Reinigung des Körpers auf natürliche Weise – In LIEBE Natalie

Was benötige ich hierzu:

- die Entscheidung generell etwas für MICH zu tun :-), egal was kommt !
- lernen auf meinen Körper zu „hören“, ihn zu „fühlen“, auf „Signale“ zu achten.
- Konsequenz/Durchhaltevermögen, Mut neue Wege zu gehen, Ehrlichkeit mir selbst gegenüber
- ein richtiges Einlaufgerät, einen sogenannten Irrigator (mindestens 2 Liter Behälter)
- oder das Darmwellnessgerät – Colon Hydro für zu Hause (für die Bestellung gehst du bitte auf http://dahannes.com/?ru=1b1f9d *dann rechts oben auf Onlineshop und dort findest Du das Darmwellnessgerät).*
- Kokosöl für den Einlauf u Spülung, Zitronen, Ahornsirup, Cayennepfeffer etc.
- mindestens 2 Liter stilles Wasser (evtl. destilliertes) täglich trinken
- Heilerde und Flohsamen/schalen, Wascherde oder Ghassoul oder Natron
- Mache bitte Fotos von Dir vorher/nachher und auch während
- schreibe Tagebuch, also dokumentiere Deine Gefühle und den gesamten Prozeß
- geh raus in die Natur - Bewegung ohne Ausreden :-) Balsam für die Seele – abschalten

Die 6 Schritte zu meiner vollkommenen Gesundheit:

1. Die Krankheitsursache beseitigen. Es beginnt immer damit, meine Gedanken und Gefühle zu ändern. Keine selbstzerstörerischen Gedanken und Gefühle zu haben wie zB. Ärger, (Selbst)Kritik, (Selbst)Verurteilung, (Selbst)Beschuldigung, Selbstmitleid etc.
   Gute Gesundheit erfordert gute Gefühle und Gedanken zu sich selbst und seinen Mitmenschen! **Liebe, Frieden, Dankbarkeit, Harmonie, Leben und Licht erzeugen im Körper Energie, Fröhlichkeit, die Du sofort spüren kannst.**
2. Keine Speisen mehr die weder Enzyme enthalten, noch Nährwerte, die Deinen Körper vergiften, verschleimen und speziell den Darmtrakt verstopfen.
   Denn im Darm sitzt die Gesundheit :-)
   Esse bewusst und kaue langsam, gut einspeicheln (ca.30x jeden Bissen) ohne Zeitung lesen, TV schauen, Dich angeregt (über die Politik) unterhalten oder sonstiges, sondern Du setzt Dich bewusst hin und genießt Deine Mahlzeit :-) , wirklich jeden Bissen.
3. Den Körper von Schlacken, Giften, Stauungen zu reinigen – vor allem den Darm.
4. Den Körper mit Vitaminen, Mineralien etc. versorgen, hierzu muss dieser jedoch fähig sein, diese aufzunehmen, deshalb ist die Reinigung des Darmes sehr wichtig.
5. **Wichtiger Hinweis:**
   Wisse, dass Migräne, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Schnupfen, Husten, Entzündungen, Fieber, Erkältungen, Schmerzen, Kreislaufbeschwerden etc. - alles ist eine Maßnahme von Deinem oder dem Körper sich zur Wehr zu setzen, Gifte/Müll/Schlacken etc. loszuwerden. Einen Einlauf oder mehrere hintereinander oder eine Sitzung mit dem Darmwellnessgerät können oftmals schnelle Hilfe leisten. Und einen großen EL Heilerde mit zwei großen Gläsern stilles Wasser.
   Sei Dir bewusst, dass dies so ist und fange an Deinen Körper als etwas zu sehen, was er ist: ein Wunder der Natur, der mit jeder einzelnen Zelle verbunden ist und perfekt funktioniert, wenn wir ihn lassen! Höre auf diesem Wunder im Wege zu stehen und erlebe DICH !
   Vielleicht wirst Du in den nächsten Wochen nicht besonders „gut riechen“.
   Deshalb Einläufe/Darmwellness und die anderen Hilfen für Deinen Körper. Bitte nutze auf keinen Fall irgendwelche Deos, Parfüms oder ähnliches.
   Das ist reine Chemie und landet wo ? In Deinem Körper. Wir befreien jedoch gerade diesen von Chemie.
   Hört sich vielleicht heute noch „verrückt“ an, doch wir sprechen uns in 4-8 Wochen :-)
6. **TUE ES MIT LIEBE UND FREUDE – für DICH !**

Urteile NICHT über Dich oder andere. Sondern schenke Dir die Anerkennung, auch wenn Du vielleicht anfangs nicht alles „perfekt“ machst in Deinen Augen. Es gibt kein gut oder schlecht, es gibt kein richtig oder falsch. Es ist DEIN persönlicher Weg und mit allem was Dir im Außen passiert, kannst Du wachsen.
Du tust alles was Du ab heute änderst für DICH – denke immer daran – sei es DIR WERT!

The Master-Cleanser

Autor: Stanley Burroughs, Hawai.

Anmerkung Natalie: die Master-Cleanse ist KEINE Diät – sondern eine Möglichkeit den Körper zu reinigen und entlasten :-) u gleichzeitig DANK Einläufen/Darmwellnessgerät den Müll zu beseitigen.

