

Brigitte Sanders

Hausputz für den Körper



➤ DEN KÖRPER ENTGIFTEN

➤ DIE GESUNDHEIT STÄRKEN

 Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-1020-5

Brigitte Sanders:
Hausputz für den Körper
Den Körper entgiften, die Gesundheit stärken
© 2011 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung unter Verwendung
von Fotolia 17912034 (Taras Livvy),
18898529 (Ion Popa), 29897624 (Yvonne
Prancl): Murat Karaçay, Schirner
Redaktion: Rudolf Garski, Schirner
Satz: Simone Wenzel, Schirner
Bilder: siehe Abbildungsverzeichnis
Printed by: FINIDR, Czech Republic

www.schirner.com

1. Auflage 2011

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Eine Reinigungskur	8
Unsere körpereigenen Reinigungssysteme	16
Wissenswertes über unsere Stoffwechselzentralen und Reinigungsstationen	18
Die fünf großen Reinigungssysteme	29
Reinigungsrituale im Einklang mit der Natur	30
Der ultimative Hausputz für den Mund	34
Der ultimative Hausputz für die Nieren	40
Nierenreinigung I, »Sanders System«	50
Nierenreinigung II, der Klassiker nach Dr. Hulda Clark	54
Der ultimative Hausputz für Leber und Galle	60
Der Kaffee-Einlauf	64
Die Leber-Galle-Reinigung – die Königsdisziplin der Reinigungsrituale	70
Der ultimative Hausputz für den Darm	80
Darmreinigung & Darmaufbau	84
Darmreinigung – regelmäßige Prophylaxe	87
Darmreinigungskur	92
1. Schritt	93
2. Schritt	98
3. Schritt	106

Die sanfte Darmreinigung	110
1. Schritt	112
2. Schritt	116
3. Schritt	120
Der ultimative Hausputz für Ihre Zellen	124
Bin ich sauer?	124
Was hilft bei Übersäuerung?	126
Entschlacken über die Haut	128
Blutreinigung	133
In der Naturheilkundepraxis	134
Über die Autorin	140
Literaturverzeichnis	143
Danksagung	143
Abbildungsverzeichnis	144

Hausputz für den Körper

Für Leser geeignet, die nicht an ihrer Krankheit, sondern an ihrer Gesundheit interessiert sind.

Beachten Sie, dass die in diesem Buch beschriebenen Techniken weder eine ärztliche Diagnose noch eine medizinische Therapie ersetzen. Wenden Sie sich im Fall einer heftigen Entgiftungsreaktion des Körpers («Reinigungskrise»/«Erstverschlimmerung») an einen Arzt oder Heilpraktiker.

Dieses Buch widme ich
meiner Tochter Emma.

Eine Reinigungskur

... impliziert, dass körperfremde Stoffe oder gar Gifte, die in den Körper gelangt sind, wieder hinausbefördert werden sollen. Wo aber kommen diese Gifte her, und warum wird der Körper sie nicht einfach wieder los? Ständig werden unsere Körper mit Substanzen attackiert, seien es Konservierungsstoffe, Zahnfüllungen, Abgase, Impfbeimengungen, Geschmacksverstärker usw., die so künstlich sind, dass der Körper sie nicht von nutzbringenden Stoffen differenzieren kann. Daher hat er für sie keine Ausscheidungsmöglichkeiten parat. Es gilt nun, diese Gifte zu binden und abtransportieren zu lassen, sodass sie im Körper keine weiteren Schäden anrichten können.

Eine Reinigungskur ist aber auch dann notwendig, wenn wir den Körper bei der Entfernung von Schlacken unterstützen wollen. Seit jeher ist dies eine Domäne der Naturheilkunde.

Warum in einer Müllhalde leben?

Uns wird schon früh in der Kindheit beigebracht, dass man sich ständig die Zähne putzen und die Hände waschen muss, täglich duschen und die Kleider wechseln soll. Das alles sind lediglich äußerliche Handlungen, dem kann jeder zustimmen, der diese »Hausputzrituale« schon einmal durchgeführt hat. Wahre Schönheit kommt allerdings von innen, dies gilt natürlich auch für einen ideal funktionierenden Körper. Die Voraussetzung



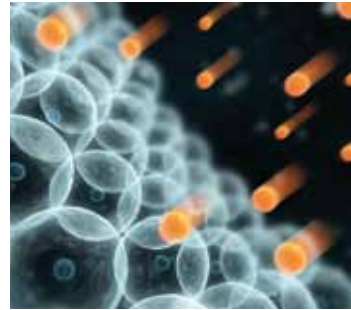
hierfür ist Sauberkeit, sowohl auf der Ebene einzelner Zellen als auch auf der ganzen Organe.

Neue Zellen mit den Schlacken der alten belasten?

Ständig regeneriert sich unser Körper: Es bilden sich neue Zellen, alte sterben ab. Durch die Reinigungsrituale ermöglichen wir es unseren neuen Zellen, dass sie weniger belastet, also gesünder nachwachsen können, als es ihre Vorgänger konnten.

