

Der fünfte Tag

Am 5. Tag kannst Du alles noch wie in den letzten Tagen machen. Der 6. ist ein Diät-Tag. Du kennst ihn bereits aus Deinen Unterlagen Tag 3.



Heute erfährst Du

- noch ein paar Einzelheiten zum Reinigungstag
- wie Du die Neuentstehung von Gallensteinen wirkungsvoll vermeiden kannst (Teil1)

1. Noch ein paar Einzelheiten zum Reinigungstag

Ich möchte noch einmal darauf hinweisen, dass es an dem Reinigungstag **nicht zur Ausschüttung von Gallenflüssigkeit kommen soll**. Deshalb bitte eiweißhaltige Nahrungsmittel vermeiden. Ebenso Zucker und andere Süßstoffe, Gewürze, Milch, Butter, Öl, Joghurt, Käse, Schinken, Eier, Nüsse, Gebäck. Sonst kann es während der Leberreinigung zu einem Krankheitsgefühl kommen.

Ab 14 Uhr ist absolutes Fasten angesagt. Nur Wasser ist noch erlaubt. Eine spätere Nahrungsaufnahme kann die Steinausscheidung behindern.

Den Einlauf habe ich persönlich bis spätestens 19.00 Uhr durchgeführt, um mich besser entspannen zu können. Mein Darm ist ziemlich gemütlich und braucht dementsprechend etwas mehr Zeit, um auf all die Dinge zu reagieren. Mein Mann hat dagegen einen absoluten Sprinter-Darm. Es gilt also zum aufmerksamen Beobachter für die eigenen Körperabläufe zu werden. Es gibt absolut nichts, was bei jedem Menschen gleich wirkt.

Eine Stuhlentleerung nach 22.00 Uhr ist nicht mehr optimal, da nach dem Genuss des Grapefruit-Öl-Gemisches absolute Ruhe eingehalten werden sollte.

Eine genaue Befolgung der Zeitangaben ist definitiv förderlich, da es sich bei unzähligen Leberreinigungen bewährt hat.

Am nächsten Morgen ist der Ausscheidungstag. Eine halbe Stunde nach der letzten Bittersalz-Lösung kann die Nahrungsaufnahme mit frisch gepresstem Fruchtsaft eingeläutet werden. Eine weitere Stunde später sind die ersten Fruchtstückchen erlaubt. Mit einer leichten Mahlzeit kann nach einer weiteren Stunde wieder zur normalen Ernährung übergegangen werden.

- **Was geschieht während des Ausscheidungsprozesses?**

- Während des Vormittags und vielleicht sogar bis zum Nachmittag nach der Reinigung wird einige Mal wässrigen Stuhl sein. Anfangs können die Konkremeente noch mit Nahrungsresten vermischt sein. Von Stuhlgang zu Stuhlgang wird die Ausscheidung klarer, so dass die kleinen Kügelchen deutlich sichtbar werden.



- Die meisten „Klümpchen“ sind erbsengrün und schwimmen auf der Wasseroberfläche, da sie sich aus verschiedenen Gallenbestandteilen und Fett zusammensetzen. Sie haben verschiedene Farben, Formen und Größen. Am häufigsten sind Grün-Schattierungen. Nur Galle aus der Leber gibt diese grüne Farbe.

- Konkremeente mit helleren Farben sind jünger. Einige sind kleiner als eine Erbse, andere wiederum können zwei bis drei Zentimeter Durchmesser haben. Rechts im Bild ist eine kleine Stein-Auswahl meiner eigenen Leberreinigung.
- Es können Dutzende bis Hunderte Steine auf einmal ausgeschieden werden. Einige größere gelb-braune und weiße Steine können mit dem Stuhl nach unten sinken. Es handelt sich um verkalkte Gallensteine aus der Gallenblase, die schwere toxische Substanzen beinhalten und einen geringen Cholesteringehalt haben.
- Es kann auch sein, dass in der Toilette eine Schicht weißer oder gelber Spreu oder „Schaum“ auf der Wasseroberfläche schwimmt. Dieser Schaum besteht aus Millionen winzigster Cholesterinkristalle.

