

Natürlich!

beschützt wie im Schoß der Natur

**Frühjahrsputz
von INNEN:**

**Fühlen Sie
sich wie neu
geboren**



Rechtlicher Hinweis:

Die hier getroffenen Informationen und Aussagen sind kein Ersatz für eine ärztliche oder heilpraktische Behandlung. Sie entsprechen dem Therapiekonzept des Therapeutischen Hauses und der sog. Bioresonanztherapie und zählen nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin. Die Bioresonanztherapie ist nach schulmedizinischer Sichtweise wissenschaftlich umstritten. Die schulmedizinische Lehrmeinung erkennt keine Wirksamkeitsnachweise an, die nicht ihren materialistischen Vorstellungen entsprechen. Die Informationen und Aussagen beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungswerten von Anwendern der von Martin Keymer entwickelten Therapiesystematik. Ausdrücklich sind sie keine Aufforderung zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung. Wir treffen keine Heilaussagen und schon gar keine Heilversprechen im rechtlichen Sinne und möchten diese auch nicht so verstanden wissen. Somit verlangt die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, von Vitalprodukten oder anderer angesprochener Produkte die Rücksprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens. Die erwähnten Dosierungen sind lediglich Hinweise.



Liebe Leserinnen und Leser,

unser Leben ist geprägt von der Jahresrhythmik der Natur. So wie die Natur im Jahresrhythmus das Erwachen im Frühling, die Blüte im Sommer, die Frucht im Spätsommer, den Rückzug in sich selbst im Herbst und den Winterschlaf im Winter vorlebt, so leben auch wir. In dieser Rhythmik zeigen bestimmte Organe und Organsysteme entsprechend der Jahreszeit eine optimale Funktion und eine Vorrangigkeit ihrer Organfunktion.

Wie auch in der Natur spielt hierbei der Frühling eine entscheidende Rolle. Man könnte sagen, dass entsprechend der Rhythmik das Jahr nicht am 1. Januar beginnt, sondern Ende Februar / Anfang März, zum Einstieg in das Frühjahr, in die so genannte Holzzeit (Vorrangigkeit des Elementes Holz).

Diese Holz-Zeit ist durch zwei wesentliche Phasen gekennzeichnet:

Phase 1:

In der ersten Phase der Monate März und April finden wir die Zeit der Entgiftung und Entschlackung von den Winterschlacken. Denn die Natur gibt uns vor, dass vor dem Neuanfang das Loslassen des Alten steht.

Phase 2:

Dem folgt ziemlich gleichzeitig mit dem Erwachen der Natur im Garten Ende April und im Mai die Zeit des

Aufbaus, des Neubeginns, des Wiederbelebens. Befreit von dem, was ausgeschieden werden sollte und müsste.

Der Körper beginnt nun, die Lebensenergie des Frühlings zu tanken - und in genau dieser Zeit wird die Lebensenergie für das ganze Jahr aufgebaut, aus der Sie das ganze Jahr schöpfen.

Genießen Sie das frische Grün des Frühlings, schließen Sie die Augen und erleben Sie ganz bewußt das Erwachen der Natur. Lauschen Sie dem Zwitschern der Vögel, erfüllen Sie Ihre Lungen mit frischer Luft und wecken Sie Ihre Muskeln durch Bewegung im Freien. Atmen Sie endlich wieder richtig durch.

Unterstützen Sie das Erwachen Ihres Körpers.

Mit der hier empfohlenen, auf diese Jahreszeit abgestimmten Frühjahrskur können Sie viel zur Stärkung Ihres Körpers beitragen.

Konsultieren Sie vor der Kur unbedingt Ihren naturheilkundlichen Therapeuten. Er wird Sie therapeutisch beraten, über die möglichen Risiken aufklären und die Kur therapeutisch mit zusätzlichen und individuellen Therapieverfahren ergänzen und begleiten.

Bitte seien Sie sehr konsequent in der Anwendung der Verordnungen und der diätetischen Empfehlungen!

Sie werden dies das ganze Jahr spüren und das ganze Jahr so froh über diese Frühjahrskur sein, dass Sie sofort in Ihrem Jahresplan diese Kur für nächstes Jahr wieder vorplanen werden.

Wir wünschen Ihnen einen glücklichen, fröhlichen Start in ein energiereiches Jahr.

Fühlen Sie sich bei uns beschützt wie im Schoß der Natur!

Ihr Team der Firma natürlich!

Mit natürlich lebensfrohen Grüssen



Christian Keymer
Geschäftsführer

Empfohlene Literatur:

„Die Geheimnisse der Rhythmik des Lebens und des Universums.“

Bezug über die Firma natürlich!
Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG
Haferkamp 3, D - 24235 Wendtorf
Fon: +49 (0) 4343 – 49463-18
Fax: +49 (0) 4343 – 49463-11
info@natuerlich-lebensfroh.de
www.natuerlich-lebensfroh.de



Entschlacken im Frühling

Diese Frühjahrskur sollte jeder, ob jung oder alt, zur Entgiftung und zum Start in ein gesundes Lebensjahr in jedem Jahr insbesondere in den Monaten März und April durchführen. Ganz besonders diejenigen, die im vergangenen Frühjahr Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen o.ä. gehabt haben.

Erinnern Sie sich z. B. noch wie Sie im letzten Frühling müde und erschöpft waren? Vielleicht brannten die Augen vom Heuschnupfen, Ihre Stimmung war gereizt bis aggressiv oder die Gelenke schmerzten. Alle diese Probleme haben die gemeinsame Ursache im Frühling. Der Frühling wird nach der naturheilkundlichen Medizin mit dem Element Holz verbunden und dem Element Holz sind die Leber und die Gallenblase zugeordnet.

Typisch für den Frühling ist zunächst die Entgiftung der Winterschlacken, dann das Wachstum, das Austreiben der Blätter mit seiner ganzen Energie aus dem energieschöpfenden Winterschlaf.

Ging es Ihnen aber genau umgekehrt? Hierfür hat sich der Begriff der Frühjahrsmüdigkeit eingepreßt. Denn alle diejenigen von Ihnen, die unter einer Störung im Element Holz leiden, haben eben nicht diese Energie, die so typisch für den Frühling ist und uns jedes Jahr mit Begeisterung die schönste Jahreszeit, den Sommer, erleben lässt. Und wenn Sie meinen, Sie hätten viel Energie, werden Sie sich wundern, was noch alles möglich ist!

