



Körperreinigen und –entgiften durch Heilfasten

I. Grund für die Körperreinigung

Unsere täglichen Nahrungsmittel, Genussmittel, Getränke, Medikamente, Haushaltschemie, sowie vielfältige Umweltfaktoren belasten unseren Körper. Es handelt sich dabei um diverse Substanzen, die durch den Stoffwechsel in unseren Körperzellen gelangen und verursachen somit chronologische Krankheiten wie Allergie, Neurodermitis, Asthma, Rheuma, Krebs....

Aus diesem Grund ist eine Entgiftung und Reinigung des Körpers lebensbeständig als auch lebenserfüllend. Die Giftstoffe werden aus dem Körper entfernt, um den gesundheitserhaltenden Körperfunktionen den Vortritt zu genehmigen.

Reinigungszeit: von 4 bis 10 Tage

II. Vorbereitung und Zutaten

1. Für Leber- und Gallenreinigung :

- Sulfate de Magnésium ($MgSO_4$) oder chlorure de Magnésium ($MgCL_2$), oder Lactulose 10 mg/15mL oder NaCL
- 2-3 Limetten
- 120 ml - 250ml Oliven- oder Sesamöl
- 200-300ml Apfelessig
- 100-200 Gramm Chia Samen
- 500-750 ml Grapefruit-Saft
- 100-200 ml Honig
- 3-7 kleine Knoblauchzehe
- 3-4 Ingwerscheiben



2. Zutaten:

Bitte die Zutaten vor dem Verzehr mit Salzwasser gründlich waschen. Nicht schälen!!!



Rote Beete (betterave crue) enthält zahlreiche Nährstoffe (Vitamine C, Eisen, Ballaststoffe und Mineralien: Folsäure, Magnesium, B6)

Wirkung: Da die Rote Beete viele Antioxidantien enthält, kann es bei der Bildung von roten Blutkörperchen helfen, das Blut reinigen und sowohl das Herz als auch das Immunsystem unterstützen. Insbesondere hat es die Fähigkeit, das Blut zu verdünnen, wodurch die Zellen getrennt werden, um eine leichte Toxinausscheidung und schnelle Absorption zu ermöglichen.



Möhren enthalten viele nahrhafte Inhaltsstoffe (Vitamin C, D, E und B Komplex). Sie enthalten auch eine Menge Beta-Carotin, die sich nach der Aufnahme in Vitamin A verwandelt, das sehr wichtig für den Stoffwechsel, das Wachstum und Hautbildung ist.

Wirkung: Wie die rote Beete unterstützen die Möhren das Immunsystem, kurieren Anämie und verbessern die Verdauung. Achtung: Trinken Sie nicht mehr als 4 Gläser Karottensaft pro Tag.



Selerieknolle enthält wie die beiden oben genannten viele Mineralien.

Wirkung: Sie wirkt blutdrucksenkend, blutreinigend, harntreibend, kreislaufstärkend.

Achtung: Trinken Sie nicht mehr als 4 Gläser pro Tag.



Rettich (schwarze Sorte ist besser) enthält viele nahrhafte Zutaten.

Wirkung: Schwarzer Rettich hilft der Verdauung und ist auch harntreibend. Es reinigt Leber, Gallenblase und viele andere Systeme in unserem Körper. Es hilft Schmerzen zu lindern.

Achtung: Trinken Sie nicht mehr als 1 Glas pro Tag.

Tagesportion ca. 500ml bis 700ml (salzen nach Bedarf)

- 270 ml = 300gr betterave/ beet root/ rote Bete
- 90ml = 100gr carotte/ carrot/ Möhren
- 90ml = 100gr celeri rave/ celery root/ Selerie
- 30 ml = 30gr radis noir/ black radis/ Rettich

Achtung: Der Gemüsesaft sollte täglich frisch zubereitet und von der Luft, Licht und Wärme ferngehalten werden, die den Verlust von Vitaminen und Mineralien verursachen.

Die Inhaltsstoffe können je nach Gesundheitszustand und Körpertyp variieren.

- Für Leberkrebs eine Kartoffel in Eiergröße dazugeben.
- Für Magengeschwür einen ¼ kleinen Kohl dazugeben.

