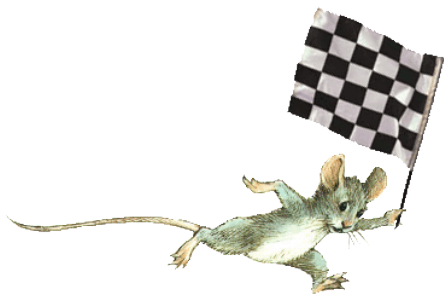


Der sechste Tag



Es ist soweit! Der Reinigungstag ist da. Alle nötigen Informationen liegen Dir bereits vor, so dass es nun endlich losgehen kann. Ich wünsche Dir viel Erfolg und trotz der letzten und etwas mühsamen Meter einen entspannten Geist mit ausreichend Kondition für die Zielgerade.



Dieser Leberbrief informiert Dich über

- die Gründe für eine weitere Darmspülung
- Gründe für eventuell auftretende Beschwerden
- die wirkungsvolle Vorbeugung von Gallensteinen (Teil 2)
- philosophische Gedanken der ganzheitlichen Sicht

Gründe für eine weitere Darmspülung

Es ist möglich, dass bei der Ausscheidung einige Steine im Darm stecken bleiben. Diese können leicht mit einer weiteren Darm-Spülung (Colon-Hydro-Therapie) oder einem Einlauf entfernt werden. Optimaler Weise geschieht dieses 2 bis 3 Tage nach dem Ausscheidungstag.

Gründe für eventuell auftretende Beschwerden

Selbst wenn alles entsprechend der Anleitung durchgeführt wurde, kann es sein, dass gelegentlich Beschwerden auftauchen. Gehen wir doch mal in die Tiefe und schauen, woran das liegen kann:

- Es gibt Menschen, denen es schwer fällt, die benötigte Menge an Apfelsaft zu trinken. Dieser kann bei zukünftigen Reinigungen durch Apfelessig ersetzt werden. Es ist auf jeden Fall kein Grund, keine weiteren Reinigungen durchzuführen.
- Die Leberreinigung hatte nicht den gewünschten Erfolg: Es kann sein, dass die Gallengänge so verstopft sind, dass der Apfelsaft die Gallensteine im ersten Durchlauf nicht aufweichen konnte. Manchmal kommen die Steine erst im 2. oder 3. Anlauf zu Vor-





schein.

- Falls vieles auf Gallensteine hindeutet, es aber auch beim 2. Mal zu keiner wesentlichen Ausscheidung von Konkrementen gekommen ist, kann die Einnahme von Chanca-Piedra-Extrakt vor einer weiteren Leberreinigung hilfreich sein. Es wird auch Steinbrecher genannt und ist unter folgender Adresse zu beziehen:
<http://www.paracelmed.com/regenwald/chancapiedra/Galle.html>
- Eine gibt eine gute Methode, um die Ausscheidung zu unterstützen: lege Dir während des 20-30 minütigen Ruhens ein Stück in warmen Apfelessig getränkten Flanell als Wickel auf den Leber- und Gallenblasenbereich.
- Vielleicht sind einige Angaben nicht genau befolgt worden. Eines der Elemente auszulassen, bzw. die Zeiten oder Mengenangaben nicht zu befolgen, kann bereits die optimale Reinigung verhindern.
- Kopfschmerzen oder Übelkeit in den Tagen nach der Reinigung: In den meisten Fällen sind die Vorgaben nicht exakt befolgt worden. Gelegentlich werden aber auch selbst einige Tage nach der Reinigung noch kleine Steine freigesetzt. Die dadurch wieder in Fluss kommenden Toxine gelangen in den Blutkreislauf und verursachen diese Symptome. In dem Fall ist es gut für eine Woche 30 Minuten vor dem Frühstück $\frac{1}{2}$ Glas Apfelsaft zu trinken. Darüber hinaus ist eine weitere Darmspülung angesagt. Ionisiertes Wasser mit einem kleinen Stück Ingwer hilft zusätzlich.
- Übelkeit während der Reinigung: Manchmal werden die Galle und die Steine durch die Ölmischung so massiv freigesetzt, dass die Ölmischung wieder in den Magen zurückgedrückt wird. In dem Fall ist Ruhe und einfach ein bisschen Geduld angesagt. Die anschließende körperliche Balance, die fast immer sichtbar und fühlbar ist, gleicht die Begleiterscheinungen schnell wieder aus.