Entrümpeln, Platz schaffen, neuer Energie Raum geben

Genauso wie wir unseren Kleiderschrank ab und zu entrümpeln, um Platz für schöne neue Kleidung zu schaffen, können wir auch in unserem Körper Platz für neue und gesunde Zellen schaffen. Biologisch heißt das zum Beispiel: freie Radikale zu entsorgen, um Raum für neue Energieherstellung zu ermöglichen. Ablagerungen in Gelenkkapseln zu entrümpeln bedeutet, einer Gicht die Stirn zu bieten. Den Darm von alten Kotsteinen zu befreien, sorgt für eine bessere Versorgung des Körpers mit Mikronährstoffen und für großes Wohlbefinden auf allen Ebenen. Saubere Nieren lassen Bluthochdruck verschwinden ... Entrümpeln macht unabhängig!



Freie Radikale

Unsere körpereigenen Reinigungssysteme – eine kurze Beschreibung der Aufgaben und Funktionen

Warum ist *Reinigen* heutzutage so wichtig?

- ▶ Jeder Mensch ist Zeit seines Lebens Chef einer riesigen Firma mit Billionen von kleinen Chemieunternehmen. Im menschlichen Körper gibt es Billionen Zellen, für deren Wohlergehen und Arbeitskraft wir im Rahmen einer eigenverantwortlichen Lebensführung zu sorgen haben.
- ▶ Aufgrund des technischen Fortschritts im vergangenen Jahrhundert haben sich aber unser Lebensstil und unsere Umwelt so drastisch verändert, dass beide nicht mehr »artgerecht« sind.
- ▶ Artgerecht ist alles, was dem ursprünglichen »Betriebsplan« der Natur für Mensch, Tier und Pflanzenwelt entspricht. Diese Betriebspläne versucht der Mensch immer wieder und immer weiter zugunsten des sogenannten Fortschritts zu manipulieren.
- ▶ Die Veränderungen unserer Umwelt haben nicht nur zu vermehrter Belastung mit Schadstoffen geführt, sondern in noch viel größerem Maße zum Verlust von wertvollen Ressourcen, die unser Körper – unsere Billionen Zellen – dringend für die reibungslose Bewältigung seiner Tätigkeiten benötigt.



- ▶ Das Missverhältnis von belastenden Substanzen (Konservierungs-, Farb-, Geschmacksstoffe, Schwermetalle, Elektromog usw.) zu aufbauenden Substanzen (Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Aminosäuren, Fettsäuren) und entgiftenden Substanzen (Antioxidantien, Wasser) führt letztendlich zum Versagen ganzer Zellstoffwechselforgänge – bis hin zum Versagen von ganzen Organfunktionen.
 - ▶ Dieses Versagen nehmen wir dann als Krankheit wahr. Wir sind überrascht über die Symptome (Hilferufe), die uns unser Körper sendet, obwohl wir selbst vielleicht seit Jahren dafür gesorgt haben, dass er nicht gut funktionieren kann.
 - ▶ Wenn wir uns in dieser Situation damit begnügen, das Symptom zu behandeln, bleiben wir krank.
 - ▶ Konsequenterweise ergibt sich die Forderung nach einer aufklärenden Ursachenforschung: Welche Defizite oder Fehlbelastungen liegen vor?
- Welche Nährstoffe fehlen, welche Regelkreise arbeiten nicht synchron?
- ▶ Gerne wird uns vorgegaukelt, dass bestimmte, besonders aufwendig beworbene Produkte dem Menschen guttäten, doch nur konsequente Eigenverantwortung schützt vor zu vielen belastenden Inhaltsstoffen.
 - ▶ Die Eigenverantwortung beinhaltet das Minimieren von belastenden Zusatzstoffen und das regelmäßige Durchführen von Reinigungsritualen.
 - ▶ Jederzeit haben wir die Möglichkeit, unser Leben positiv zu verändern.
 - ▶ Der Erfolg einer jeden Maßnahme wird umso größer und nachhaltiger, je mehr Belastungen abgebaut werden und wir infolgedessen eine artgerechte Lebensweise wiedererlangen.





Der ultimative
Hausputz für
den Mund



Der ultimative Hausputz für den Mund

Ein Klassiker: die Ölziehkur

Die Ölziehkur hat eine lange Tradition. Sei es im fernen Russland, im hohen Tibet oder in der traditionellen ayurvedischen Therapie Indiens, Öl zu kauen, gehörte schon immer zur Entschlackung des Mund-/Rachenraumes dazu. Doch erst ein 1991 in der Zeitschrift *Natur & Medizin* veröffentlichter Artikel der Karl und Veronica Carstens-Stiftung brachte dieses Ritual in die hiesigen Breiten.

Mit dem Ölkauen gehen wir die im Mundraum, im Kopflymphsystem und im Speichelsystem angesammelten Toxine an. Das Kauen des Öles hilft einerseits, den Organismus lokal zur Schadstoffausscheidung anzuregen und zum anderen, die über die Mundschleimhaut ausgeschiedenen Schadstoffe zu binden. Das gekaute Öl muss unbedingt ausgespuckt werden, es hat die Farbe verändert, ist flüssig geworden und toxisch!