3. Sonstiges:

- Neben dem Gemüsesaft soll man auch lauwarmes Wasser trinken, um die Körpertemperatur zu halten, den Darm zu reinigen und somit dessen Aufnahmefähigkeit zu erhöhen.
- Apfelessig-Honig-Mix: Honig enthält mindestens 31 Nährstoffe, 13 Mineralien, 9 Vitamine, 6 Aminosäuren und 4 Schlüsselenzyme. Apfelessig kann das Blut alkalischer machen. Die tägliche Einnahme von Apfelessig-Honig-Mix erhöht die Funktion des Immunsystems (gegen Virusinfektion) und senkt den Cholesterinspiegel. (Mix-Relation 2-3 zu 1 (2-3 EL Apfelessig und 1 EL Honig).
- Tagesverbrauch 4 bis 5-mal jeweils 2 TL in 125 ml Wasser verdünnen.
- CHIA-Samen in Apfelessig-Honig-Wasser ca. 500 ml/Tag.
- Im Sonderfall: Obstmus aus 1/4 Apfel + 1/4 Orange + 1/2 Banane...max. tgl. (ab dem 4. Tag)
- Kräutertee 500 ml tgl.

III. Verfahren:

- Gemüsesaft (500ml/Tag) in zwei gleiche Teile von jeweils 250 ml zum Frühstück und Mittagessen servieren ; den Saft in kleinen Schluck nehmen und vorsichtig kauen. Der Zeitrahmen für jede Mahlzeit beträgt mindestens 15 Minuten. (Kauen stimuliert die Freisetzung von Speichel und hilft, das Nervensystem zu entspannen. Es hilft auch, Verdauungsenzyme zu erzeugen und somit die Nährstoffaufnahme zu erhöhen.
- Warmes Wasser oder Chiasamen-Apfelessig-Honig-Wasser nach Bedarf einnehmen.
- **Achtung:** Der Zeitrahmen für jede Mahlzeit beträgt mindestens 15 Minuten. Chiasamen-Apfelessig-Honig-Wasser und Gemüsesaft sollte man beim Einnehmen richtig kauen. Kauen stimuliert die Freisetzung von Speichel und hilft, das Nervensystem zu entspannen. Es hilft auch, Verdauungsenzyme zu erzeugen und somit die Nährstoffaufnahme zu erhöhen.

- Während der Reinigungszeit sollten die Praktizierenden in den ersten 3 Tagen mindestens 2-3 Stuhlgänge und danach 1-2 Mal pro Tag haben. Denken Sie daran, mehr warmes Wasser zu trinken oder Bittersalz-Abführmittel zu nehmen, wenn das Ziel für den täglichen Stuhlgang nicht erreicht wird.
- Anweisungen zur Zubereitung des Bittersalzabführmittels :
Bittersalz-Abfuhrmittel: ½ TL Bittersalz in 125 ml lauwarmes Wasser oder 250ml Grapefruitsaft

1. Tag :

- ❖ **Morgen:** bis 07:00 Uhr wenn immer noch kein Stuhlgang möglich→
 Bittersalzabführmittel nehmen.
 Chiasamen-Apfelessig-Honig-Wasser trinken.
- ❖ **Mittag:** Einnahme Gemüsesaft, möglichst lang kauen.
 Mindesten 1,5 l Wasser pro Tag trinken.
- ❖ **Abend:** Chiasamen-Apfelessig-Honig-Wasser oder Kräutertee nach Bedarf trinken.

Wenn bis Mittag immer noch kein Stuhlgang möglich →Bitte erneut Bittersalz-abführmittel nehmen.

2. Tag : wie der erste Tag

3.Tag:

- ❖ **Morgen und Mittag:** wie am ersten Tag
- ❖ **Abend: Vorbereitung der Leber- Gallenreinigung**
 - Um 18:00 Uhr und 20:00 Uhr: Einnahme der Bittersalzabfuhrmittel, vor 22:00 Uhr muss der Darm entleert sein. (Wenn Sie tagsüber bereits 3-4 Stuhlgänge haben, können Sie die Einnahme von Bittersalz-Abfuhrmittel um 18:00 Uhr überspringen und um 20:00 Uhr nur Grapefruitsaft trinken)

- Um 22:00 Uhr: Nehmen Sie das **Mixgetränk** aus Olivenöl (oder Sesamöl) mit Grapefruitsaft und Limettensaft. Knoblauch ist optional für übergewichtige Personen oder diejenigen mit großen Gallensteinen.
- **Mixgetränk für Abend**
 - 120 ml Olivenöl oder Sesamöl kalt gepresst, 125 ml Grapefruitsaft, Saft von 1 Zitrone und eine Brise Salz in eine Flasche mischen, kräftig schütteln und alles in einem Atemzug trinken.
 - Nach dem Trinken einige Scheiben Ingwer oder Limetten kauen, um den Mund zu spülen und das Gefühl von Übelkeit zu verhindern.
 - den oberen Bauchbereich etwa 10 Minuten lang im Uhrzeigersinn massieren.
 - Auf der Rückenlage liegen, 10 Minuten lang mit der AIR-BICYCLING TECHNIQUE trainieren.
 - Schlaf auf der rechten Seite mit dem rechten Oberschenkel gegen den unteren Bauchbereich gedrückt.