Vorbeugung von Gallensteinen, Teil II

8. **Maßvolles Essen:** eine der Hauptursachen für Gallensteine ist übermäßiges Essen. Es führt zu Verstopfung und Heißhunger auf schnelle Energielieferanten wie Zucker, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte, Kartoffelchips, Schokolade, Kaffee, Tee, und Erfrischungsgetränke. All diese Produkte begünstigen Gallensteine.
9. **Regelmäßige Essenszeiten:** Dein Körper unterliegt regelmäßigen Rhythmen, abhängig vom Stand der Sonne und - wie Du ja schon weißt - vom Mond. Wenn wir regelmäßige Essenszeiten haben, kann sich das ganze System gut auf die Verdauungsabläufe einstellen. Werden diese Abläufe öfter unterbrochen als eingehalten, kommt unser Rhythmussystem durcheinander und kann nicht mehr so effektiv arbeiten, wie es wünschenswert wäre. Die Folgen eines geschwächten Verdauungssystems habe ich ja bereits beschrieben.
10. **Vegetarische Ernährung:** ich hatte während meiner ersten Vorbereitungstage bereits gemerkt, dass ich mich insgesamt leichter gefühlt habe. Selbst beim Joggen hatte ich mehr Kondition. Die Muskeln der meisten Tiere enthalten Stresshormone, die durch die Art der Haltung und Tötung entstanden sind. Wir nehmen diese Hormone in unser System auf und spüren die Wirkung ihrer Stresshormone, als wären es unsere eigenen. Durch tierische Eiweiße wird die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit verändert und neigt eher zur Auskristallisation.

Inzwischen bin ich „entspannte“ Veganerin, d.h. hin und wieder genieße ich auch mal Eier und Käse, die Basis ist aber ohne tierische Produkte. Wenn Du auf Fleisch nicht verzichten möchtest, greife vor allem lieber auf Bio-Produkte aus der Umgebung zurück

Das, was heute in den Regalen als Bio angeboten wird, entspricht nicht immer meinen persönlichen Vorstellungen von BIO. Die Anwesenheit von raffiniertem Zucker, Aromen und Stabilisatoren passt einfach nicht zu Produkten aus kontrolliertem Anbau. Für mich bedeutet Bio auch „Fairtrade“. Lies Dir bitte immer erst die Inhaltsstoffe auf den Produkten durch und überlege dann, ob es den Bio-Preis überhaupt wert ist.

11. **„Light“-Produkte vermeiden:** Es gibt inzwischen etliche Studien, die belegen, dass gerade „Light“-Produkte eher zur Gewichtszunahme als zur Gewichtsabnahme führen. Das lässt sich auch ganz einfach erklären. Durch den süßen Geschmack wird dem Körper die Zufuhr von Zucker vorgegaukelt. Dieses hat alleine durch die Rezeptoren an der Zunge bereits eine Insulin-Ausschüttung zur Folge. Da nun aber kein Zucker aufgenommen wird, sinkt der Blutzuckerspiegel rasant ab. Glukose ist für das Gehirn der wichtigste Stoff schlechthin. Es schlägt Alarm und verursacht Heißhunger-Attacken, die zwingend gestillt werden müssen ⇒ Fazit: mehr Appetit auf schnelle Energie-Lieferanten. Welche das sind, ist bereits vorher schon erwähnt worden. Bei fettarmen Light-Produkten wird der Fettgehalt verringert. Wie Du sicherlich weißt, ist Fett aber ein Geschmacksträger. Ohne Fett würde es ungenießbar werden. Also werden andere Stoffe wie zum Beispiel Zucker hinzugefügt, um den Geschmacksverlust auszugleichen. Viel Geld für wenig Wert ;-)
12. **Unraffiniertes Mehrsalz:** Raffiniertes Salz ist für den Körper fast wertlos, bzw. sogar schädlich., da es fast ausschließlich aus Natrium besteht. Das einzige Salz, das der Körper verdauen, aufnehmen und nutzen kann ist unverarbeitetes Meer- oder Kristallsalz. Es besteht aus über 60



verschiedenen Salzen, die uns in ihrer natürlichen Zusammensetzung größere Dienste erweisen. Wenn dem Trinkwasser eine Prise dieses Salzes zugefügt wird, wird es basisch und mit wertvollen Mineralstoffen angereichert.