The Master Cleanser' ist eine reinigende Limonadendiät, welche von Stanley Burroughs 1941 entwickelt wurde. Er hat sie in den USA veröffentlicht in dem Buch "The Master-Cleanser". Er sagte: "Deine Freunde und Bekannten werden in dieser Limonadendiät die Antwort auf ihre Schmerzen, Leiden und andere Beschwerden finden. Sogar wenn nichts vorliegt, werden manche, die "niemals krank" sind, sich besser fühlen. Lasse deine Freunde auch an dieser Wohltat teilhaben." Mit Dank an Stanley Burroughs, der 1991 verstarb, zitiere ich hier Auszüge von dem, was er schreibt..

Die folgende Diät ist seit 1940 in allen Teilen der Welt erprobt als die beste Diät. Nichts kann bezüglich ihrer Wirksamkeit mit ihr verglichen werden. Nichts kann mit ihrer prompten und sicheren Wirkung verglichen werden. Sie ist die beste Methode für eine Reduzierung des Körpergewichtes und zur Wiederherstellung der körperlichen Kondition. Als der Entdecker dieser Diät biete ich sie Dir, bescheiden, doch nicht ohne Stolz an, mit der Gewissheit, daß sie auch Dir zu guter und dauerhafter Gesundheit verhilft. Für dieses System gibt es nichts, was bei deren Anwendung den Organismus hindern könnte, sich selbst zu helfen.

Bakterien und Viren werden und können keine unserer Übel verursachen, deshalb haben wir auch keine Veranlassung, Gifte zu finden, diese zu zerstören. *Im übrigen wird der Mensch niemals eine Droge finden, die in der Lage wäre, all die Millionen und Abermillionen Erreger zu vernichten, ohne sich gleichzeitig sich selbst zu vernichten.* Viele Bakterien sind unsere Freunde, und wenn sie die Gelegenheit dazu bekommen können, zersetzen sie die Unmengen von Schadstoffen und zehren sie auf. Sie helfen uns dadurch, diese Gifte zu vernichten. Erreger können als solche nur existieren, wenn wir ihnen eine Brutherd bereiten, in dem sie sich vermehren können. Bakterien und Viren sind im Körper, um ihm zu helfen, störendes Material zu beseitigen. Sie können gesundes Gewebe nicht schädigen. Kannst Du Dir vorstellen, daß ein so unbedeutendes mikroskopisch kleines Etwas dich krank machen könnte, wenn du gesund und kräftig bist, so daß du es jederzeit abwehren kannst? Kannst du dir darüber hinaus vorstellen, daß irgend ein zerstörerisches Gift dir zu besserer Gesundheit helfen könnte? Alle Krankheiten, wie auch immer sie heißen mögen, können wir auf einen Nenner bringen, der da heißt: *Vergiftung.* Es wird uns immer gesagt, daß die Forscher daran sind einen großen Durchbruch zu machen und eines Tages alle Krankheiten heilen können. Dieser Durchbruch wird niemals kommen, ehe man nicht die falschen Voraussetzungen ändert und der lebendigen Geisteskraft den Weg frei macht, damit sie ungehindert in uns wirken kann. *Nur wenn wir offenen Sinnes die Wahrheit erkennen, werden wir die Ursachen der Übel erkennen. Grundlegend ist: alle unsere Krankheiten sind von uns selbst geschaffen, da wir uns nie die Zeit nehmen, die für den Menschen richtige Nahrung zu finden.*
Die hier beschriebene Limonaden-Diät hat ihre reinigende und aufbauende Wirkung in vielen Fällen bewiesen. Sie kann in allen Krankheitsfällen angewandt werden. Zitronen und Lemonen haben sich als die mineral- und vitaminreichsten aller Nahrungsmittel erwiesen und sind darüber hinaus zu jeder Jahreszeit erhältlich. Somit ist die Diät rund um das Jahr und in allen Ländern der Erde mit Erfolg durchzuführen. Die universelle Anwendbarkeit macht die Kur bequem und erfreulich.