Zutaten:

- kalt gepresstes Bio-Sonnenblumenöl
- Mundpflege Kräuterelixier C11* (optional)
- 10–15 Minuten Zeit



So wird es gemacht:

Für Anfänger

Morgens vor dem Zähneputzen nüchtern einen Teelöffel Sonnenblumenöl in den Mund nehmen und gründlich kauen bzw. kräftig durch die Zähne ziehen. Zunächst hat das Öl eine feste Konsistenz, doch nach einer Weile wird sich viel Speichel in das Öl mischen. Die Flüssigkeitsmenge wird mehr und mehr, der Mund wird immer voller, wodurch das Bedürfnis entsteht, etwas von der Flüssigkeit schlucken zu wollen. Tun Sie dies auf keinen Fall! Schlucken sie nichts hinunter. Spucken Sie das Ölgemisch lieber aus, und nehmen Sie einen weiteren Teelöffel Öl. Versuchen Sie zunächst, das Öl 5 Minuten lang zu kauen. Mit jedem Tag wird es Ihnen leichter fallen, das Öl zu kauen ohne etwas hinunterschlucken zu wollen. Von Tag zu Tag werden Sie eine größere Menge Öl auf einmal in den Mund nehmen können.

Um anschließend den Geschmack aus dem Mund zu entfernen, hilft es, mit verdünntem Zitronensaft nachspülen, die Zähne zu putzen und als i-Tüpfelchen 3 Tropfen Mundpflege Kräuterelixier C11 in den Mund zu tropfen. Die Kräuter Salbei, Thymian, Odermennig, Hirtentäschel und Sanikel wirken desinfizierend und adstringierend und normalisieren den pH-Wert. Zudem ist frischer Atem garantiert.



Odermennig

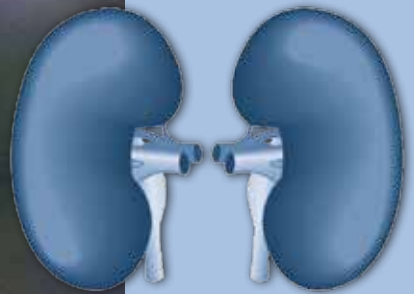


Sanikel

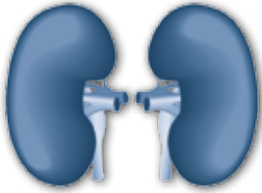


Thymian





Der ultimative
Hausputz für
die Nieren

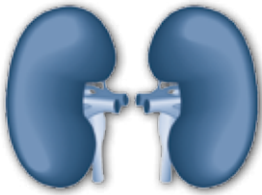


Der ultimative Hausputz für die Nieren

Hauptaufgabe der Nieren ist die Reinigung des Blutes. In den unzähligen, feinen Nierenkanälchen, den Tubuli, herrscht ein reges Treiben. Es wird aufgenommen, gefiltert, abgegeben, sortiert, wiederaufbereitet, oder ausgeschieden. So entsteht ein Konzentrat, das von der Blase aufgesogen und als Urin ausgeschieden wird. Die Nieren haben eine sehr intensive Beziehung zu Sauerstoff, nur das Herz und das Gehirn benötigen mehr Sauerstoff als die Nieren. Ein Wanderurlaub im Hochgebirge wird die Nieren anregen, einen Botenstoff auszusenden, der wiederum das Knochenmark dazu anregt, viele rote Blutkörperchen zu bilden, um der entstehenden Sauerstoffnot entgegenzuwirken.

Die Nieren haben also neben der Regulation des Wasserhaushalts auch ein großes Interesse daran, den Organismus zu »durchatmen«. Daher sollte bei Asthma oder Bronchialleiden auch immer an eine Unterstützung und/oder Reinigung der Nieren gedacht werden.





Der Nierenmeridian

Der Nierenmeridian beginnt direkt unter der Fußsohle. Daher führen kalte Füße häufig zu Blasenbeschwerden oder Erkältungen. In der asiatischen Medizin werden die Nieren deshalb auch als »Winterorgan« angesehen. Im Winter regeneriert sich die Natur für das kommende Jahr. Genauso braucht der Mensch die Nierenkraft als treibende Kraft zur Regeneration. Menschen, die sich zum Beispiel nur sehr langsam von einer Erkrankung erholen, haben fast immer eine schwache Nierenenergie. Die Nierenmaximalzeit liegt zwischen 17:00 und 19:00 Uhr. In dieser Zeit sollten wir uns von getaner Arbeit erholen und Kräfte für den Abend, die Nacht sowie den nächsten Tag sammeln. Daher eignet sich die Feierabendszeit ideal für ein ansteigendes Fußbad. Die Nieren haben ihr Energietief morgens zwischen 5:00 und 7:00 Uhr. Wachen Sie also morgens früh auf und ist Ihnen trotz warmer Decken kalt, sind Ihre Nieren schwach. Zu ihrer Vitalisierung helfen ansteigende Fußbäder am frühen Abend (also während der Nierenmaximalzeit), eine generelle Entsäuerung mit Basenmitteln, die Einnahme von Nierenkräuterelixieren und eine gründliche Nierenreinigung.