Füttern Sie die Leber mit den richtigen Nährstoffen

Die Leber, das zentrale Organ des Holzelementes, ist unsere Stoffwechselfabrik. Damit Ihre Leber gut arbeiten kann, benötigt sie ausreichend Nährstoffe. Vergleichen wir uns wieder mit der Natur. Jeder Gärtner weiß, wie wichtig gerade in der Wachstumsphase des Frühlings der gute Boden mit einer entsprechenden Portion Dünger ist. Wer das Düngen vergisst, wird im Sommer keine ertragsreichen Pflanzen haben. Die Wurzeln der Pflanzen nehmen ihre Nährstoffe aus dem Boden auf. Beim

Menschen entsprechen die Darmzotten den Wurzeln und der Boden dem Speisebrei im Darm. Ernähren wir uns minderwertig, ist der Boden/Speisebrei schlecht. Mineral- und Vitaminpräparate entsprechen beim Menschen dem Dünger für den Boden. Hat der Gärtner einen schlechten Boden, so muss er viel düngen, um diesen Mangel auszugleichen. Entsprechend müssen wir Menschen bei einer schlechten Darmsituation mehr Präparate zuführen, um eine stabile Situation im Darm zu schaffen.

Der Leber sind auch alle Augenprobleme zugeordnet. Jucken im Sommer wegen des Heuschnupfens die Augen, so weiß der Therapeut, bei Ihnen eine Leberstörung vorhanden ist. Auch die Bindehautentzündungen oder generell die viel lichtempfindlicheren Augen bei älteren Menschen hängen nach der Erfahrungsmedizin mit einer Leberschwäche oder -Überlastung zusammen.

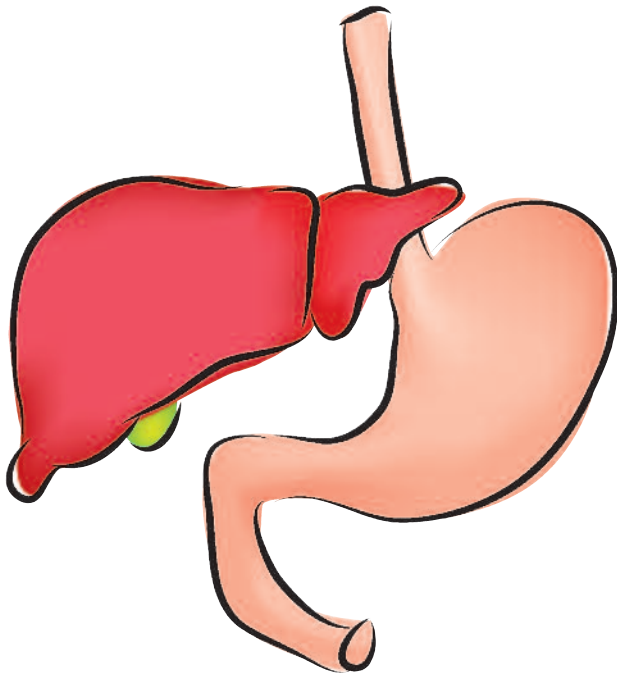
Mit einer gesunden Galle gegen Migräne und Rückenprobleme

Das Partnerorgan der Leber ist die Gallenblase, auch sie gehört zum Holzelement und somit zum Frühling. Typisch für eine Gallenblasenstörung sind die Schmerzen in der Hüfte, dem unteren Becken- und Rückenbereich z. B. der Hexenschuss oder die Ischiasreizung. Aber ebenso die einseitigen Kopfschmerzen und Migräne zeigen immer auf eine Störung in der Gallenblase hin. Die Gallenflüssigkeit wird von der Leber gebildet und über die Gallengänge ausgeschieden, was die Leber entgiftet. Damit wir uns im Frühling richtig entwickeln können, sollte der Körper vor Beginn des Wachstums im April/Mai giftfrei sein.

Deshalb sollten wir die Holzzeit unbedingt für eine Reinigungskur nutzen. Das klassische Fasten ist eine Möglichkeit, die sich aber nicht immer als die ideale Methode darstellt. Beim Fasten entgiften wir, aber wir vergessen das „düngen“ unseres Bodens. Somit sind wir oft noch ausgelaugter statt aufgebaut. Dies erklärt auch Misserfolge bei der Gewichtsreduktion - der Körper ist so ausgelaugt, dass er alles „behalten“ will, was er hat. Was können wir tun?



Unser Körper entgiftet ganz von selbst, wenn die notwendigen Mineralien vorliegen.



Ein Beispiel:

Glutathion ist im Körper der wohl wichtigste Stoff in dem körpereigenen Entgiftungsstoffwechsel. Um Glutathion herzustellen benötigt der Körper sehr viel Selen. Sind wir mit diesem Spurenelement unversorgt, dann werden wir nicht gut entgiftet, egal ob wir Fasten oder nicht. „Düngen“ wir den Speisebrei mit Selen, so wird der Körper das Glutathion selber herstellen und ganz von alleine die Entgiftung einleiten.

Die erste große Säule der Frühjahrskur:

Große Helfer bei der richtigen Entgiftung

Als sehr gute Hilfsmittel bei der Frühlingsentgiftung haben sich in der naturheilkundlichen Praxis **Kolloidale Mineralien** erwiesen. Hierbei handelt es sich um bio-verfügbare Mineralien natürlichen organischen Ursprungs, die alle wichtigen Elemente des Körpers enthalten und in so kleinen Molekülen vorliegen, dass die Mineralien ohne jede Verstoffwechslung durch die Schleimhäute bis in die Körperzellen aufgenommen werden können.