- **Wie viele Reinigungen sind empfehlenswert?**

- Um dauerhaft für einen steten Heilungsprozess im Körper zu sorgen sollten alle Steine entfernt werden. Dafür können 6-8 Reinigungen nötig sein, die im monatlichem Abstand durchgeführt werden.
- Wenn die Reinigung nicht in einem so engen Zeitraum durchführen werden kann, ist es auch nicht schlimm. Ich rate aber, die Reinigung so oft zu wiederholen, bis zweimal nacheinander keine Steine mehr ausgeschieden werden. Erst dann ist es ziemlich sicher, dass die Leber wirklich gereinigt ist.
- Die Leber wird bald nach der Reinigung deutlich besser arbeiten. Jeder wird es auf eine andere Art und Weise spüren. Meine Mutter hatte nicht dieses wunderbare Gefühl der Leichtigkeit, aber ihre extremen Blutzuckerschwankungen, die sie gar nicht mehr in den Griff bekam (sie ist Diabetikerin), waren einen Tag später wieder in der Balance.
- Es ist förderlich am Ausscheidungstag etwas Muße und Zeit zur Pflege und Beobachtung des Körpers zu haben. Wenn wir durch den Tag springen und überall noch etwas machen und tun, ist unsere Aufmerksamkeit auf viele Dinge verteilt und feine Veränderungen



gen gehen schnell unter. Lesen, einfach sein und genießen oder Tagebuch schreiben - alles ist erlaubt. Wenn wir das aber in bewusster Verbindung mit dem Körper machen, wird er anfangen zu uns zu sprechen.

- Innerhalb von wenigen Tagen können die Beschwerden zum Teil in abgeschwächter Form zurückkehren. Das liegt dann daran, dass weiter hinten liegende Steine nach vorne nachgerutscht sind und erneut die Wege verstopfen. Die Symptome werden nicht mehr so extrem sein, zeigen aber, dass es noch etwas zu tun gibt. Die Reparaturarbeit der Leber ist aber phänomenal und sobald ihr nichts mehr im Weg liegt kann sie ihr volles Potential entfalten. Das körperliche und geistig-emotionale Wohlbefinden wird positiv beeinflusst.

2. Vorbeugung von Gallensteinen, Teil I

- **Regelmäßig reinigen:**
Um eventuell neu entstandene Gallensteine gar nicht erst zu einer Belastung der Leber werden zu lassen, ist eine halbjährliche Reinigung der Leber empfehlenswert. Das beste Datum ist eine Woche vor einem Jahreszeitenwechsel, also Mitte März, Juni, September oder Dezember. Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist die Leber im Frühjahr und Herbst am stärksten involviert, da der Wetterumbruch dann am größten ist. Ich bevorzuge deshalb diese Jahreszeiten.
- **Ein sauberer Darm:** Der Darm ist eine Brutstätte für Bakterien, die glücklicherweise ihre Arbeit tun und bei der Aufspaltung der Nahrung dienen. Sie bauen Schlacken ab und erzeugen dabei aber zum Teil giftige Abfallprodukte. Einige davon gelangen ins Blut und auf diesem Weg direkt in die Leber. Hier werden sie entgiftet. Entstehen durch einen verstopften oder trägen Darm zu viele Toxine, wird die Grundlage für neue Gallensteine gelegt.
Mögliche Beschwerden: Schmerzen im unteren Rücken oder im Nacken- und Schulterbereich, Hautprobleme, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Trägheit, Infektanfälligkeit, Verdauungsprobleme und Blähungen, aufgedunsener Unterleib oder Morbus Crohn, Reizkolon oder Schmerzen im linken Unterleib. Durch eine mehrmalige Darmreinigung im Jahr – mit einer Colon-Hydro-Therapie, einem Einlauf oder einem Bittersalzcocktail (1 Tel. auf 1 Glas Wasser) – kann dieses verhindert werden. Der Bittersalzcocktail hat den Vorteil, dass auch der Dünndarm gereinigt wird.
- **Nierenreinigung:** Bei gelegentlichen Nieren- oder Blasenprobleme, kann eine Nierenreinigung vorteilhaft sein. Dabei kann die folgende Kräutermischung helfen:
Je 20g Majoran, Katzenkralle, Brennnesselwurzel und
je 40g Fenchelsamen, Wegwartkraut, Bärentraubenblätter, Hortensienwurzel, rote Wasserhanfwurzel, Eibischwurzel und Goldrutenkraut
Alle Kräuter gut mischen und in einem in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



Vor dem Schlafengehen drei gehäufte Esslöffel in zwei Tassen Wasser geben, abdecken und über Nacht stehen lassen. Den Ansatz am nächsten Tag kurz zum Sieden bringen und abseihen. 6 – 8 Portionen über den Tag verteilt 20 Tage lang trinken. Er muss nicht warm getrunken werden.