Nierentee



Warme Füße



Ansteigendes Fußbad

Planen Sie etwa eine gemütliche halbe Stunde ein. Sie brauchen:

- eine Fußwanne mit einer Handbreit voll körperwarmem Wasser
- in diesem Wasser 3–4 Esslöffel Totes-Meer-Salz lösen
- eine Wärmflasche
- kochend heißes Wasser (aus einem Wasserkocher)
- eventuell eine Decke, um sich einzuzummeln
- Entspannungsmusik (wenn Sie möchten)

Setzen Sie sich nun gemütlich auf einen Stuhl, die Wärmflasche im unteren Rücken, um die Nieren zu erwärmen, die Füße im warmen Wasser, den Wasserkocher in Reichweite.

Geben Sie immer, wenn das Wasser etwas abgekühlt ist, heißes Wasser in die Fußwanne nach. Es soll eine »stetig ansteigende Temperatur« erreicht werden. Es wird dann ca. 20–30 Minuten dauern, bis Sie anfangen, am ganzen Körper zu schwitzen. Damit haben Sie die maximale Nierenkraft erreicht. Kurz abtrocknen und zur Nachtruhe begeben.



Abendliches Fußbad



Totes-Meer-Salz

Tipp:

Haben Sie eine verstopfte Nase, einen »dicken« Kopf, Halsweh oder vielleicht eine Erkältung, bei der das Fieber nicht richtig ansteigen will um die Erreger wegzukochen? Dann regen Sie Ihren Nierenstoffwechsel mithilfe von ansteigenden Fußbädern an!



Die Leber-Galle-Reinigung – die Königsdisziplin der Reinigungsrituale

Was Sie bei einer Leber-Galle-Reinigung erwartet

Die Leber-Galle-Reinigung ist eine der wertvollsten, effektivsten und kostengünstigsten Methoden, Ihre Gesundheit zu erhalten bzw. sie wiederherzustellen.

Über Nacht werden bis zu Hundert kleine und große Gallenschlicksteine ihren Platz in Galleblase und Lebergängen verlassen, in den Darm wandern und am nächsten Morgen über den Stuhl ausgeschieden. In einer Tiefspülertoilette werden sie auf der Wasseroberfläche schwimmen, sodass sie dann ganz genau zu erkennen sind.

Diese Reinigung sollte in Abständen und so lange wiederholt werden, bis auch der letzte Stein vom hintersten Winkel nach vorne gewandert ist und ausgeschieden wurde. Sie können davon ausgehen, dass Ihre Leber nach sechs bis zehn Reinigungen vollständig gereinigt ist.

Vorbeugend sollte man nach einer Grundreinigungsserie jedes Jahr zwei Reinigungen durchführen. So haben neue Schlicksteine keine Chance.



Profi-Tipp zur Leber-Galle-Reinigung:

- ▶ Aus meiner langjährigen Praxiserfahrung heraus ergibt es Sinn, zuvor eine gründliche Nierenreinigung (siehe Seite 50) durchzuführen. Dadurch sind dann alle Abflusskanäle geöffnet und eventuelle Parasiten in Nieren und Leber dezimiert.
- ▶ Vor der Leberreinigung zwei Wochen lang mindestens jeden zweiten Tag frühmorgens einen Kaffee-Einlauf durchführen (siehe Seite 64), das trainiert die Leber- und Gallenaktivität. Zudem wird die Leber bereits stark entgiftet.
- ▶ Zwei Apfel-Reis-Tage (siehe Seite 90) vor der Leberreinigung werden die reinigende Wirkung noch verstärken.
- ▶ Es ist wichtig, am Tag der eigentlichen Leberreinigung auf Fette, Öle und Eiweiße im Speiseplan zu verzichten.
- ▶ Am besten eignet sich ein Wochenende für die Leberreinigung. Es ist günstig, Zeit und Ruhe zu haben, ohne weitere Verpflichtungen oder Veranstaltungen.
- ▶ Obwohl wir die Leberreinigung jederzeit durchführen können, ist die Zeit des abnehmenden Mondes besonders gut für dieses Reinigungsritual geeignet.
- ▶ Eine Colon-Hydro-Therapie (siehe Seite 138), am besten zeitnah nach Ihrer Gallenreinigung, wird auch noch die letzten Verklumpungen (Gallenschlicksteine), die eventuell im Darm steckengeblieben sind, entfernen.
- ▶ Führen Sie eine Leberreinigung nie durch, wenn Sie gerade akut erkrankt oder erkältet sind.
- ▶ Sollten Sie aber an einer chronischen Erkrankung leiden, dann könnte die Leberreinigung vielleicht die beste Unterstützung bei der Genesung sein, die Sie Ihrem Körper zu Hause bieten können. Lassen Sie sich von Ihrem Heilpraktiker beraten.
- ▶ Derart gut vorbereitet wird die Leberreinigung völlig komplikationslos funktionieren.



Die schmerzlose Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark

Eine der bekanntesten Methoden für die Leberreinigung ist die Methode nach Dr. Hulda Clark. Der entscheidende Unterschied dieser Leberreinigung zu den anderen Methoden besteht darin, dass man bei dieser Reinigungsmethode genau sieht, was alles aus der Leber ausgeschieden wird.

Tipp:

Das Bittersalz ermöglicht eine Entspannung und Weitung der abgehenden Kanäle in Leber und Gallenblase. Daher unbedingt Bittersalz (Magnesiumsulfat) verwenden – und nicht Glaubersalz (Natriumsulfat), F.X. Passagesalz (Magnesiumsulfat, Weinsäure und Natriumhydrogencarbonat) oder andere abführende Salze.