Die schnelle und problemlose Aufnahme ist der Grund, warum **kolloidale Mineralien** vermutlich die beste Form der Mineralversorgung darstellen und warum bei der Einnahme auch sofort eine starke Entgiftungsreaktion einsetzt. Dieser Vorteil der guten Aufnahme im Körper führt aber für den heutigen Zivilisationsmenschen zu einem Problem. Die nach der Einnahme in der Regel einsetzende Entgiftung ist oft sehr stark. Je vergifteter wir sind, umso stärker sind die Reaktionen und umso empfehlenswerter wäre eine Kur. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass jeder Mensch seine eigene Dosis findet. Je länger man die kolloidalen Mineralien einnimmt, umso besser verträgt man sie (da man dann schon einen Teil der Gifte ausgeschieden hat). Um nicht von Entgiftungsreaktionen überrumpelt zu werden, beginnt man idealerweise mit einer kleinen Dosis und steigert dann jede Woche die Einnahme (aber nur dann, wenn man die vorherige Dosis gut vertragen hat). Fragen Sie Ihren Therapeuten nach der für Sie persönlich empfohlenen Tagesdosis. Normal ist, dass die Farbe Ihres Stuhls dunkel bis schwarz wird, die Konsistenz wechselhaft ist und die Häufigkeit der Entleerung ansteigt.

Idealerweise kombiniert man **Enzyme aus der Papaya** mit den **kolloidalen Mineralien**, um auf der einen Seite die Entgiftung zu unterstützen und auf der anderen Seite unangenehme Symptome abzufangen. Daher ist es sehr wichtig, die **kolloidalen Mineralien** hiermit zu kombinieren!

Ein weiteres absolutes Muss in der Holzzeit ist das Trinken des **Holz-Tees**. Der **Holz-Tee** ist mehr als nur ein einfacher Tee, sondern eher ein Elixier, das auf allen Ebenen bio-chemisch, bio-energetisch und psychisch die Funktionen der Leber und Galle unterstützt.

Hier das empfohlene Schema der Einnahme in der Holzzeit – Beginnen Sie am besten Anfang März:



	Kolloidale Mineralien	Papaya Enzyme	Holz - Tee
1. Woche	3 x 20 ml täglich *	3 x 1 Tablette	täglich
2. Woche	3 x 40 ml täglich*	3 x 2 Tablette	1 Liter
3. Woche	3 x 60 ml täglich*	3 x 3 Tablette	über
4. Woche	3 x 80 ml täglich*	3 x 4 Tablette	den Tag
5. Woche	3 x 100 ml täglich*	3 x 5 Tablette	verteilt

Beachten Sie das oben gesagte - steigern Sie nur, wenn Sie die vorherige Dosis gut und problemlos vertragen haben. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren naturheilkundlichen Therapeuten.

Bei Reaktionen gehen Sie in der Dosierung zurück - in der ersten Woche auf 10 ml, in der zweiten und den folgenden Wochen 20 ml niedriger. Behalten Sie diese reduzierte Dosis eine Woche bei und steigern Sie dann nach diesem Schema wieder wöchentlich um 20 ml.

Die Kur können Sie, wenn Sie keine Reaktionen haben, ohne weiteres verlängern, allerdings ist spätestens in der 8. Woche Schluß, egal wie weit Sie gekommen sind, obwohl das Ziel schon ist, eine Woche lang 3 x 100 ml einzunehmen. Die **grüne Papaya** steigern Sie aber wöchentlich weiter, bis Sie bei 3 x 5 angekommen sind. Diese Dosis behalten Sie auch bei, wenn die Kur sich verlängern sollte. Aber auch hier beenden Sie die Einnahme spätestens nach 8 Wochen. Sollte es zu Entgiftungsreaktionen kommen, liegt das Problem darin, der Körper die gelösten Gifte nicht genügend schnell ausscheidet. Hier schafft ein **Einlauf** die schnellste Abhilfe. Deshalb empfehlen wir bei Problemen, täglich einen oder zwei basische Einläufe zu machen. Verschwinden die Entgiftungssymptome, so kann man die Einläufe absetzen. Teilweise hilft schon ein einzelner Einlauf.

Nehmen Sie die Dosierung mit Wasser oder etwas Fruchtsaft, besonders gut ist Grapefruitsaft. Schnell trinken, denn der Geschmack ist manchen von Ihnen etwas unangenehm.

Die zweite große Säule der Frühjahrskur:

Ernährungshinweise:

Diese Ernährungshinweise sind ein Bestandteil der Entgiftungskur. Nicht ohne Grund steht die richtige Ernährung für das Gesund werden an erster Stelle. Gerade bei einer Entgiftungskur besteht ohne eine konsequente Ernährungsform kaum Aussicht auf Erfolg. Mit Diät verbinden wir Verzicht, sprechen wir daher lieber von Optimierung, was aber nicht heißt, dass wir unbedingt weniger essen müssen.

Es geht vielmehr darum, uns wieder mehr einer Ernährung zu widmen, welche positive Auswirkungen auf unseren Körper hat. Nicht immer ist die Menge das entscheidende Kriterium. Vielmehr geht es um das 'Was' wir essen, in welchen Kombinationen wir es zu uns nehmen und zu welcher Uhrzeit (am besten drei Mahlzeiten täglich im \approx 5 stündigen Zeitabstand).

Die nachfolgenden Ernährungshinweise können von Ihrem Therapeuten individuell abgeändert werden, z. B. wenn eine Nahrungsmittelallergie vorliegt.

Diese Hinweise gilt es unbedingt zu beachten!!!

Was dürfen wir unbegrenzt essen?

(vorausgesetzt, es liegt keine Allergie vor)

Fisch, Fleisch, Wurst

jedoch kein Schweinefleisch!

Eierspeisen

Gemüse, Salate

Dies sollte auf jeden Fall mehr als 50 % Ihrer verzehrten Nahrung ausmachen. Oftmals ist es besser, das Gemüse anfänglich mehr zu kochen, da rohes Gemüse zu mehr Gärung führt. Wer unter Blähungen und Aufgeblähtsein leidet, sollte in den ersten Wochen alle Nahrung kochen bzw. nur so viel rohe Lebensmittel essen, keine Blähungen auftreten. Jede Gärung fördert Pilze im Darm und ist somit zu vermeiden.

Gewürze

vorzugsweise Kräuter, frisch, getrocknet, tiefgefroren, in Öl konserviert, z. B. als Pesto.

Obst

1 Stück Obst am Tag ist das Minimum und 3 Stück das Maximum. Bevorzugt sind Äpfel und einheimische Obstsorten zu verzehren, aber auch Mango, Papaya und Ananas.

Getränke

alle zuckerfreien Getränke, Kaffee bedingt, Tee in allen Variationen besonders aber die Tees der 5 Wandlungsphasen, im Frühjahr den Holzttee, und Wasser, Wasser, Wasser, reines, vitales Wasser!!!