13. **Ausreichend Schlaf:** Müdigkeit ist der Vorreiter jeder Art von Erkrankung, sei es Krebs, Herzerkrankungen, Burn-Out oder anderen chronischen Disharmonien.

Die wichtigsten Reinigungs- und Verjüngungsprozesse finden in der Nacht statt, wenn der Körper keine Energien für den Muskel-, Verdauungs- und Denkkapparat anfordert. Wird an Schlaf gespart, wird diese wertvolle Anti-Aging-Zeit vertan. Keine noch so teure Gesichtscrème kann das schaffen, was eine gute Mütze voll erholsamen Schlafes kann. Die Tiefschlafphase (der Schönheitsschlaf) dauert ca. von 23.00 bis 24.00 Uhr nach dem Stand der Sonne gerichtet. Vor Mitternacht sinkt die Yang-(Aktivitäts-) Energie ab. Gleichzeitig nimmt die kühlende und beruhigende Yin-Energie zu, was einen bis zu dreimal höheren Erholungswert hat. Nach Mitternacht steigt die Sonne wieder auf und damit auch die Yang-Energie. Der Körper beginnt bereits wieder zu erwachen.

Jedes Mal, wenn wir uns müde fühlen und weitermachen, gehen wir an die Reserven unseres Körpers. Hin und wieder ist alles erlaubt, doch wenn es ein Dauerzustand ist, beuten wir unseren Körper aus und werden spätestens im Alter mit den Konsequenzen leben müssen. Aufgepasst: ich sagte spätestens, es kann aber auch früher passieren. Solche Fälle kennen wir alle.

14. **Öfter mal Ruhepausen:** Zu viele Stunden harter Arbeit überlasten das Energiesystem. Um dem übermäßigen Bedarf an Energie des Gehirns oder anderer Körperbereiche gerecht zu werden, bemüht sich die Leber komplexe Kohlenhydrate in einfache (Glukose) umzuwandeln. Bei Energiemangel wird auf Notfallmaßnahmen zurückgegriffen, die aber gleichzeitig das Herz-Kreislauf- und Immunsystem belasten. Die dauerhafte Adrenalin-Ausschüttung lässt den Menschen süchtig nach dem Adrenalin-Kick werden. Ein Workaholic ist geboren. Nur noch ein Warnschuss des Herzens oder ein kompletter Zusammenbruch holt ihn in der Regel wieder aus diesem Kreislauf heraus.

Es gilt die Balance zwischen Ruhe und Aktivität zu halten. Wir leben nicht, um zu arbeiten, sondern um zu leben. Und Leben bedeutet auch genießen, feiern, lachen, tanzen...

15. **Regelmäßiger Sport:** 300.000 Generationen lang waren wir Jäger und Sammler und liefen 20-30 km täglich. Die Hauptnahrung war überwiegend pflanzlich. Danach waren 500 Generationen überwiegend in der Landwirtschaft beschäftigt und es gab viel körperliche Betätigung mit hoher Kraftanstrengung. Die Nahrung wurde, aufgrund der Tierhaltung für die Landwirtschaft, zu einem wesentlichen Anteil durch tierische Produkte ergänzt.

Nur 10 Generationen lebten bisher im Industriezeitalter. Sie hatten anfangs aber noch überwiegend körperliche Betätigung und verbrauchten mehr Energie. Seit 2 Generationen ist alles so technisiert, das wir unter starker Bewegungsarmut leiden. Wir essen aber noch so, als würden wir körperliche Höchstleistungen vollbringen. Noch erschwerend kommt hinzu, dass wir fast nur noch hochgradig verarbeitete Lebensmittel angeboten bekommen, die für den Körper eher eine Belastung als ein wirklicher Gewinn sind. Über die Ernährung gibt es anderweitig noch viel erfahren. Allgemein gilt aber der Spruch: „Wissen ohne Tun ist ebenso effektiv wie Nicht-Wissen“

16. **Balance der emotionalen Gesundheit:** Ein körperliches Ungleichgewicht ist immer ein Zeichen für emotionales Ungleichgewicht. Viel werden nun sagen es läge nur an den Essgewohnheiten, alles andere sei super. Super!