*****Achtung:**

- Wenn der Körper das Mixgetränk nicht verträgt, muss der Vorgang nachgeholt werden. Übergewichtige Personen oder Nachtesser sollten das Verfahren zur Reinigung von Leber und Gallenblase in zwei aufeinanderfolgenden Nächten befolgen.
- Wirksamkeit von Oliven- / Sesamöl mit Limettensaft und Grapefruitsaft: Kalk und Grapefruitsaft helfen, das Öl direkt in die Gallenblase und Leber zu bringen. Diese wesentliche Menge an Öl wird die Gallenblase veranlassen, genug Gallensäure- und Leber-Verdauungsenzyme auszuschleiden, um die Steine zu bedecken und sie in den Dickdarm hinauszuschieben. (Je mehr Gallensäure die Gallenblase ausscheidet, desto besser wird die Körperreinigung).

4.Tag:

- ❖ **Morgen:** bis 7:00 Uhr wenn immer noch kein Stuhlgang möglich, dann Bittersalzbüchermittel nehmen, anschließend 250ml warmes Wasser trinken.

Beim Stuhlgang achten: Es kommen schwimmende Massen von bräunlich gelb, blau, lila Farbe auf der Wasseroberfläche. Wenn Sie die schwimmenden Massen nicht sehen, bedeutet dies, dass die Steine noch in Ihrer Gallenblase sind und Sie den Vorgang wiederholen müssen.

❖ **Mittag und Abend:** wie bei dem ersten Tag

❖ Ab dem 4. Tag leichte Kost wie Obstmus erlaubt.

5.Tag und die Tage danach: wie der 4. Tag

Bemerkung:

o Die Nacht vom 2. Tag auf 3. Tag ist vielleicht die schwierigste Zeit für die Praktizierenden. Sie können Müdigkeit oder Hunger verspüren. Danach werden Sie sich leichter, wach, aufmerksam und erträglich fühlen.

o Entspannen Sie sich und bewegen Sie sich mehr zu Fuß (mindestens 2 Stunden pro Tag)

o Wenn Sie sich schwindlig oder müde fühlen, verlangsamen Sie Ihre Bewegungen und atmen Sie tief durch.

o Wenn Sie sich extrem müde fühlen (zitternde Hände oder erhöhte Herzschläge, nehmen Sie (vorsichtig und langsam kauen) einen halben Apfel oder eine halbe Orange oder Fruchtsaft, um den Entgiftungsprozess des Körpers fortzusetzen.

Achtung: Essverhalten nach der Entgiftungskur (sehr wichtig)

- die ersten beiden Tagen danach nur leichte Kost oder Brühe nehmen;
Wichtig: die Nahrung möglichst gründlich und langsam kauen.
- kleine Mahlzeiten mit mehr Gemüse und Obst
- viel trinken, möglichst stilles Wasser

*****VIEL ERFOLG****

Dinge, die Sie wissen müssen

- Körperentgiftung sollte am besten im Frühling, Sommer und Frühherbst durchgeführt werden ; dank der Unterstützung durch die Energie des Universums. Im Winter wird es nicht empfohlen (es sei denn, es ist ein Muss), weil der Körper im Winter viel Energie braucht.

• Vorbereitung und Entsaften der vegetarischen Wurzeln/Gemüse

- Die Wurzeln/ Gemüse werden ungeschält entsaften; daher müssen sie ca. 15 Minuten in warmem Salzwasser einweichen und dann gründlich gewaschen werden.
- den Saft möglich in einer dicken, dunklen Flasche und an einem kühlen, dunklen Ort lagern ; bei heißem Wetter im Kühlschrank aufbewahren.

• Was tun bei der Entgiftung des Körpers?

- Übe das Gehen, Sitzen, Berühren der Erde, Meditation und leichte körperliche Übungen.
- Außer der Schlafzeiten möglichst nicht hinlegen, weil die liegende Position das Ausscheiden des Giftes minimiert.