Nüsse

wie Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse, etc. bestehen vor allem aus Eiweiß und Fett. Sie eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit und können immer mitgenommen werden, um bei auftretendem Hunger etwas zu essen zur Hand zu haben. Nüsse sind sehr kalorisch und machen deshalb auch sehr gut satt, die enthaltenen Fette sind hervorragend für unseren Stoffwechsel geeignet. Auch sehr positiv sind z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.

Hülsenfrüchte

wie Bohnen, Linsen, Soja etc. sind sehr gesund und besser als Getreide, haben aber auch einen relativ hohen Anteil an Kohlenhydraten. Sie dürfen in vernünftigen Mengen 1-mal am Tag gerne verzehrt werden. Achtung: Soja ist auch ein starkes Allergen, weshalb man Sojaprodukte nicht täglich verzehren sollte.

Fette und Öle

alle kaltgepressten und hochwertigen Pflanzenöle sind eigentlich reine Medikamente, am besten ist das Leinöl (56 % Omega 3 Fettsäuren), aber auch das Rapsöl (10 % Omega 3 Fettsäuren) und das Hanföl (16 % Omega 3 Fettsäuren) zu empfehlen. Olivenöl (mit nur 1 % Omega 3 Fettsäuren) ist hier nicht ausreichend. Omega 6 Fettsäuren führen wir dem Körper ohnehin ausreichend zu, so für die Zeit der Entgiftungskur eine möglichst große Menge an Omega 3 Fettsäuren erwünscht ist.

Milchprodukte

dürfen, wenn keine Allergie vorliegt, verzehrt werden, sind aber für erwachsene Menschen nicht wirklich empfehlenswert.

Was dürfen wir in kleinen Mengen essen?

Kohlenhydrate

vor allem enthalten in Brot, Kartoffeln, Reis etc. werden im Darm zu Zucker gespalten. Deshalb sollte man diese „Zuckerarten“ in einer Entgiftungsperiode nur sehr begrenzt essen. Daher: Einmal am Tage sind als Beilage in kleinen Mengen erlaubt: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Brot und alle Getreideprodukte.

Hirse, Buchweizen und Amaranth sind auch Kohlenhydrate, aber wegen des hohen Mineralgehaltes sind sie bevorzugt. Gerade auch Roggenbrot ist wegen der langsamen Aufspaltung im Darm sehr gut geeignet.

ACHTUNG:

Oft wird geraten, gemahlene Körner ganz aus dem Speiseplan zu streichen und an Stelle dessen Vollkornprodukte (Korn an Korn) unbegrenzt zu essen. Dies ist aber ganz falsch!

Der Unterschied von gemahlene Körnern zu Korn-an-Korn-Produkten ist sehr gering. Beides sind Kohlenhydrate, sprich Zucker, die eine falsche Darmflora fördern. Oft werden Korn-an-Korn-Produkte sogar noch schlechter vertragen, da durch die schlechte Darmflora die Nahrung nicht richtig verdaut wird und so Korn-an-Korn-Produkte zu mehr Gärung im Darm führen können als gemahlene Körner. In diesem Fall sind gemahlene Mehle sogar besser als Korn-an-Korn-Produkte. Also beachten Sie, dass auch Korn-an-Korn-Produkte im Übermaß schädlich sind! Dies ist der häufigste Fehler bei einer „gesunden“ Ernährung.

Was ist zu vermeiden?

Raffinierter Zucker

in jeder Form! Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Malzzucker, etc., also alle Zucker, die Sie als Auszugstoffe kaufen können! Nicht die natürlichen, die z. B. im Obst direkt enthalten sind!

Süßigkeiten aller Art

Schokolade, Pralinen, Konfekt, Bonbons, etc.

süßer Brotaufstrich

Honig, Konfitüre, Gelee, Marmelade



zuckerhaltige Speisen

wie Torten, Kuchen, Gebäck, etc.

süßes Obst

ob roh oder gekocht wie z. B. Bananen

Industriell gefertigte Obstsäfte und gesüßte Getränke

wie Limonaden, Cola, etc.

Alkohol

Bier und vor allem Bier-Mischgetränke, speziell auch süße Weine, süßer Sekt etc.

Schweinefleisch

und alle Nahrungsmittel, die daraus hergestellt werden wie Wurst, Schinken etc.

Mineralwasser

stattdessen vitales, reines Wasser

WICHTIG:

Wer sich an diese Ernährung hält, wird feststellen, man von einer reinen Gemüsezeit (ohne Kohlenhydrate) sehr schnell hungrig wird. Deshalb ist es wichtig, einerseits immer wieder Eiweiß zum Gemüse zu essen, aber noch wichtiger ist es, ausreichend hochwertige Öle zu verwenden, besonders wenn sie nicht erhitzt werden. Daher sollten Sie die z. B. in der Pfanne übriggebliebenen Fette beim Anbraten nicht verzehren, sondern die Öle im kalten Zustand nachträglich über die Speisen geben.

Erwachsene sollten während einer Entschlackungskur durchaus bis zu 100 ml Öl pro Tag essen. Hierdurch wird man satt und die hochwertigen Öle enthalten wichtige Fettsäuren,

die für den Körper extrem wichtig sind. Wie schon gesagt, sollte man besonders viel Leinöl (Omega 3 Fettsäuren) verwenden.

Durch die beschriebene Ernährung wird man bei Übergewicht automatisch abnehmen, aber nur ca. 1 - 2 kg pro Monat. Wer schneller abnimmt, sollte mehr Öl verwenden, denn ein zu schnelles Abnehmen ist ungesund und schädlich!

Wer schon vor der Umstellung zu dünn ist, sollte unbedingt so viel Öl und besonders Eiweiß verwenden, man höchstens zu Beginn wegen der Umstellung 1 – 2 kg verliert. Danach nimmt man, wenn man unterernährt ist, sogar während dieser Ernährung langsam zu (½ kg pro Monat), weil durch die Verbesserung der Darmflora die Resorption steigt und der Stoffwechsel stabilisiert wird.

Diese Ernährung ist sicher anfänglich nicht einfach, aber wer sich konsequent daran hält, wird schnell merken, wie sich der eigene Gesundheitszustand verbessert.

Geben Sie sich einen Ruck, denn es lohnt sich!