Zum ersten Mal wurde die Diät vor 40 Jahren [Anm.: ca. 1940] mit Erfolg gegen Magengeschwüre erprobt. Bob Norman erlaubte mir, diese Erfahrung zu veröffentlichen. Eines Tages, kurz vor meinem ersten Zusammentreffen mit Bob, wurde ich dazu inspiriert, die ganze Diät als ein Mittel zur 'Linderung und Heilung von Magengeschwüren in 10 Tagen' niederzuschreiben. Dies tat ich sofort in allen Details und wartete auf einen Testfall, der anscheinend immer kam, wenn ich bereit war. Bob Norman litt seit 3 Jahren an Ulkus. Während dieser Zeit versuchte er alles, was möglich war, jedoch vergebens. Alle Arten von Behandlungen brachten nichts als finanzielle Erleichterung. Er mußte alle 2 Stunden etwas essen, um nicht qualvolle Schmerzen zu leiden. Seit 3 Monaten lebte er von nichts anderem als Ziegenmilch. Sein Arzt riet ihm zur Operation, was er jedoch verweigerte. Er glaubte, daß alles andere besser sei, als dies. Er sagte mir, daß ich seine letzte Hoffnung wäre. Wenn ich ihm nicht helfen konnte, würde er eben nach Hause gehen und sterben, da es unter diesen Umständen keinen Sinn hätte, weiterzuleben.
Hier scheint es gut, etwas über die Entstehung eines Ulkus zu sagen. Die Magenwände sind immer mit einer Natriumschicht bekleidet. Wenn diese Intakt ist, verhindert sie, daß die Verdauungssäfte die Magenwände angreifen, der Magen sich sozusagen selbst verdaut. Wenn nun Fleisch in den Magen gelangt, absorbiert dieser das Natrium ebenso wie die Magenwände. Ein Teil des Natriums wird als von der Magenwand abgezogen und sammelt sich um das Fleisch, verhindert so die Verdauung und nimmt den Magenwänden zugleich den Natriumschutz. Bei fortgesetztem Fleischgenuß wird nun das Natrium nicht mehr ersetzt, und die Säure greift den Magen an. Das nennen wir dann Ulkus. Hier sind alle herkömmlichen Methoden zum Scheitern verurteilt. Manchmal bleibt das Fleisch zwei Stunden und länger im Magen liegen und beginnt zu gären und zu verfaulen. Zur Aufbereitung und Verdauung muß es nun zum Dünndarm befördert werden. Alle Arten von Fleisch benötigen mehr Zeit zur Verdauung als Früchte. Geflügel braucht am längsten. Wenn auch Fleisch dieselbe Substanz ist wie das Fleisch unseres Körpers, können wir daraus nicht schließen, daß es für den Leib nützlich ist. Das Gegenteil ist der Fall. Wenn man bedenkt, daß Fleisch den Körper auf vielerlei Weise vergiftet, muß man zu dem Schluß kommen, daß es ein äußerst ungünstiges Nahrungsmittel ist. Wir sollten beim Fleischessen an alle ausscheidenden Organe denken. Sie sind in erster Linie dazu geschaffen, über unsere zerstörerischen Gewohnheiten zu wachen. Wenn wir der Ernährung Tierfleisch hinzufügen, das störende Elemente in seinen Zellen enthält, oder Drogen und anderes unnützes Material, müssen die Organe Mehrarbeit leisten und es werden sich dadurch die verschiedensten Schwierigkeiten einstellen. Bedenke, daß alle feste Nahrungsmittel in eine flüssige Form überführt werden müssen, um vom Blut transportiert zu werden, bevor sie den Körper ernähren können. Fleischnahrung aller Art (einschließlich Fisch) brauchen wesentlich länger, um diesen Zustand zu erreichen, und sind weniger nützlich als Früchte, Gemüse und Körner.
Zurück zu unserer Geschichte. Nachdem mir Bob alles erzählt hatte, fragte ich ihn, ob er sein Magengeschwür in 10 Tagen geheilt haben wolle. Er bejahte, und ich gab ihm den Zettel mit dieser Diät. Er las es sorgfältig und gab ihn mir zurück mit der Erklärung, daß er dies niemals tun könnte, da ihm seit 3 Jahren alle Experten geraten hätten, niemals Zitrusfrüchte zu essen, und das sei nichts weiter als Limonade. Da aber die orthodoxen Methoden keinen Erfolg brachten dachte ich, muß doch irgend etwas daran nicht stimmen. Und da die Limonaden-Diät im Gegensatz zu den bisherigen Heilweisen steht (die versagten), erschien es mir logisch, daß sie hier erfolgreich sein müßte. Ich wußte, daß sie nicht schaden konnte und war überzeugt, daß sie nur Positives bringen konnte. Ich sagte zu Bob, daß, wenn der Rat der Experten richtig wäre, sein Ulkus schon seit 3 Jahren geheilt sein müßte! Es wäre doch möglich, daß gerade das Mittel, das ihm die Ärzte verboten hatten, eben das Richtige wäre, und das was er brauchte. Er dachte nach und entschied: In Ordnung, ich werde es versuchen, Und wenn es mich tötet. Er war überzeugt, daß dies nicht der Fall sein würde. 5 Tage nach Beginn der Diät rief Bob mich an. Obwohl er bis jetzt keinerlei Schmerzen hatte, war er besorgt, daß die Beschwerden plötzlich wiederkehren könnten. Vorher mußte er alle 2 Stunden etwas essen oder Schmerzen erdulden, doch nun kam er den Tag zuvor 8 Stunden ohne zu essen und trinken aus, ohne sich schlecht zu fühlen. Er war jedoch skeptisch. Ich versicherte ihm, nachdem er 5 Tage nun ohne Schmerzen war, ihm nichts geschehen könne und er solle die 10 Tage durchhalten. Am 11. Tag wurde er von seinem Arzt untersucht, und es stellte sich heraus, daß das Geschwür geheilt war. Unnötig zu erwähnen, daß der Arzt ihm nach eingehender Untersuchung geraten hatte, sich sofort operieren zu lassen, oder er würde nicht zu leben haben. [Hierauf folgen viele Fälle von Magengeschwüren mit demselben Resultat nach nur 10 Tagen. Zahlreiche andere Leiden wurden ebenfalls geheilt nach einer Periode von 10 Tagen

dieser Kur.]

