mal am Tag abführen kann sollte man Abführmittel einnehmen, warmes Wasser trinken, über den Bauch streichen, sich sportlich betätigen, sich entspannen um 3 mal am Tag im Abstand von 2-5 Std abführen zu können
- Wenn man sehr häufig Stuhlgang hat und dieser sehr dünnflüssig ist (im Abstand von weniger als 1 Std), dann sollte man Tee trinken oder eine andere ähnlich Flüssigkeit zu sich nehmen und viel trinken um den Flüssigkeitsverlust zu kompensieren.
- Sich draußen sportlich betätigen , joggen, Chi Cong üben (mehrmals am Tag)
- Es ist nicht gestattet mit jeglicher Person zu sprechen, um den Geist ruhig zu halten. Den Geist entspannen lassen mindestens 2-3 mal am Tag, je 20-60min.