Die dritte große Säule der Frühjahrskur:

Die Leberentgiftung:

Damit die Leber überhaupt richtig entgiften kann, ist es von entscheidender Bedeutung, die Gallengänge frei sind. Die Leber hat zwei Möglichkeiten Abfälle los zu werden:

1. Die Leber wandelt die Stoffe so um, diese wasserlöslich sind und so über die Niere ausgeschieden werden können. Deshalb ist es wichtig viel zu trinken, am besten reines, vitales Osmosewasser.

2. Viele Stoffe kann die Leber aber gar nicht umwandeln und so scheidet die Leber diese Schlacken (Säuren, Umweltgifte, Schwermetalle etc.) über die Bildung von Gallenflüssigkeit aus. Diese Galle ist oft so zähflüssig, weil sie voller Schlacken ist, die Gefahr besteht, sich zu verklumpen und somit Gallengries zu bilden, welcher dann den Abfluss stark behindert. So können die Schlacken die Leber nur beschränkt verlassen.

Die Leberreinigung - eine Wohltat für die gestresste Leber im Frühling!

Bei der Einnahme von kolloidalen Mineralien lösen sich vermehrt Gifte, die der Körper über die Leber und Galle ausscheiden will. Sind die Gallengänge aber verstopft, kann die Entgiftung nicht richtig ablaufen. Deshalb empfiehlt es sich in der 2. und 4. Woche eine Kur zur Leberreinigung (siehe beiliegende Anleitung) durchzuführen.



Ist es erforderlich, wirklich so viel auf einmal zu tun?

JA – Ein ganz eindeutiges Ja. Wer eine Maßnahme weglässt, bricht ein Glied aus der Kette, so die anderen Maßnahmen nur noch begrenzt wirken können. Sorgen Sie für den richtigen „Dünger“, um gesund und entschlackt aus der Holzzeit durchzustarten, sorgen Sie für die optimale Leberentgiftung.

Was kann ich von dem umfangreichen Programm erwarten?

Nach den Erkenntnissen der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin einen schwungvollen Frühling ohne die „Frühlingsmüdigkeit“, einen allergiearmen Frühling und Sommer, sowie Energie für ausgiebige Spaziergänge ohne Gelenkschmerzen bis in den Spätsommer. Die Nährstoffdepots sind aufgefüllt, so dass wir sie für den Rest des Jahres nutzen können.

Denken Sie an die gesunden Pflanzen. Wer im Frühling die Grundlagen legt, hat später den Erfolg.

Nutzen die Informationen, die wir Ihnen hier gegeben haben und legen Sie schon jetzt im Frühling die Grundlage für das ganze Jahr!

Verfasser:

Martin Keymer, Heilpraktiker,
Wendtorf

Dominik Golenhofen, Heilpraktiker,
Ljubljana

Qualitätszirkel des I.M.U. College
www.imu-online-college.de/qualitaetszirkel

Bestell-Liste der benötigten Produkte:

- Kolloidale Mineralien
- Grüne Papaya
- Holz-Tee

Außerdem:

- hochwertiges Olivenöl (Omega 6 Fettsäuren)
- hochwertiges Lein- und/oder Rapsöl (Omega 3 Fettsäuren)

Viel Erfolg!



Hinweise zur Durchführung der Leberreinigung

Wichtig: Sprechen Sie die Leberreinigung vor Beginn mit Ihrem naturheilkundlichen Therapeuten ab!

Haben Sie Ihre Leber schon einmal gereinigt? Nein? Warum nicht? Die Zähne putzen Sie sich doch auch täglich, warum dann nicht auch auf die Hygiene der Leber ein wenig achten? Der heutige Zivilisationsmensch hat in der Regel schon so verstopfte Gallengänge, dass oft nur weniger als die Hälfte abfließen kann. Eine Reinigung der Kleinstgänge der Leber fördert den Gallenabfluss und ist ein Verfahren zur Verbesserung ihres Wohlbefindens. Um zu verstehen weshalb eine Leberreinigung so wichtig ist, sollten wir uns die Funktion und den Aufbau der Leber einmal genauer anschauen.

Die Aufgaben der Leber

Die Leber...

...produziert über 95% der Bluteiweiße

...steuert den Blutzuckergehalt durch Auf- und Abbau von Glukose (Zucker)

...regelt den Fettstoffwechsel (z.B. Cholesterin, Blutfette)

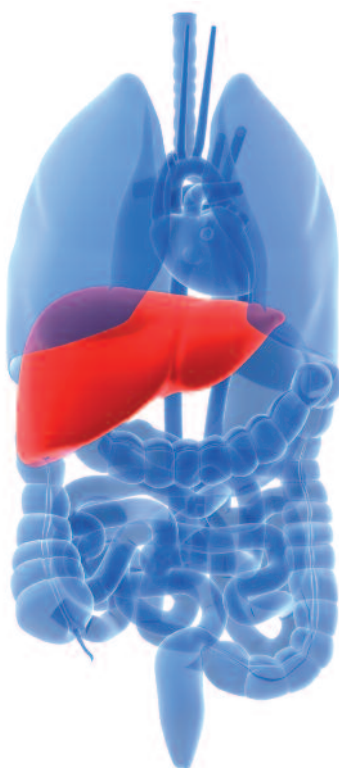
...speichert Eisen

...ist ein entscheidendes Organ für unseren Säure- / Basen-Haushalt, für den Blutdruck und vieles mehr

... produziert die Galle

...entgiftet körpereigene und körperfremde Stoffe

...und sorgt für ein energiegeladenes Frühjahr, den Start in ein gesundes Lebensjahr



Die obige Liste zeigt nur einen Auszug der wichtigsten Funktionen. Insgesamt ist die Leber das wichtigste Stoffwechselorgan, d.h. es werden unterschiedliche Stoffe so um-, auf- oder abgebaut, dass der Körper sie verwerten oder ausscheiden kann. Deshalb erhält die Leber direkt das

mit Nährstoffen gefüllte Blut aus dem Darm. Dabei kommen aber nicht nur gute, sondern auch schädliche Stoffe (Umweltgifte, Konservierungsstoffe, usw.) mit dem nährstoffreichen Blut in die Leber.

Die guten umgebauten Stoffe werden in den Körperstoffwechsel wieder eingespeist. Die schädlichen Stoffe werden direkt über die Gallenflüssigkeit in den Darm abgegeben, wo sie mit dem Stuhlgang aus dem Körper ausgeschieden werden. Die Leber ist somit auch ein Filter für das nährstoffreiche Blut.