Kann diese Diät auch zur Gewichtsabnahme angewendet werden?
Als Abnahmekur ist die Diät bestens geeignet, da sie alle Fettablagerungen im Körper beseitigt. Das Fett schmilzt aus den Geweben bis zu 2 Pfund pro Tag, ohne Nebenwirkungen. Alle durch Schleimbildung hervorgerufenen Leiden, wie Erkältung, Grippe, Asthma, Heuschnupfen, Stirnhöhlenbeschwerden sowie Bronchial-Krankheiten werden rapide behoben. Sie befreit von den verschiedensten Allergien, die zu Atembeschwerden und Krankheiten der Knochenhöhlen führen. Alle Allergien sind nichts weiter als Ansammlungen dieser Gifte, und sie verschwinden, sobald wir den Körper reinigen. Leute mit Übergewicht werden oft von Schwierigkeiten heimgesucht, und je mehr sie fortfahren, vergiftende, Fett ablagernde Nahrung zu sich zu nehmen, die zur Fettleibigkeit führen, desto mehr häufen sich auch die anderen Krankheiten. Verschleimungen entstehen durch Trinken oder Essen schleimbildender Stoffe; mit anderen Worten, *wir essen sie*. Wenn wir also schleimbildende Substanzen vermeiden, vermeiden wir gleichzeitig auch die daraus resultierenden Krankheiten. Krankheitserscheinungen, die durch Ablagerungen von Kalzium in den Gelenken, Muskeln, Zellen und Drüsen entstehen, werden aus dem Organismus entfernt. Auch Cholesterinablagerungen in den Arterien und Venen verschwinden durch die Wunder wirkende Reinigungsdiät. Sämtliche Hautkrankheiten verschwinden. Dazu Beulen, Abszesse, Karbunkel und Pickel. Grundbedingung ist wiederum, das Bestreben der Natur, die Schadstoffe nach außen zu befördern, zu unterstützen. Alle Arten von Infektionskrankheiten sind das Ergebnis dieser Giftansammlungen, die in gelöster Form durch Rösten der Nahrung oder durch Oxidation in den Körper gelangen. Deshalb, schleunigste Entfernung der Gifte macht die Bestrebungen des Organismus dem Übel mit Fieber zu begegnen, überflüssig. Infektionskrankheiten "erwischt" man nicht. Sie sind vielmehr eine Methode der Natur, überflüssiges Material zu entfernen. Ja, diese Diät ist ein Reduktionsmittel, *jedoch noch viel mehr.* Bei ihrer Anwendung gegen ***ein*** Leiden werden auch die anderen beseitigt. Der Mensch baut einen gesunden, starken Körper auf durch richtige Ernährung, oder das genaue Gegenteil durch falsche Ernährung.

Die folgende Anwendung ist nur eine Anregung. Jeder führt sie aus freiem Willen durch. Da jeder Organismus verschieden reagiert, muß individuell behandelt werden.

Wann wird sie angewandt?
Wenn sich eine Krankheit entwickelt hat, bei allen akuten und chronischen Leiden, wenn das Verdauungssystem der Ruhe und der Reinigung bedarf, wenn Übergewicht zum Problem geworden ist, wenn bessere Assimilation und Bildung von Körpergewebe nötig sind.

Wie oft soll sie zur Anwendung kommen?
4 oder 5 mal im Jahr wird sie bei allen erwähnten Beschwerden Wunder tun. In weniger gravierenden oder leichten Fällen befolge die Mastercleanse mindestens 10 Tage hindurch, schweren Fällen bis zu 40 Tagen. Die Limonade enthält alle Nähr-Bestandteile, die in dieser Periode nötig sind.

Zusammensetzung:
2 Eßlöffel Zitronen- oder Limonensaft (etwa 1/2 Zitrone)
2 Eßlöffe1 reinen Ahornsirup (keinen mit Aroma verfälschten Zuckersirup)
1/10 Teelöffel Cayenne-Pfeffer (roter Pfeffer)
Gib alles in ein 300 ml-Glas und fülle es mit mäßig warmen Wasser. (Wenn es vorgezogen wird , kann auch kaltes Wasser verwendet werden). Nimm nur frische Zitronen oder Limonen. Keinesfalls Dosensäfte. Cayenne-Pfeffer ist zu nehmen wegen seines hohen Vitamin C-Gehaltes und seines C-Komplexes. Er löst Schleim auf und schafft Wärme durch Blutbildung als zusätzliche Erleichterung. Wer nicht an scharfen Pfeffer gewöhnt ist, beginnt mit einer kleinen Prise und steigert nach Verträglichkeit. Der Ahornsirup ist eine ausbalancierte Form von Positiv- und Negativzucker. Keinesfalls anderen benutzen.

Wieviel soll man trinken?
Nimm 6 -7 Gläser im Laufe des Tages. Wenn Du hungrig bist, ein weiteres Glas. Während der Diät soll keine andere Nahrung genommen werden. Da die Limonade voll ausbalanciert ist an

Mineralien und Vitaminen, wird man keinen Hunger leiden. Keine Vitamintabletten! Alle feste Nahrung muß in eine flüssige Form übergeführt werden, bevor sie vom Blut in die Körperzellen befördert werden kann. Die Limonade ist bereits Nahrung in flüssiger Form. Übergewichtige können weniger Sirup nehmen, bei Untergewicht mehr. Untergewichtige, die fürchten mehr an Gewicht zu verlieren, sei gesagt: Das einzige, was du verlieren kannst, ist Schleim, Abfall und Krankheit. Gesundes Gewebe wird nicht abgebaut. Wenn man zunehmen will, tut man dies nach der Diät. Variiere niemals die Bestandteile, die per Glas empfohlen sind. Für die, die abnehmen möchten, sind 6 Gläser genug. Wenn gewünscht, kann noch Wasser extra getrunken werden.