Bittersalz



Sie brauchen:

- ▶ **4 Esslöffel Bittersalz:**
Dieses aus Magnesiumsulfat bestehende, als Abführmittel bekannte Mittel wird die Gallengänge entspannen und weiten. So können die Steine reibungslos passieren. Bitte nicht mit dem gängigen Glaubersalz oder F.X. Passagesalz verwechseln. Diese Mittel bestehen aus Natriumsulfat und besitzen keine entspannende Wirkung auf die Gallengänge! Bittersalz bekommen sie in der Apotheke. Falls Sie allergisch auf Bittersalz reagieren sollten, wäre das nächstbeste Mittel Magnesiumcitrat.
- ▶ **frische Bio-Grapefruits** (Pampelmusen) mit rosa Fruchtfleisch: so viele, um **180 ml** Saft daraus pressen zu können
- ▶ **120 ml Olivenöl:** Kalt gepresstes Bio-Olivenöl wird Ihnen am besten bekommen.
- ▶ **4-8 Kapseln L-Ornitin:**
L-Ornitin ist eine Aminosäure, die dabei hilft, alle Giftstoffe, die in der ersten Nacht der Reinigung aus Ihrer Leber ausgeschieden werden, zu binden und aus dem Körper abzutransportieren. Diese Aminosäure verhindert, dass Sie eventuell ein Katergefühl oder auch Übelkeit mitten in der Nacht – besonders zur »Leberzeit« zwischen 1–3 Uhr, bekommen. Wenn Sie allerdings zuvor die Nierenreinigung und auch die Kaffee-Einläufe durchgeführt haben, ist es gut möglich, dass Sie diese Symptome ohnehin nicht bekommen werden, weil Ihre »Schleusen« geöffnet sind.
- ▶ **2 Behälter**
- ▶ **1 Michschäumer**
- ▶ **1 Irrigator:** Für den Fall, dass Sie wider Erwarten verstopft sein sollten.
- ▶ **1 Wärmflasche:** Ihre Leber wird sich über die gemütliche Wärme freuen, wenn Sie für die Nacht eine Wärmflasche an den rechten unteren Rippenbogen legen.



6) Prozedere wie beim Kaffee-Einlauf, siehe Seite 64

So funktioniert es:

- **bis 14:00 Uhr:** Essen Sie nur fett- und eiweißfrei. Ab 14:00 Uhr nur Wasser oder Kräutertees trinken.
- **18:00 Uhr:** 4 Esslöffel Bittersalz in 720 ml gutem, stillem Wasser auflösen. Diese Menge reicht für vier geplante Einnahmen von je 180 ml. Wenn Sie mögen, können Sie Zitronensaft hinzugeben, das mildert den unangenehmen Geschmack. Trinken Sie nun den ersten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung.
- **20:00 Uhr:** Trinken Sie nun den zweiten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung.
- **21:00 Uhr:** Sollten Sie bis jetzt noch keinen Stuhlgang gehabt haben, machen Sie jetzt einen Wassereinlauf.⁶ Ihr Darm soll frei sein.
- **21:45 Uhr:** Pressen Sie sich nun 180 ml Grapefruitsaft aus. Diesen mit 120 ml Olivenöl mischen. Die Mischung mit dem Milchschaumer gründlich verquirlen oder im Mixbecher so kräftig schütteln, dass Sie eine homogene Flüssigkeit erhalten. – Füllen Sie Ihre Wärmflasche mit heißem Wasser.
- **22:00 Uhr:** Trinken Sie im Stehen (!) und möglichst auf einmal die Mischung aus Grapefruitsaft und Olivenöl. Wenn Sie sich auf den erfrischenden Geschmack der Grapefruit konzentrieren, dann gelingt Ihnen das leicht.



- ▶ **Legen Sie sich nun sofort hin,** möglichst auf die rechte Seite, mit der Wärmflasche auf dem Bauch. Der Kopf sollte höher liegen als der Bauch, benutzen Sie also vielleicht zwei Kopfkissen. Das ist sehr wichtig, denn innerhalb der nächsten 20 Minuten wird die Hauptausscheidung der Steine erfolgen. Bleiben Sie auf jeden Fall in dieser Zeit still und entspannt liegen, Ihre Leber braucht nun alle Kraft. Sie werden keine Schmerzen verspüren, denn das Magnesiumsulfat wird Ihre Gallengänge weiten und die Gallenflüssigkeit wird als Gleitmittel fungieren.
- ▶ Wenn Sie möchten, nehmen Sie nun das L-Ornithin ein. Schlafen Sie anschließend gemütlich ein.



Leichte Mahlzeiten

Am nächsten Morgen:

- ▶ **06:00 Uhr:** Trinken Sie nun den dritten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung. Falls Sie sehr durstig sind, trinken Sie vorher ein Glas Wasser. Wenn Sie sich wach fühlen, könnten Ihnen leichte gymnastische Übungen guttun. Oder schlafen Sie einfach noch bis 08:00 Uhr weiter.
- ▶ **08:00 Uhr:** Trinken Sie nun den letzten Teil (180 ml) der Bittersalzlösung.
- ▶ **10:00 Uhr:** Sie können jetzt etwas Fruchtsaft trinken.
- ▶ **10:30 Uhr:** Ab jetzt können Sie Früchte essen.
- ▶ **11:30 Uhr:** Ab jetzt können Sie leichte Mahlzeiten (z. B. gekochtes oder gegartes Gemüse) zu sich nehmen.