Doch warum bleiben wir dann bei Essgewohnheiten, von denen wir wissen, dass sie uns nicht gut tun? Warum fehlt so vielen Menschen die Einstellung, dass das Beste gerade gut genug für sie ist? Wenn wir mit allen anderen gut klar kommen, aber mit unserem Körper nicht, dann ist in der wichtigsten Beziehung, die es für uns geben kann, etwas im Ungleichgewicht – mit uns selbst. Dieses hat dann doch oft emotionale Gründe. Jede Unterdrückung von Emotionen kostet aber sehr viel Energie. Und es blockiert die Arbeit der Leber, die für Entfaltung und Wachstum steht. Über Druck und Unterdrückung reagiert sie deshalb eines Tages einfach sauer.

Philosophie zur ganzheitlichen Leberreinigung

Wenn wir die Leberreinigung abschließend aus ganzheitlicher Sicht betrachten, hat sie natürlich noch viel mehr positive Aspekte, als bisher erwähnt. Wir haben in der Vorbereitungszeit einen sehr bewussten Kontakt zu unserem Körper.

Wie hat es sich angefühlt?

Was ist dadurch bewusst geworden?

Gibt es etwas, was Du in Zukunft aufgrund der gemachten Erfahrungen verändern möchtest?

Aus Sicht der Chinesischen Medizin besteht eine erfolgreiche Behandlung in 80% der Fälle durch eine erfolgreiche Optimierung der Lebensumstände. Alles, was wir bisher in unserem Leben gedacht, geglaubt und getan haben, hat uns an den Punkt gebracht, an dem wir gerade sind. Wenn wir uns rundherum wohl und zufrieden fühlen, sollten wir besser alles beim Alten lassen. Wenn nicht, dann gibt es etwas zu optimieren.

Es ist wichtig, dass wir uns nicht zu viele Veränderungen auf einmal vornehmen. Das funktioniert nicht nachhaltig. An irgendeinem Punkt geht einem die Puste aus und wir verlieren die Lust daran.

Wenn es Dir schwerfällt, fest vorgenommene Kleinigkeiten für mindestens 30 Tage durchzuhalten, damit sich eine neue Gewohnheit entwickeln kann, schau gerne auf meiner Homepage vorbei. Hier findest Du immer wieder Anregungen - oder in naher Zeit - auch Unterstützungsprogramme, die Dir wertvolle Anregungen geben.

Durch die Leberreinigung haben wir unserem Körper einen großen Dienst erwiesen. Nur wenn wir ihn wie einen Teamkollegen betrachten, werden wir wirklich ganzheitlich leben können. Je besser es uns körperlich geht, desto besser können wir unseren Träumen folgen. Je kräftiger wir uns fühlen, desto größer können wir unsere Ziele wählen. Wer müde oder krank ist, macht sich erst gar nicht auf den Weg. Und wie heißt es so schön? Der Weg ist das Ziel...



Eine abschließende Bitte:

Wenn uns etwas gut getan hat, wollen wir es gerne mit Menschen teilen, die uns wichtig sind. Das ist absolut verständlich und gut.

Ich möchte aber aus zwei Gründen darum bitten, dass diese schriftlichen Informationen nicht weitergegeben werden:

1. Zum einen ist eine Leberreinigung unter fachkundiger Anleitung einfach sicherer. Durch den Analysebogen, die Erklärungen dazu und meine Anwesenheit im Hintergrund können Nebenwirkungen weitgehend ausgeschlossen werden.
- Zum Anderen ist in die Ausarbeitung viel Zeit, Sorgfalt und Herzens-Energie hineingeflossen und ich bitte Dich darum, es zu honorieren.

So, das eMail-Programm ist nun abgeschlossen. Ich freue mich über einen schriftlichen Erfahrungsbericht für meine Homepage.

Ach so: Die Steine können als Motivation für die nächste Reinigung einige Tage in einem gut verschlossenen Gefäß aufbewahrt werden. Mit der Zeit werden sie sich aber durch den Sauerstoff und das Licht auflösen.

Nur gesund läuft's richtig rund!

Die Richtung stimmt! Weiter so...



**Eine gesunde Zukunft voller kraftvoller und magischer Momente wünscht Dir
von ganzem Herzen**

Daniela