Zur Unterstützung kannst du noch Abführtee trinken....abends und morgens...
Einläufe oder Darmspülungen sind ein MUSS! – BITTE aufmerksam lesen :-)

Abschluss und Brechen der Limonadendiät bzw. Mastercleanse
Der richtige Übergang von der Limonaden-Diät zur normalen Ernährung ist sehr wichtig, befolge dies sorgfältig.

Bitte mit mir Natalie durchsprechen.....und dies als „Leitfaden“ nutzen.

Früchte, Gemüse, Nüsse .
Vegetarier und Veganer:
1. und 2. Tag nach der Diät: Trinke etwa 2-5 Gläser frischen Organgensaft. Langsam trinken! Wenn nötig, kann zusätzlich Wasser mit Orangensaft genommen werden. 3.**Tag:** Morgens Orangensaft oder einen Gemüsesaft. Rohe Früchte zu Mittag. Früchte, Rohgemüse und Salat am Abend. Nun bist Du bereit, normal zu essen..

Für solche, die es auch danach nicht schaffen ohne Fleisch, Milch, verfeinerter, toter, verpackter Nahrung zu leben, mag folgender Übergang gelten :
1. und 2. Tag: 2-5 Gläser Orangensaft nach Belieben. Trinke schluckweise , sehr langsam!
3. Tag: morgens 1-2 Gläser Orangensaft, wenn nötig, zusätzlich Wasser. Wenig rohe REIFE Früchte zu Mittag, je nach Hunger. Während des nachmittags zusätzlich Gemüsesuppe, wenn es dann sein muss :-) (nicht aus Dosen), nach folgendem Rezept:
Gemüsesuppe
Nimm verschiede Gemüsearten, etwa ein oder zwei Sorten Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Sellerie, Karotten, Suppengrün, Zwiebel etc. Trockengemüse und Suppenpulver kann zur Geschmacksverbesserung genommen werden. Ebenso kann Chilli, Curry, roter Pfeffer, Tomaten, grüner Pfeffer und Zuccinipüree hinzugefügt werden zum abrunden. Auch andere Gewürze mögen verwendet werden, je nach Geschmack. Salz nur begrenzt dazu tun - lerne das natürliche Aroma zu erleben. Nimm diese Suppe als abendliches Gericht, hauptsächlich die Brühe und etwas Gemüse. KEIN Brot oder Crackers und KEIN Fleisch!
4. Tag: Morgens Orangensaft. Reifes Obst zu Mittag. Rohgemüse und Salat/Gemüsesuppe am Abend.(Den Abend vorher mag genug Suppe gekocht und im Kühlschrank aufbewahrt werden.) Abends iß nach Bedarf von Gemüse, Salaten und Früchten, wenn unbedingt Früchte dann VOR Salat u Gemüse.

Abends nur bei sehr guter Verträglichkeit Früchte essen (nach den Früchten 20 Minuten warten) – IMMER und ohne Ausnahme Früchte VOR Salat, Gemüse etc. essen. Früchte als Nachtisch ist die Garantie für Blähungen. Denn es wird nach der Reihenfolge verdaut wie DU gegessen hast :-)
Das heisst die Früchte müssen warten.

> **Empfehlung: Kein Brot, Fleisch, Fisch oder Eier; kein Kuchen, Tee, Kaffee, oder Milch. Milch ist extrem schleimbildend und neigt zur Bildung von Toxinen im ganzen Körper. *(Da Milch ein vorverdautes Nahrungsmittel ist, weiß man, daß durch den Genuß die verschiedensten Komplikationen im Magen und Darm entstehen können,***

z.B. Krämpfe. Das Kalzium der Milch ist schwierig zu assimilieren und kann rheumatisches Fieber, Arthritis, Neuritis u.a.m. erzeugen. Die nicht völlig verdauten Rückstände des Kalziums gelangen in einer freien Form in den Blutstrom und werden in Zellen, Geweben und Gelenken abgelagert, was zu schmerzhaften Beschwerden führen kann.)

BEVOR Du entscheidest wieder Fleisch, Milch, Brot, Gluten etc. zu essen – würde ich mir wünschen, Du suchst ein persönliches Gespräch mit mir!

Kaufe Dir eine Körperbürste. Nutze KEINE Seife oder Zahnpasta in dieser Zeit ! Nur Natron oder Wascherde.

Tue NICHTS auf Deine Haut – was Du nicht essen kannst!!!

Die Frage – würdest Du Dein Shampoo, Deine Bodylotion, Deine Seife, Zahnpasta etc. essen ???

Zähne bitte mit Natron, Wascherde putzen .....Morgens nüchtern oder nachdem Du das Wasser getrunken hast.
Ölziehen – sehr wirksam :-)
Ölziehen: Bitte nutze natives Kokosöl, Olivenöl und dies ziehst Du ca. 15-20 Minuten durch die Zähne und danach spukst Du dies aus (BITTE NICHT in die Toilette, da Deine Spuke voller Keime ist), sondern Du machst Deine Spuke zu dem Bioabfall oder Kompost.
Danach Mund 2x ausspülen und Zähne putzen und evtl. Zunge schaben. Du kannst auch abends vor dem Schlafengehen nochmals Ölziehen machen....im Grunde genommen jederzeit....morgens ist der Körper jedoch am Meisten am Entgiften.
Dies hilft Deinem Körper sehr.