Außerdem muss der Körper aber auch eigene 'verbrauchte' Stoffe, z.B. Hormone, loswerden und dies geschieht ebenso über die Gallenflüssigkeit der Leber. Die Gallenflüssigkeit dient aber nun nicht nur der Entgiftung, sondern auch der Fettverdauung im Darm. Die Galle sorgt für die Zerkleinerung der Fette in unserer Nahrung, so dass sie überhaupt erst aufgenommen werden können. Die Galle ist somit auch für die Resorption der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig.

Diese Gallenflüssigkeit wird in den 1 – 2 mm großen Leberläppchen (Funktionseinheiten der Leber) gebildet. Aus feinsten Gängen, die sich zu immer größeren vereinigen, entsteht

eine Art Baum, dessen Äste zwischen diesen Leberläppchen beginnen und zu einem Stamm (dem Gallengang) werden und zum Speicherorgan, der Gallenblase führt. Sie hat die Aufgabe, die Gallenflüssigkeit zu sammeln und bei Bedarf an den Darm abzugeben, damit wir auch größere Fettmengen verdauen können.

Bei der Reinigung der Leber geht es um die Reinigung dieser hier beschriebenen gesamten baumartigen Gallengänge!

Ca. 25% aller Menschen über 60 Jahren haben im Ultraschall sichtbare Gallensteine in der Gallenblase oder dem großen Gallengang. Sichtbar werden hier aber nur die großen Steine, der sogenannte Gallengries bleibt unentdeckt und findet sich schon bei Jugendlichen.

Beim gesunden Menschen fließt täglich ca. 1 Liter Galle durch die Gallengänge aus der Leber ab. Der heutige Zivilisationsmensch hingegen hat schon durch den Gallengries so verstopfte Gallengänge, oft nur weniger als die Hälfte abfließen kann. Denn auch schon in jungen Jahren muss die Leber so viele Toxine über die Galle eliminieren, sich die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit verändert, sich Gallengries, ja sogar Gallensteine bilden. Besonders der so feine Gallengries verstopft schon die Kleinstgänge in der Leber und behindert so den Abfluss.

Man kann dies mit einem Gartenschlauch vergleichen, in dem Kieselsteine liegen. Da sich dieser Gallengries aber der modernen

Diagnostik mit Ultraschall und Röntgen entzieht, bleibt er unbeachtet. aber so eine Behinderung im Abfluss der Gallenflüssigkeit gesundheitliche Folgen hat, ist bei den oben aufgeführten Aufgaben wohl jedem klar. Denn es kommt zum Rückstau und somit zur Funktionsminderung der Leberzellen selbst. Deshalb sollte jeder Mensch darauf achten, seine Gallengänge frei zu halten.

Die hier aufgeführte Leberreinigung unterstützt Sie dabei, die Gallengänge frei zu machen.

ACHTUNG: Wenn Sie schon einmal unter Gallensteinen gelitten haben oder wissen, sich große Gallensteine in den Gängen befinden, sollten Sie diese Reinigung nur unter professioneller Beaufsichtigung durch Ihren naturheilkundlichen Therapeuten durchführen. Denn diese Steine werden sich lösen und könnten dann zum kompletten Verschluss führen. **Bitte halten Sie immer erst Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.**

Komplikationen wie ein kompletter Verschluss sind trotz 1000-facher Durchführung bisher nicht berichtet worden, aber vorstellbar. Deshalb sollte man sich sicherheitshalber mit einem Therapeuten beraten. Denn gerade die Menschen mit großen Steinen haben immer auch kleine, nicht sichtbare Steine und Gallengries und benötigen somit unbedingt eine Reinigung.

Bei folgenden Problemen könnte eine Leberreinigung angezeigt sein:

- Hoher Cholesterinspiegel
- Hoher Bilirubinspiegel
- Schlechte Fettverdauung
- Gelbfärbung der Haut oder der Augen
- Störungen und Dysregulationen des Säure / Basen-Haushaltes
- Blähungen
- Schmerzen in der Schulter, dem Oberarm und dem oberen Rücken
- Chronische Müdigkeit
- Bluthochdruck
- Schlafstörungen

Die Leberreinigung ist ein bewährtes Verfahren in der Naturheilkunde zur Verbesserung Ihres Wohlbefindens. Die Leberreinigung besteht aus Maßnahmen am Tag der Reinigung selbst und den vorbereitenden Maßnahmen.

Die vorbereitenden Maßnahmen dienen zur Verhinderung von Komplikationen und zur Unterstützung der Reinigung, denn hierdurch lösen sich Gallensteine/Gallengries etwas auf bzw. werden schon mobilisiert, so dass insgesamt mehr Gallensteine/Gallengries ausgeschieden werden können. Bei der Durchführung einer Reinigung werden die Gallensteine/Gallengries aus den großen Gängen ausgeschieden und die weiter hinten liegenden Griesstücke aus den kleineren Gängen in die vorderen Bereiche transportiert.



Die Gänge sind einfach zu lang, als bei einer einzelnen Reinigung alle Gallensteine aus den unzähligen Gängen ausgeschieden werden könnten. Deshalb sind bei großen Beschwerden mehrere Reinigungen im Abstand von einem Monat nacheinander durchzuführen, bis die Beschwerden verschwunden sind. Bei einem hohen Cholesterinspiegel können bis zu 3 - 5 Reinigungen notwendig sein.

Vorbereitende Maßnahmen:

1.

1 - 3 Wochen vor der eigentlichen Reinigung, ist besonders empfohlen der Einbau dieser Kur in die zuvor beschriebene Entschlackungskur im Frühjahr mit **kolloidalen Mineralien, grüne Papaya** und **Holztee**.

Zur Vorbereitung Löwenzahn und Bärlauch wie folgt zuführen:

täglich einen Löwenzahn-Aufguss einnehmen. 2 Teelöffel zerkleinerten trockenen Löwenzahn-Wurzelstock oder Löwenzahn-Blätter mit einem Glas kaltem Wasser übergießen und 8 Stunden stehen lassen. Anschließend wird der Aufguss 5 - 8 Minuten gekocht und durch ein Teesieb gefiltert. Im Laufe des Tages schluckweise trinken. Sie bekommen Löwenzahn in der Apotheke oder in Ihrem Kräutergarten.