Gratulation, Sie haben es geschafft!



Darmreinigungskur

Eine gründliche Darmreinigungskur ist nicht für jeden geeignet. Kurz nach einer Operation, während einer Schwangerschaft, während der Stillzeit, bei einer akuten Erkrankung oder Schwächung sollte man von einer Darmreinigungskur absehen.

Bei einem stark entzündeten Darm sollte man zunächst eine gründliche Stuhl- und Mikronährstoffuntersuchung im Labor durchführen lassen. Hier kann festgestellt werden, welche entzündungsmindernden Naturstoffe der Darm zur Genesung braucht. Weihrauch aus der Boswellia-Familie*, Colostrum*, Thymus-Organextrakte*, Curcuma*, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und E*, Coenzym Q10*, Zink*, Selen* sowie Omega-3-Fettsäuren* bieten sich hier an.

Die drei Abschnitte einer Erfolg versprechenden Darmreinigung

- 1. Anregung der Verdauungssäfte von Galle und Bauchspeicheldrüse. Aufweichen, Ablösen und Abtransport von Biofilmen, unter denen sich Fäulnisbakterien, Parasiten, Pilze und vielleicht auch Würmer versteckt halten
- 2. Entfernen von alten Kotschlacken, Fäulnisbakterien, Parasiten, Pilzen und Würmern
- 3. Aufbau und Düngung der gesunden Darmflora

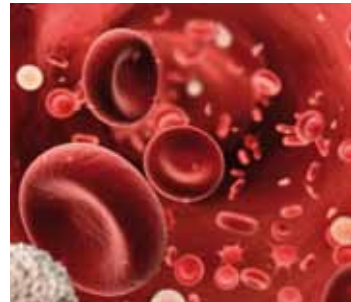


1. Schritt der Darmreinigung (Dauer: 2–4 Wochen)

Gut gekaut ist halb verdaut – die Verdauung unserer Nahrung fängt bereits im Mund an. Daher können wir bereits hier mit den Reinigungsritualen für den Darm beginnen. Durch gründliches Kauen regen wir den Körper an, die notwendigen Verdauungssäfte zu bilden. Diese werden von den großen Verdauungsdrüsen, dem Magen, der Leber samt Gallenblase und der Bauchspeicheldrüse, produziert. Mit deren Hilfe können die aufgenommenen Nahrungsmittel in ihre kleinsten Bestandteile aufgespalten werden. Erst dann kann die Stoffwechslung aller lebenswichtigen Nährstoffe funktionieren.

Ist der Darm jedoch durch »falsches Essen« aus dem Gleichgewicht geraten, braucht er Unterstützung, um seine Balance wiederzufinden. Das können wir mithilfe hochwertiger Kräuterelixiere erreichen. Wichtig für eine optimale Verdauung sind außerdem Enzyme, die ein gesunder Körper normalerweise selbst bildet. Kann er das nicht in ausreichender Menge tun, können wir ihn mit einem sogenannten Rechtsregulat unterstützen.

Neben Enzymen sind auch verschiedene Arten von Darmbakterien und -pilzen an der Verdauung beteiligt (die unter dem Begriff Darmflora zusammenfasst werden). Je nach Darmabschnitt und Aufgabe bewohnen verschiedenartige Bakterien und Pilze unsere Darmwand. Die Darmflora des Menschen stellt ein komplexes und dynamisches Ökosystem dar. Wichtig ist, zwischen den »guten« und den »schlechten«, also den pathoge-





nen Bakterien und Pilzen zu unterscheiden. Eines haben alle gemeinsam: Sie benötigen für ihre Entwicklung eine dünne feuchte Schleimschicht, den »Biofilm«, und die für sie relevanten Mikronährstoffe. Haben sie sich einmal darauf festgesetzt, vermehren sie sich sehr schnell.

Biofilme entstehen, wenn Bakterien sich auf sogenannten Grenzflächen ansiedeln, wie z.B. der Darmschleimhaut. Obwohl Biofilme in der Natur allgegenwärtig sind, wird ihre klinische Bedeutung in der Medizin häufig unterschätzt. Dies gilt insbesondere für Infektionen, denn in mehr als 60 Prozent aller bakteriellen Infektionskrankheiten schützen sich die Erreger durch die Bildung von Biofilmen vor dem Immunsystem. So ist es möglich, dass ein Biofilm einerseits als Nährboden, aber andererseits auch als Schutzschild vor den Angriffen unseres Immunsystems fungieren kann.

Weil 80 Prozent unserer Immunität, d.h. die Summe unserer Abwehrkräfte, im Darm gebildet wird, gilt es, die Darmschleimhaut bzw. ihre Besiedelung in einem gesunden Gleichgewicht zu halten. Wichtig hierfür ist, dass als erster Schritt einer Darmreinigung die Biofilme, unter denen sich die pathogenen Bakterien versteckt halten, aufgeweicht und abgelöst werden. Hierbei helfen uns bestimmte Enzyme und ein saugfähiges, feingemahltes Gesteinspulver, durch das der Körper aufgeweichte Biofilme leichter abtransportieren kann.