Als erstens NACH dem Aufstehen, 2 Gläser warmes stilles Wasser trinken.
Viertel Stunde später trinkst Du stilles Wasser mit 1 EL Flohsamenschalen mit mindestens 2-3 Gläser stilles Wasser danach. Bei Darmträgheit bitte nur 1 TL und beobachten.
Flohsamen helfen den Darm richtig zu putzen – in Verbindung mit Einläufen – kann es sein.....dass Du Kiloweise Müll aus Deinem Darm rausholst.
Unbedingt beobachten wie Dir dies bekommt. Flohsamen sind sehr hilfreich, wenn man sie richtig anwendet. Falls Du morgens keine Wirkung hast, trinke die Flohsamenschalen abends vor dem Schlafengehen, auch mit mindestens 2 Gläser stilles Wasser danach.

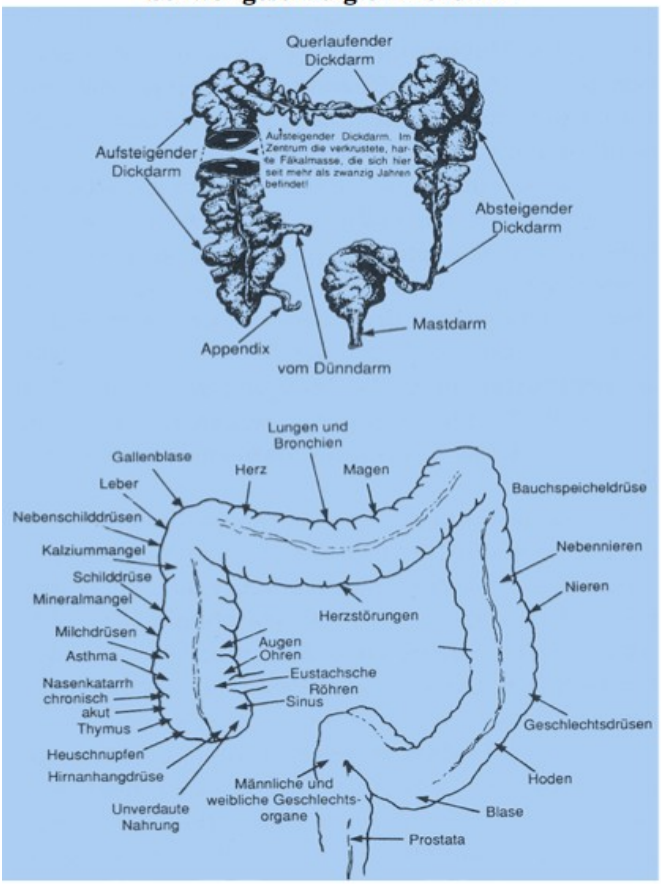
Hast Du ein Fahrrad ? Alles was die Lymphe bewegt , TUE es.
Nehme statt das Auto zum Einkaufen 2 Strassen weiter das Rad. Oder laufe wenn Du lieber läufst , statt Fahrrad zu fahren. Statt Fahrstuhl, die Treppe. Gehe in die Natur, in die Sonne, jeden Tag mindestens 30 Minuten Frischluft. ....verlasse DEINE Komfortzone :-)

Durch die Bewegung der Lymphe werden die Gifte noch schneller nach draußen befördert :-)

Hast Du ein Trampolin ?
Nein – das ist die beste Investition die Du machen kannst.
Jedoch bitte eines mit Seilen NICHT mit Federn. Mit dem Trampolin werden die Lymphe angeregt und Du ahnst vielleicht schon, die Lymphe transportieren den Müll ab.....:-) also müssen diese angeregt werden, egal wie, ob durch ein Trampolin, Bewegung, Rad fahren etc.
Jeden Tag 2x15 oder 30 Minuten oder gerne länger zu wippen/schwingen, sozusagen, Du machst Walking auf dem Trampolin (die Füsse bleiben auf dem Netz), also keine Bange, keine Saltos :-)

Gehst Du gerne in die Sauna ?
Ja – super – wenn Du Dich gut fühlst , gehe in die Sauna.
Empfehlung: Infrarotsauna
Oder wenn es diese nicht gibt, 60-65 Grad.
Saunaalternative und/oder zusätzlich: tägliche Fussbäder und Ganzkörperbäder mit Natron/Base oder Salzsocken/Salzstrümpfe

Schwer geschädigter Dickdarm



Normaler Dickdarm
Schließmuskeln und Darmtaschen und ihre Wechselbeziehung
mit bestimmten Körperteilen und Krankheiten

Einläufe sind sehr sehr wichtig, mindestens jeden Tag 1x die ersten Tage, danach je nach Bedarf alle 2-3 Tage. Oder du machst JEDEN Tag eine Darmspülung mit dem StiflGerät.
http://dahannes.com/?ru=1b1f9d

Der Müll muss beseitigt werden, desto besser geht es Dir.
Wenn Du fastet und Du machst einen Einlauf/Darmspülung , wirst Du Dich sofort besser fühlen.
Wenn der Darm leer ist , hat man weniger Hunger :-)

Einlauf – ein Geschenk für den Körper ! Falls Du kein Stifl-Gerät hast oder es dir zur Zeit nicht leisten kannst, nachfolgend die Beschreibung für Einläufe.

