

Darmreinigung mit Meerwasser detailliert

DARMREINIGUNG mit hypertonischem Meerwasser Man trinkt morgens nüchtern ca. 500 ml hypertones Meerwasser (eine häufig zu findende Dosierung - man findet auch Empfehlungen bis zu 1 Liter hypertonisches MW morgens nüchtern). Beim Auftreten von Durstempfinden wird das Trinken von Kräutertees empfohlen (am besten aus selbst gesammelten Kräutern, möglichst aus der eigenen Umgebung oder dem eigenen Garten), alternativ isotonisches Meerwasser. Wer sich mit der Wirkung von Kräutern auskennt, kann deren therapeutische Wirkung bewusst für seine Gesundheit und bekannte "Schwachstellen" nutzen und somit die Wirkung der Meerwassereinnahme noch potenzieren. Falls die gewünschte Reaktion ausbleibt, die Dosis bis zum Wirkeintritt steigern. Ziel ist eine vollständige Darmentleerung. Am Ende sollte die ausgeschiedene Flüssigkeit möglichst wasserklar sein. Die Dosierung ist individuell abhängig von der eigenen Konstitution, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand etc. Man kann diesen Tag als Fastentag nutzen, sich Ruhe gönnen, spazieren und meditieren und erst am Abend wieder mit einer leichten Gemüsesuppe starten. Wer noch mehr für seine Gesundheit tun will, nutzt diesen Tag zum Einstieg in das intermittierende Fasten und verzichtet künftig auf das Abendessen und ersetzt dieses durch ein Glas (ca 250 ml) hypertonisches Meerwasser, möglichst vor 18 Uhr. So wird das gesamte Verdauungssystem, insbesondere die Leber in der Nacht entlastet und der Körper kann sich ganz der Regeneration im Schlaf widmen. Der innere Heiler wird es sicher - nicht nur - mit einem besseren Nachtschlaf danken. +++ Eine Kombination aus Darmreinigung Leberreinigung Fastenkur: Übertragung aus dem Spanischen: ☾ **DAS VOLLMOND-PROTOKOLL** Reinigt den MAGEN-DARMTRAKT, die LEBER, befreit von PARASITEN, reinigt die NIEREN und das BLUT Wir beginnen mit der Reinigung des Magen-Darmtraktes und der Leber-Reinigung. Wir starten am TAG VOR VOLLMOND mit einem Entlastungstag, an dem wir nur noch ein leichtes Mittagessen zu uns nehmen, am Abend wird nichts mehr gegessen. Der Tag des Vollmonds und die beiden darauffolgenden Tage sind Fastentage auf der Grundlage von Meerwasser* und Wasser **. An diesen 3 Fastentagen trinkt man zur DARM-Reinigung direkt nach dem Aufstehen 1 LITER MEERWASSER mit frisch gepresstem ZITRONENSAFT in weniger als einer halben Stunde. 3 weitere große Gläser (à 350 ml) Meerwasser mit Zitronensaft werden im Laufe des Tages anstelle der Mahlzeiten getrunken. Tag 2 Zusätzlich zur (morgendlichen) DARM-Reinigung mit 1 Liter Meerwasser eine LEBER-Reinigung mit 70 ml Olivenöl aus biologischem Anbau und 70 ml Zitronensaft durchführen. Das Öl in einem Zug austrinken und direkt danach den Zitronensaft (nicht mischen, sondern nacheinander trinken!). Tag 3 Wiederum die DARM-Reinigung mit 1 Liter Meerwasser und Zitronensaft sowie den 3 großen Gläsern MW im Laufe des Tages durchführen. Sowie ein weiteres Mal die LEBER-Reinigung mit je 70 ml Olivenöl und Zitronensaft. Tag 4 LEBER-Reinigung mit Olivenöl und Zitronensaft ein letztes Mal wiederholen. (An diesen Reinigungstagen genau ins WC schauen, ob abgehende Steine auf dem Wasser schwimmen.) Tag 4 bis 6 Aufbau tage mit schonender Einführung von Flüssigkost. (Genauso viele Aufbau tage wie Fastentage, d. h. 3 Tage ohne feste Kost, nur mit Gemüse-Smoothies, (möglichst hausgemachter) Mandelmilch, Kokosmilch, Kräutertees ...) Tag 7 - 9 Langsame Gewöhnung an feste grüne und rohe Kost. Ab Tag 10 Einführung von Vollkost, die aber deutlich mehr ROHKOST und GRÜNES enthalten sollte als unsere Ernährung vor dem Fasten. Nach und nach sollte man auf Folgendes verzichten: Mehl Milchprodukte (vor allem aus Kuhmilch) Reis Chemisches Speisesalz Zucker und Süßstoffe ... Es geht vor allem auch darum, Ängste loszulassen und den Glauben an die Notwendigkeit des Essens abzubauen. Es geht darum, den Körper nähren zu lernen. Es geht um VERÄNDERUNG und BEWUSSTWERDUNG.