9) Ein langwieriger Fermentationsprozess, der in mehreren Stufen verläuft.



Sie brauchen:

- ▶ **Darmpflge Kräutelixier C16*:**
Dieses Elixier regt die Verdauung im Oberbauch an und hilft dabei, den Aufenthalt von schädlichen Bakterien und Pilzen im Körper zu beenden.
- ▶ **Q80 Kräutelixier C10*:** Dieses Elixier hilft dabei, Schwermetalle aus dem Körper zu entfernen. Ohne die Ausleitung gefährlicher Schwermetalle wie Quecksilber, Blei, Cadmium und Aluminium wird eine Darmsanierung nie erfolgreich sein. Darmpilze haben eine sehr hohe Affinität zu Schwermetallen.
- ▶ **Braunwurz & Co. Kräutelixier C17*:**
Dieses Elixier regt die Lymphtätigkeit sowie den Lymphabfluss im ganzen Körper an.
- ▶ **Bio-Rechtsregulat*:** Eine Enzymflüssigkeit, hergestellt aus kaskadenfermentierten⁹ Gemüse, Früchten und Nüssen. Diese Enzyme helfen, Biofilme, die sich schützend über Pilze und Parasiten gelegt haben, aufzulösen.
- ▶ **Montilo HE*:** Ein fein gemahlenes Vulkangestein, ein Zeolith-Pulver, das die im Darm gelösten Biofilme oder sonstige Schlacken plus Schwermetalle aufsaugt und bindet, sodass diese über den Stuhl entsorgt werden können. Für die gesamte Kur werden erfahrungsgemäß etwa 250 g benötigt.
- ▶ **Pro Colostral* (bei Reizdarm von Anfang an zusätzlich einnehmen):**
Dieses Colostrum wird aus der Erstmilch Neuseeländischer Bio-Kühe direkt 24 Stunden nach dem Kalben hergestellt. Es enthält viele wertvolle Immunglobuline, die unser Immunsystem unterstützen. Es wirkt sich beruhigend auf den Darm aus, sodass er sich wunderbar regenerieren kann. Dieses Mittel benötigen Sie mindestens drei Monate lang.
- ▶ **Dr. Jacob's Basenpulver*:**
siehe Seite 51
- ▶ **Dr. Jacob's RegEnergetikum*:**
siehe Seite 51



So wird es gemacht:

Dokumentieren Sie sich die Einnahmezeiten übersichtlich in einem Tagesplan. Eine strikt regelmäßige Einnahme verstärkt den Erfolg dieser genialen Kur.

- ▶ **Darmpflege Kräuterelixier C16, Q80 Kräuterelixier C10 und Braunwurz & Co. Kräuterelixier C17:**
Geben Sie sich jeweils 3-3-3 Tropfen vor dem Essen direkt auf die Zunge. Bei guter Verträglichkeit können Sie die Dosis auf 5-5-5 Tropfen erhöhen.
- ▶ **Bio-Rechtsregulat:**
Morgens und abends auf leeren Magen einen Esslöffel in einem halben Glas Wasser auflösen und die Lösung sehr langsam trinken. Je länger die Flüssigkeit im Mund bleibt, umso besser die Wirkung.
- ▶ **Montilo HE:**
Nehmen Sie dieses Präparat mit mindestens 60 Minuten Abstand nach bzw. vor den Mahlzeiten ein. Lösen Sie dafür 3–5 Gramm in etwas Wasser, und trinken Sie dann diese Lösung.
- ▶ **ProColostrat (bei Reizdarm):**
2x am Tag 2 Kapseln vor dem Essen mit etwas Flüssigkeit einnehmen.



Ihr Tagesplan:

- ▶ **Herstellung des Tagestrunks:**
In einer Glasflasche mit gutem, stillem Wasser 1 Messlöffel Dr. Jacob's Basenpulver und 10 ml Dr. Jacob's RegEnergetikum lösen. Diese Lösung über den Tag verteilt trinken.
- ▶ **Während der Frühstücksvorbereitung:** 1 Esslöffel Rechtsregulat in ½ Glas Wasser auflösen und die Lösung langsam trinken.
- ▶ **Vor dem Frühstück:**
Die Kräuterelixiere Dampfpflege, Q80 und Braunwurz & Co. auf die Zunge tropfen.
Bei **Reizdarm** zusätzlich 2 Kapseln Pro Colostral mit etwas Wasser einnehmen.
- ▶ **60 Minuten nach dem Frühstück:**
Montilo HE auflösen und die Lösung trinken.
- ▶ **Vor dem Mittagessen:**
Die Kräuterelixiere Dampfpflege, Q80 und Braunwurz & Co. auf die Zunge tropfen.
- ▶ **60 Minuten nach dem Mittagessen:**
Montilo HE auflösen und die Lösung trinken.
- ▶ **Während der Abendessensvorbereitung:** 1 Esslöffel Rechtsregulat in ½ Glas Wasser auflösen und die Lösung langsam trinken.
- ▶ **Vor dem Abendessen:**
Die Kräuterelixiere Dampfpflege, Q80 und Braunwurz & Co. auf die Zunge tropfen.
Bei **Reizdarm** zusätzlich 2 Kapseln Pro Colostral mit etwas Wasser einnehmen.
- ▶ **Vor dem Schlafengehen:**
Rechtsregulat in Wasser lösen und die Lösung trinken.