Seit über 30 Jahren mache ich Einläufe und ich kann nur sagen: es ist DIE genialste Erfindung, um den Körper zu reinigen. Denn im Darm sitzt die Gesundheit !

Nachfolgend ein paar Tips und der Ablauf wie ein richtiger Einlauf gemacht wird.

Falls Du unsicher bist, BITTE frage mich – ich bin Dir gerne behilflich.
Ja ich weiss, Du sprichst vielleicht nicht gerne darüber, doch es muss sein !
Für mich ist es etwas ganz Natürliches und ich spreche offen darüber :-)

Du kaufst Dir bitte ein Einlaufgerät mit einem 2 Liter-Behälter (Irrigator).
Besorgst Dir Kokosöl oder Olivenöl, bitte KEINE Vaseline.
Dann bereitest Du Dich mental darauf vor, Deinem Körper etwas Gutes zu tun :-)
Nimmst Dir eine Stunde Zeit und schließt, wenn Du Familie hast, am Besten die Badtüre ab und sagst, Du bist jetzt 1-2 Stunden nicht erreichbar. So dass Du Dich ganz dem Einlauf und DIR widmen kannst.

Es gibt viele Arten von Einläufen, wir fangen mit der EINFACHSTEN Methode an und nach und nach gebe ich Dir gerne Tips, welche Formen es noch gibt und wie man mit der Füllung des Einlaufes den Körper nochmals unterstützen kann.
Das Einlaufgerät an der Türe oder an einer Handtuchstange aufhängen, dann achtest Du darauf, dass der Hahn am unteren Schlauch offen ist. (Am Besten über der Badewanne.)
Nun füllst Du bitte den Beutel mit lauwarmem Wasser und sobald das Wasser unten rauskommt, machst Du den Hahnen der unten am Schlauch ist zu. So dass keine Luft mehr drin ist, falls doch die Luft nach oben hin aus dem Schlauch drücken. Nun füllst Du den Beutel voll, so dass 2 Liter lauwarmes Wasser drin sind.
Nehme Kokosöl oder Olivenöl und schmiere ein bisschen Deinen After damit ein.
Ich mache meine Einläufe über der Badewanne, falls etwas daneben geht, geht dies in die Wanne.
Andere gehen in Vierfüßlerstand, andere legen sich auf den Rücken. Prüfe was für Dich stimmig ist.
Wenn ich mit dem Po über der Badewanne bin, kann ich trotzdem mit dem Oberkörper nach unten, fast wie beim Vierfüßlerstand. Dies ist von Vorteil, weil so das Wasser sich im Darm verteilen kann.
Nun führst Du das Röhrchen in Deinen After (Anus) ein.
Lasse so viel als möglich Wasser einlaufen, wenn der Druck zu groß ist, schließe den Hahn/Ventil, ziehe das Röhrchen raus, setze Dich auf die Toilette und lasse das Wasser raus.
Sei geduldig, es kann sein, dass Du anfangs keine 2 Liter in Deinen Darm bekommst, jedoch bleibe einfach dran, immer und immer wieder, bis die 2 Liter auf einmal drin sind. (Auch wenn es Tage dauert !)
Es wäre SUPER, wenn Du nun das Wasser 15-25 Minuten halten könntest. Geübte machen dann auch mal noch kurz Kopfstand oder gehen aufs Trampolin, das machst Du bitte anfangs nicht. :-)
Schließlich möchte ich keine „Sauerei“ verantworten, außer diese geht in die Toilette.
Beim Kopfstand merkst Du genau wohin das Wasser fließt. Egal ob Kopfstand oder nicht - Du massierst Deinen Bauch mit Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn und mit der Zeit spürst Du auch ganz genau, wo Du massieren musst, damit Du Deinem Darm hilfst , sich zu entleeren.

Wichtig dabei ist, tue es mit Freude, sei lernbereit und erwarte nicht beim ersten Mal, dass alles perfekt ist.
Allein dass Du damit begonnen hast, gratuliere Dir selbst, es ist ein ganz wichtiger, großer Schritt für Deine Gesundheit.
Einläufe kannst Du jederzeit machen, 1-5 täglich (ja auch 5x ist möglich bei schwerwiegenden Krankheiten), wöchentlich und vor allem wichtig bei Umstellungen, Fasten, Ausleitungen, Entgiftungen oder wenn Du merkst, irgendwas drückt Dich und ist Dir nicht bekommen.
Ich behaupte mal, dass ich so gesund bin, weil ich seit 30 Jahren regelmäßig Einläufe mache und regelmäßig entgifte.

Immer wieder kommt die Frage, was hälst Du von Probiotika ? Von den fix und fertig künstlich hergestellten Joghurtdrinks etc.?
Muss ich die Darmflora wieder aufbauen? Muss das sein?
Meine Antwort. Nein, wenn ich natürliche Kost zu mir nehme, Wildkräuter esse ungewaschen,

Sauerkraut, fermentierte Sachen, Salate, viel Gemüse, reifes Obst (KEIN Hypridobst!) etc. esse, dann brauche ich das nicht, das ist meine Meinung und Erfahrung.
Probiotika , Fertigjoghurts etc. das ist meines Erachtens nur Geldmacherei.
Mache Dein Sauerkraut selbst, fermentiere selbst Deinen Käse, auch Rohkostkäse (lecker :-)) oder wenn Du magst Rejuvelac. Ist alles sehr sehr einfach herzustellen und Du weisst was drin ist.
Gehe auf einen Bauernmarkt bei Dir im Dorf – gehe mal einkaufen OHNE Plastikmüll zu verursachen.....