3-mal täglich **Bärlauch** einnehmen. Entweder kann man im Frühling direkt das frische junge Kraut essen oder man kann den Bärlauch als Auszug in einer Würze zu sich nehmen.

WARNHINWEIS: Da Bärlauch beim Sammeln immer wieder mit dem Maiglöckchen, den im Frühjahr austreibenden Blättern der Herbstzeitlosen oder den meist ungefleckten Blättern jüngerer Pflanzen des Gefleckten Aronstab verwechselt wird, sollten Sie den Bärlauch nicht pflücken, wenn Sie nicht ganz sicher sind, ob es sich dabei um Bärlauch handelt. Diese drei Pflanzen sind äußerst giftig, die Vergiftungen können tödlich sein. Verwechslungsgefahr besteht vor allem, weil der Bärlauch vor der Blüte gesammelt wird. Der "Knoblauchgeruch" beim Zerreiben der Blätter gibt zwar einen guten Erkennungshinweis, im Zweifelsfall ist vom Pflücken jedoch abzuraten.

Beim frischen Kraut reichen zwei Hand voll zu jeder Mahlzeit. Bei der Bärlauchwürze hängt die Dosierung von der Herstellung ab. Bei dem hier empfohlenen Produkt „**Bärlauchwürze extra stark**“ zu beziehen über die Fa. natürlich! (www.natuerlich-lebensfroh.de) mit extra starker Konzentration ist der Verzehr von 3 x 5 Tropfen ausreichend.

Schon die Rezeptoren der Mundschleimhaut geben der Leber über die Steuerung des Gehirnes ein Signal zur Gallenproduktion. Das vorherige Einspeicheln der Bärlauchwürze im Mund über 10 Minuten ist somit eine Magen schonende Art für die Anregung der Gallenproduktion.

2.

3 Tage vor der Leberreinigung Beginn der strengen Diät.

Die Vorbereitung liegt im weit gehenden Verzicht auf Lebensmittel, die die Gallenproduktion fördern (z.B. Fette,

Öle, Kohlenhydrate, Gewürze, besonders scharfe Gewürze, Geschmacksverstärkende Zutaten, wie Salz, Zucker etc.), bzw. die die Leber in ihren schon beschriebenen vielfältigen Aufgaben stark beanspruchen. Dazu gehört auch der Verzicht auf körperfremde Zusatzstoffe, wie Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker, Aromen etc. Hier lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste Ihrer Lebensmittel zu werfen.

So sollte Ihre Ernährung aussehen:

>> Ab drei Tagen vor der Reinigung: eine möglichst vegane und natürliche Ernährung, empfohlen reine Obst- oder Reistage - nicht vermischen. Viel vitales, reines Wasser trinken, viel Holz-Tee, tgl., am besten abends, feuchtwarme Leberwickel mit Holz-Tee.

>> Ab zwei Tagen vor der Reinigung: Verzicht auf Gewürze wie Salz, Zucker (inkl. Süßigkeiten), Pfeffer, scharfe Gewürze und geschmacksverstärkende Gewürze.

Empfohlen, wenn es beruflich möglich ist - somit nicht zwingend: Darmreinigung mit 2 x tgl., morgens und mittags 2 - 4 TL Glaubersalz auf ½ Liter Wasser.

>> Einen Tag vor der Reinigung: Verzicht auf Fette, Öle und kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie Brot, Nudeln.

>> Essen Sie viel Gemüse oder trinken sie gute Gemüsesäfte (gut einspeicheln!). Zuerst reduzieren wir die Gallenproduktion, in dem wir alle Lebensmittel meiden, die die Leberfunktion stark anregen. Oft werden noch



Ornithin oder Arginin empfohlen. Dieses ist nach unserer Erfahrung für den Erfolg nicht erforderlich. Viel wichtiger sind die oben beschriebenen vorbereitenden Maßnahmen, die häufig vernachlässigt werden.

Die unmittelbare Leberreinigung:

Sie benötigen:

- 4 Esslöffel Bittersalz
- 125 ml bestes Olivenöl
Mit der übermäßigen Ölzufuhr können wir die Gallenproduktion dermaßen anregen, wir damit die Gänge durchspülen können.
- 2 frische Grapefruit (Sie benötigen wenigstens 170 ml Saft), am besten die rosa Grapefruit - Fruchtfleisch entfernen.

Führen Sie die Reinigung am besten am Wochenende durch, damit Sie sich am nächsten Tag erholen können. Am wirkungsvollsten ist die Durchführung bei abnehmendem Mond. **Optimal sind die Monate März und April zu wählen**, da hier in der Jahresrhythmik die Entgiftung über Leber und Galle ihren natürlichen Höhepunkt hat. Nehmen Sie an diesen Tagen keine Vitamine oder Medikamente ein, die Sie nicht unbedingt benötigen, um den Erfolg der Kur nicht zu gefährden.

Somit also die optimal Reihenfolge:

1. Stufe: Ernährungsumstellung wie oben beschrieben am Mittwoch, Donnerstag und Freitag

2. Stufe: Die Leberreinigung am Samstag:

Bis 14.00 Uhr:

Essen Sie ein fett- und eiweißfreies Frühstück und Mittagessen (Obst und Gemüse; kein Dressing usw.). Am besten trinken Sie nur eine Mischung aus Karotten-, Rote Beete- und Apfelsaft.

Ab 14:00 Uhr:

Essen und trinken Sie nun nichts mehr (Wasser ist erlaubt).

Um 18:00 Uhr:

Trinken Sie 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. Sie können das Wasser auch vorher kalt stellen, damit es sich leichter trinken läßt.

Um 20:00 Uhr:

Trinken Sie wieder 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz.

Um 21:45 Uhr:

Machen Sie sich fertig fürs Bett. Gehen Sie auch noch einmal auf die Toilette, bereiten Sie eine Wärmflasche vor.