Profi-Tipp:

Die Colon-Hydro-Therapie ist die ideale Unterstützung einer Darmreinigungskur! Weitere Informationen dazu Seite 138.



Der ultimative Hausputz für Ihre Zellen

Bin ich sauer?

Körpergeruch, miese Stimmung, ständiger Muskelkater – all das kann ein Hinweis auf eine generalisierte Übersäuerung sein.

Ein einfacher Test gibt Klarheit. Besorgen Sie sich in Ihrer Apotheke pH-Teststreifen, und bereiten Sie sich zwei 3-Tages-Tabellen vor, einmal mit 3 mal 6 Kästchen, einmal mit 3 mal 3. Nun sammeln Sie drei Tage lang Testergebnisse. Jeweils vor und nach den drei Hauptmahlzeiten einen Teststreifen in den Mittelstrahl des Urins halten. Diese Ergebnisse tragen Sie in die erste Tabelle ein. Einen weiteren Teststreifen durch den Mund ziehen und mit Speichel benetzen. Dieses Ergebnis tragen Sie in die zweite Tabelle ein. Nach drei Tagen alle Urinwerte addieren und die Summe durch 18 teilen. Beim Urin sollte der errechnete Mittelwert einen pH-Wert zwischen 6,0 und 7,4 ergeben. Nun alle Speichelwerte addieren und die Summe durch 9 teilen. Der mittlere pH-Wert des Speichels sollte zwischen 7,0 und 7,1 liegen. Nun die mittleren Urin- und Speichelwerte addieren und die Summe anschließend durch 2 teilen. Liegt dieser Wert unter 6,8, tendiert der Körper in Richtung sauer, liegt er darüber, tendiert der Körper in Richtung basisch.

Ist der Körper zu sauer, dann werden Stoffwechsellacken ins Gewebe eingelagert, das Bindegewebe wird hart und brüchig, Gelenke schmerzen, Blutbahnen



werden unelastisch und die inneren Organe können nicht richtig arbeiten. Ein leicht saures Milieu wird allerdings im Kampf gegen Krebszellen benötigt, deren Stoffwechsel ein rein basischer ist. Im Fall einer Übersäuerung kann nur ein pH-Gefälle dabei helfen, den Stoffwechsel wieder zu normalisieren (siehe Blutreinigung auf Seite 133).

◇◇◇ **Profi-Tipp:**

◇◇◇ Anhand Ihres Bluts kann durch eine Laboruntersuchung genau bestimmt werden, ob eine intrazelluläre oder eine extrazelluläre Übersäuerung vorliegt. Diese Differenzierung erfolgt über Mineralien- und Nierenwerte. Der sogenannte TKTL1-Wert¹³ gibt eindeutige Klarheit darüber, ob der Körper in der Lage ist, den Zuckerhaushalt innerhalb der Körperzellen zu regulieren. Auch hier spielt der pH-Wert des Blutes eine große Rolle.

13) Entdeckt und benannt vom deutschen Krebsforscher Dr. Johannes Coy. »TKTL1« ist ein Gentest, der Auskunft über die Stoffwechselart (und damit über die Gut- oder Bösartigkeit) von Tumorzellen gibt. Vergären Tumorzellen Glucose, also Zucker, sollte sofort auf eine kohlenhydratarme Kost umgestellt werden (siehe www.tavarlin.de).



Was Sie zu Hause tun können:

- Jeden Morgen mit dem Ölziehritual beginnen (siehe Seite 34)
- Jeden Abend ein ansteigendes Fußbad genießen
- Jeden Tag 3-3-3 (ansteigend bis 5-5-5) Tropfen Atem Kräutelixier C14* auf die Zunge geben.
- Eine gründliche Darmsanierung machen (siehe ab Seite 92)

Der Profi-Tipp:

Bitten Sie Ihren Therapeuten, eine Luffa-Kur mit Ihnen durchzuführen. Hierbei werden über mehrere Tage hinweg die aus dem Luffa-schwamm hergestellten Tropfen auf eine spezielle Art in Ihre Nase eingeträufelt. Zusätzlich sollten weitere Reinigungs- und die Immunabwehr stimulierende Verfahren durchgeführt werden, wie z. B. die Colon-Hydro-Therapie (siehe Seite 138), Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen usw.

Bitten Sie ihren Zahnarzt, bei Ihnen ein OPG (eine Panorama-Aufnahme des Unter- und Oberkiefers) zu machen. Anhand dessen können mögliche Zysten im Kiefer ermittelt werden. Diese Zysten fungieren als sogenannte Streuherde. Aus diesen Streuherden werden immer wieder Fäulnis bildende Bakterien in die Umgebung abgegeben. Streuherde können sogar entlang den dazugehörigen Meridianen Fernwirkungen auf den gesamten Körper haben! Oftmals wirken diese Streuherde chronisch immunsuppressiv und sollten unbedingt ausgeräumt werden.