Wie stelle ich selbst Sauerkraut her?
Wenn Saison ist, kaufe Dir frischen Kohl von einem Biobauern. Nehme die äußeren Blätter ab.
Nehme eine Reibe und reibe den Kohl in eine größere Schüssel.
Auf einen Kohl nimmst Du einen halben Teelöffel Steinsalz und wenn Du magst ein bisschen Kümmel oder/und Kräuter.
Dann knetest Du den Kohl mindestens 10 Minuten, bis richtig der Saft rausläuft. Meist ist die Schüssel dann nur noch halb voll, weil sich der Kohl zusammensetzt.
Nun nimmst Du ein Glas, drückst den Kohl auch hier nochmals richtig rein. Lässt oben bitte einen Zentimeter frei und verschließt das Glas mit dem Deckel.
Nun stellst Du das Glas an einen warmen Ort, bitte nicht direkt in die Sonne oder direkt an die Heizung. Lässt dies nun mindestens 10 Tage „arbeiten“. Du kannst gerne jeden zweiten Tag nochmals „drücken“ oder wenn Du merkst der Ort ist zu warm, dann suche Dir bitte einen kühleren Ort.
Wenn Du das Sauerkraut weicher möchtest, dann lasse das Glas 3 Wochen stehen.
Wenn Dir „Dein selbstgemachtes Sauerkraut“ schmeckt – machst Du das Glas in den Kühlschrank. Dort kannst Du es Monate aufbewahren. Ich esse das Sauerkraut am Liebsten roh – probiere es aus – Dein Körper wird sich freuen ! :-)

Es gibt so viele Möglichkeiten und es kostet wenig – aber es kostet Zeit.....und das ist das was die wenigsten sich nehmen wollen für IHRE Gesundheit. Du nimmst Dir wahrscheinlich mehr Zeit um Dein Auto oder Deine Wohnung zu putzen jede Woche als auf Deinen Körper zu achten und diesen regelmäßig zu reinigen. **Denke bitte einfach mal darüber nach!**

Lerne Dich, Deinen Körper neu kennen ! :-)
Achte auf die Zeichen, die Dir Dein Körper gibt. Schreibe unbedingt Tagebuch, da Du nach 4-6 Wochen nicht mehr weisst, wie Dein Körper in den ersten 2 Wochen reagiert hat und vor allem WELCHES Gefühl Du hattest im Gegensatz dann nach 6 oder gar 8 Wochen.

Wenn Du geübter bist und Deine Leber unterstützen möchtest, kannst Du gerne einen Kaffeeeinlauf machen. Auch hier beobachte, ob Du Dich gut dabei fühlst.

Über all die anderen Möglichkeiten, wie Kaffeeeinlauf, Chloropyhll-Einlauf, Öleinlage, etc. sprechen wir gerne, wenn Du mit dem Einlauf „vertraut“ bist.

Nun wünsche ich DIR einen „durchschlagenden“ Erfolg bei Deinen Einläufen !
Beobachte was da so alles stinkendes rauskommt und Du wirst am eigenen Leibe spüren wie es Dir gut tut, dies alles loszuwerden.

Für eine optimale Betreuung/Begleitung/Unterstützung telefonieren wir bitte die ersten zwei Wochen täglich 1-2x.
Dann jeden zweiten Tag oder/und nach Bedarf. :-)

Ich Danke Dir für Dein Vertrauen, welches Du in mich setzt, Dich auf Deinem Wege begleiten zu dürfen. Jederzeit bin ich für Dich da, offen für Kritik, Anregungen und auch Lob :-)

Die Bezahlung von Dir oder der Person, die meine Hilfe in Anspruch nimmt, erfolgt nach Absprache der Möglichkeiten (Richtwert: 1€ = 1Minute), so dass ein Energieausgleich immer stattfindet.

Wenn Du meine Tätigkeit, mein Wirken unterstützen möchtest,
empfehle mich gerne weiter, ich freue mich auf jeden der offen ist, Eigenverantwortung zu übernehmen und etwas für sich zu tun.

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen, die Ausdauer, die Liebe zu Dir selbst, das Vertrauen in Dich, diesen Weg mit aller Konsequenz zu gehen und selbst zu spüren, zu er-leben, wie wunderbar Du Dich in Deinem Körper fühlen kannst.
Und was dies bedeutet für Dein tägliches SEIN !

In Liebe und Dankbarkeit,
Deine Natalie

Natalie Pfahler
Mobil: 0049-1522-1757666
Email: pfahler-natalie@gmx.de
Skype: natalie.pfahler
Fax: 0049-3212-1031706
Facebook: Natalie Sofie
Xing: Natalie Pfahler

Quellenverzeichnis:
Meine eigenen Erfahrungen aus über 30 Jahren (er)-leben, ausprobieren, spüren, optimieren am eigenen Körper und durch viele Erfahrungen bei anderen.

Bild Darm von Norman Walker

Text oben Mastercleanse verkürzt von mir - Autor: Stanley Burroughs, Hawaii.