Um 22:00 Uhr:

Vermischen Sie die 125 ml Olivenöl mit den mindestens 170 ml Grapefruitsaft. Gut vermischen (Shaker). Trinken Sie die Mischung jetzt zügig im Stehen neben dem Bett und legen sich dann sofort hin! Wenn Sie dies nicht tun, scheiden Sie möglicherweise weniger Steine aus, denn die Leber arbeitet viel besser im Liegen. Legen Sie sich flach auf den Rücken, den Kopf etwas erhöht. Zusätzlich legen Sie sich eine Wärmflasche auf

die Leber. Bleiben Sie so mindestens 20 Minuten auf dem Rücken liegen, denn jetzt lösen sich die Steine. Möglicherweise spüren Sie, wie sich die Steine in der Leber bewegen. Versuchen Sie nun zu schlafen; auch dies ist für den Erfolg wichtig.

Sonntag:

Am Morgen:

Trinken Sie wieder 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. Falls Sie eine Magenverstimmung haben: warten Sie bis sie abgeklungen ist. Trinken Sie die Lösung aber nicht vor 6 Uhr. Sie dürfen sich jetzt auch wieder ins Bett legen.

2 Stunden später:

Trinken Sie zum letzten Mal 200 ml Wasser mit 1 Esslöffel Bittersalz. Nach weiteren 2 Stunden dürfen Sie wieder langsam anfangen zu essen. Beginnen Sie mit Obst und leichten Speisen. Wenn Sie schon Durchfall haben, können Sie auf die beiden Einnahmen am Morgen verzichten.

Bitte halten Sie diesen Zeitplan korrekt ein!

Prüfen Sie den Erfolg:

Am Morgen haben Sie wahrscheinlich Durchfall. Suchen Sie im Stuhl in der Toilette nach braunem und grünem Gries, da er der Beweis dafür ist, es sich um Galle und nicht um Verdauungsreste handelt. Nur Galle aus der Leber ist erbsengrün. Der Stuhl sinkt nach unten, während der Gallengries wegen seines Cholesteringehalts oben schwimmt.



Zählen Sie die braunen und die grünen Grieskörnchen überschlägig. Sie sollten insgesamt mehrere Hundert ausscheiden, bevor die Leber gut gereinigt ist. Gelegentlich sind die Gallengänge voller Cholesterinkristalle, die sich nicht zu runden Steinen geformt haben. Sie erscheinen als bräunliche 'Spreu', die aber in der Toilette auf der Oberfläche schwimmen. Die Ausscheidung dieser Spreu ist genauso wichtig wie die Reinigung von Gries.

WICHTIG: Bei dieser Kur handelt es sich um eine Leberreinigung und nicht um eine Gallenblasenreinigung. Die großen Steine der Gallenblase werden bei dieser Kur in der Regel nicht ausgeschieden.

Nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten können Sie die Leberreinigung nach etwa 2 Wochen wiederholen, damit auch der Gries aus dem hinteren Teil der Leber ausgeschieden wird!

Eine Vorlage für den kompletten Zeitplan, für die gesamte Entschlackungs- und Leberkur finden Sie auf der nächsten Seite. Ihr Therapeut kann diese Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen.

Wenn Sie mehrere Reinigungen durchführen wollen, ist es günstig, zwischen den Reinigungen den gallentreibenden Bärlauch einzunehmen. Wie schon oben beschrieben, wird dem Bärlauch neben der direkten Anregung der Gallenflüssigkeit auch eine sehr positive Wirkung auf die Verdauung zugeschrieben. Interessanterweise wird der Bärlauch in vielen Heilpraxen auch zur Ausleitung von Schwermetallen eingesetzt. Schwermetalle (Quecksilber, Kupfer, etc.) lagert der Körper besonders gerne in der Leber ein, weshalb Menschen mit Schwermetallbelastungen oft Galleabflussstörungen (Gallengries) haben und somit auch Verdauungsbeschwerden mit Darmpilzen.

Wenn man davon ausgeht, dass Bärlauch in der geschilderten Weise wirkt, wird verständlich, warum sich der regelmäßige Verzehr von Bärlauch zwischen den Leberreinigungen so positiv auf den Körper auswirkt.

Die Reinigung klingt viel aufwendiger als sie tatsächlich ist. Geben Sie Ihrem Körper eine Chance und beurteilen Sie dann selbst.

Es wird sich wirklich für sie lohnen!



Verfasser:

Martin Keymer, Heilpraktiker,
Wendtorf

Dominik Golenhofen, Heilpraktiker, Ljubljana

Qualitätszirkel des I.M.U. College
www.imu-online-college.de/qualitaetszirkel

So könnte Ihr Zeitplan für die Entschlackungs- und Leberkur aussehen:

Bitte stimmen Sie diesen Zeitplan mit Ihrem Therapeuten ab!



Tag:	Einnahmeempfehlung:				
1. - 6.	3 x 20 ml kolloidale Mineralien	3 x 1 Tablette Papaya Enzyme	Holztee 1 Liter	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch-Würze
7. - 14.	3 x 40 ml kolloidale Mineralien	3 x 2 Tabletten Papaya Enzyme	Holztee 1 Liter	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch-Würze
12.	zusätzlich Einhaltung des Diätplans der Leberkur		Holztee 1,5 Liter		
13.					
14.					
15.	Leberkur		Holztee 1,5 Liter	Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
16.	Erholungstag		Holztee 1,5 Liter	Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
17. - 23.	3 x 60 ml kolloidale Mineralien	3 x 3 Tabletten Papaya Enzyme	Holztee 1 Liter	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch-Würze
24. - 30.	3 x 80 ml kolloidale Mineralien	3 x 4 Tabletten Papaya Enzyme	Holztee 1 Liter	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch-Würze
31. - 34.	3 x 100 ml kolloidale Mineralien	3 x 5 Tabletten Papaya Enzyme	Holztee 1 Liter	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch-Würze
32.	zusätzlich Einhaltung des Diätplans der Leberkur		Holztee 1,5 Liter	Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
33.					
34.					
35.	Leberkur		Holztee 1,5 Liter	Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
36.	Erholungstag		Holztee 1,5 Liter		
37. - 40.	3 x 100 ml kolloidale Mineralien	3 x 5 Tabletten Papaya Enzyme	Holztee 1 Liter	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch-Würze



Fühlen Sie sich bei uns **beschützt** wie
im Schoß der Natur!

natürlich!
Vertriebsgesellschaft mbH & Co. KG
Haferkamp 3
24235 Wendtorf
Deutschland

Fon: +49 (0) 4343 – 49463-18
Fax: +49 (0) 4343 – 49463-11
info@natuerlich-lebensfroh.de
www.natuerlich-lebensfroh.de