- **Ionisiertes Wasser:** Heißes ionisiertes Wasser (Leitungswasser für 15-20 Minuten köcheln) hat eine tief reinigende Wirkung auf den ganzen Körper. Es verändert den natürlichen Wärmehaushalt nicht, da es – wie die Chinesen sagen – versüßt wurde. Rein physikalisch betrachtet wird das Wasser durch das lange Kochen negativ aufgeladen. Die positiv geladenen Teilchen (meist Toxine und Übersäuerungsprodukte) werden davon angezogen und neutralisiert. Das gekochte Wasser kann in einer Thermoskanne warm gehalten werden.

- **Ausreichend Mineralstoffe:** Der Körper ist wie lebendige Erde. Wenn er mit ausreichend Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt ist, kann er alles was gebraucht wird zur Verfügung stellen. Wir brauchen uns keine Gedanken um Hormone, Drüsen oder andere komplizierte Stoffwechselabläufe machen. Das können die Wissenschaftler tun, um ihre Neugierde zu befriedigen. Der Körper schafft das ganz alleine. Am besten dienen wir unserem Körper indem wir für ein freudvolles Leben eine gute Ernährung sorgen.

Es gibt Firmen, die bieten entsprechende Produkte an (z.B. ENIVA). Ich persönlich halte es für ebenso gut wirkliche Bioware zu kaufen. Diese wird nicht in einem ausgelaugten, sondern gut genährtem Boden angepflanzt und gepflegt. So habe ich ein gutes Gefühl natürliche Nahrung zu mir zu nehmen. Glücklicherweise haben wir 5 km von uns Zuhause einen Biohof, bei dem wir einmal die Woche frisches Gemüse, Eier, Schafmilchprodukte und frisch gebackenes Brot holen.



- **Ausreichend neutral wirkende Flüssigkeiten trinken:** Es ist wichtig, dass wir durch ausreichendes Trinken für einen guten Fluss im Körper sorgen. Doch was für jemanden ausreichend ist, kann er nur selbst herausfinden. Häufig sind wir der Meinung, wir haben Appetit und haben in Wirklichkeit Durst. Unser System ist leider oft sehr durcheinander. Gerade bei Appetit auf Süßigkeiten ist zu beachten, dass süße Produkte eine befeuchtende Wirkung haben. Brauchen wir also wirklich etwas Süßes oder etwas Feuchtes? Da jedes Nahrungsmittel eine spezielle energetische Wirkung hat beeinflusst jedes Nahrungsmittel und jedes Getränk unsere Körpertemperatur. Genauso wie wir uns morgens dem Wetter und unseren Bedürfnissen entsprechend kleiden, wäre es bei den Lebensmitteln ebenso angebracht. Über die Energetik der Lebensmittel erfahren wir in der Fünf-Elemente-Ernährung mehr. Ich biete dazu auch Telefon-Seminare an. Sie bringt uns ganz bewusst wieder ins Fühlen und lehrt uns auf die Rufe unseres Körpers optimal zu reagieren. Um eine bewusste Wahl treffen zu können, bedarf es keiner Statistik, sondern nur einer aufmerksamen Wahrnehmung. Der Körper lügt nicht.

- **Reduziere Deinen Alkoholkonsum:** Alkohol ist flüssiger, raffinierter Zucker und sehr Säure bildend. Die Leber leidet am meisten unter Alkohol. Wie Kaffee und schwarzer Tee hat Wasser eine sehr dehydrierende Wirkung auf den gesamten Organismus. Da wir den Fluss des Körpers unterstützen und nicht verlangsamen wollen, ist also Alkohol ein Genussmittel für besondere Gelegenheiten und kein täglicher Durstlöcher. Ich mag im Sommer gerne den Geschmack von einem kühlen Bier. Doch es geht auch ohne Alkohol. Das alkoholfreie Erdinger Weizenbier schmeckt wirklich köstlich und ist ein absolut gleichwertiger Ersatz für mich.



War das jetzt Schleichwerbung? Uuups... Ich kriege aber noch kein Geld dafür. Vielleicht kommt das noch



Im nächsten Brief erfährst Du

- die Gründe für eine weitere Darmspülung
- Gründe für eventuell auftretende Beschwerden
- wie Du die Neuentstehung von Gallensteinen wirkungsvoll vermeiden kannst (Teil2)
- einige philosophische Anmerkungen aus ganzheitlicher Sicht