NatÜrlich!

beschützt wie im Schoß der Natur

Der Frühling
Frühjahrsputz von INNEN

Fühlen Sie sich wie neu geboren!

Inhaltsangabe

Editorial	3
Entschlacken im Frühling	4 - 9
Hinweise zur Durchführung der Leberreinigung	10 - 14
Zeitplan der Frühjahrs-Entschlackung und der Leberreinigung	15

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.

Stand 2019

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 kann 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 dann das ganze Jahr schöpfen werden.

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 diesen Empfehlungen für das Frühjahr können Sie viel zur Stärkung Ihres Körpers beitragen, indem Sie Ihren Körper von alten Schlacken befreien.

Konsultieren Sie zu Beginn unbedingt Ihren naturheilkundlichen Therapeuten.

Er wird Sie therapeutisch beraten, über die möglichen Risiken aufklären und die empfohlenen Maßnahmen therapeutisch mit zusätzlichen und individuellen Therapieverfahren ergänzen und begleiten.

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

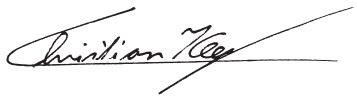
Sie werden dies das ganze Jahr spüren und das ganze Jahr so froh über Ihre Maßnahmen im Frühjahr sein, dass Sie diese sofort wieder für das nächste Jahr einplanen werden.

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 Empfehlungen zur Entschlackung im Frühjahr 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 über Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen o.ä. geklagt 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 können nach den Erkenntnissen der Naturheilkunde ihre gemeinsame Ursache im Frühling haben, da der Frühling mit dem Element Holz in Verbindung gebracht wird und dem Element Holz wiederum die Leber und die Gallenblase zugeordnet sind.

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 eingeprägt. 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

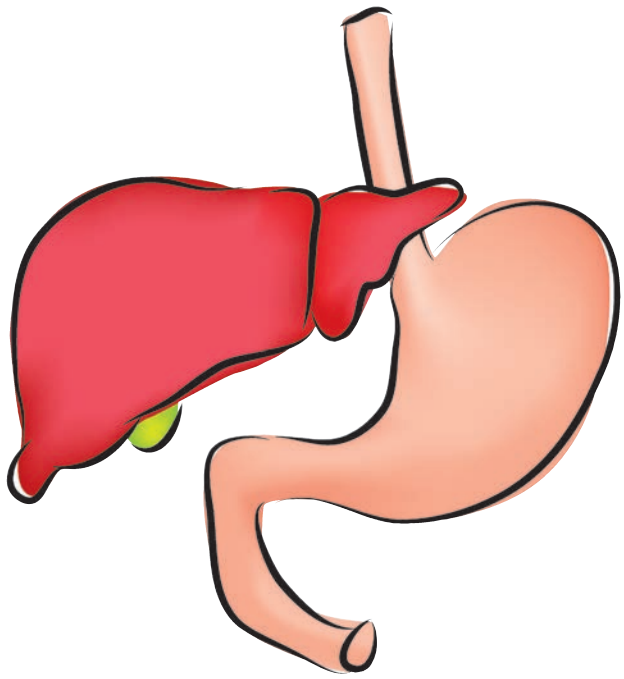
Die Leber, das zentrale Organ des Holzelementes, ist unsere Stoffwechselfabrik. Damit Ihre Leber gut arbeiten kann, benötigt sie ausreichend Nährstoffe. Vergleichen wir uns wieder mit der Natur. Jeder Gärtner weiß, wie wichtig gerade in der Wachstumsphase des Frühlings der gute Boden mit einer entsprechenden 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.

Nach der Akupunkturlehre können auch Augenprobleme der Leber zugeordnet werden. Jucken im Sommer wegen des Heuschnupfens die Augen, so vermutet der naturheilkundliche Therapeut, dass 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

In der Akupunkturlehre ist das Partnerorgan der Leber die Gallenblase, auch sie gehört zum Holzelement und somit zum Frühling. Typisch für eine Gallenblasenstörung sind eventuell vorkommende Schmerzen in der Hüfte, dem unteren Becken- und Rückenbereich z. B. der Hexenschuss oder die Ischiasreizung. Aber ebenso die einseitigen Kopfschmerzen und Migräne weisen den Therapeuten immer wieder 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 entgiftet haben, somit spielt die Leberentlastung in dieser Zeit eine große Rolle. Deshalb sollten wir die Holzzeit unbedingt für eine Reinigung und Entschlackung des Körpers 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 im körpereigenen Entgiftungsstoffwechsel. Um Glutathion herzustellen benötigt der Körper sehr viel Selen. Sind wir mit diesem Spurenelement unterversorgt, dann werden wir nicht gut entgiften, 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 1. große Säule der Frühjahrsempfehlungen:

Die großen Helfer bei der richtigen Entgiftung

Als sehr gute Hilfsmittel bei der Entgiftung im Frühling haben sich in der naturheilkundlichen Praxis **kolloidale Mineralien** bewiesen.

Hierbei handelt es sich um bioverfügbare Mineralien natürlichen organischen Ursprungs, die alle wichtigen Elemente des Körpers enthalten und in so kleinen Molekülen vorliegen, dass die Mineralien ohne jede Verstoffwechselung 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 ist die Anwendung. 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. Papaya wird insbesondere wegen seines hohen Gehaltes an Verdauungsenzymen verwendet und nimmt somit Einfluss auf die Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratverdauung im Darm. Es wirkt somit positiv auf das Darmmilieu und unterstützt die Verdauung. Daher ist es sehr empfehlenwert, die **kolloidalen Mineralien** mit diesen Enzymen zu kombinieren!

Eine weitere Empfehlung 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:

	In Vivo Kolloidale Mineralien	In Vivo Grüne Papaya	Holz-Tee
1. Woche	3 x 10 ml	1 x 1 Tablette	täglich 1 Liter über den Tag verteilt trinken
2. Woche	3 x 20 ml	2 x 1 Tablette	
3. Woche	3 x 30 ml	2 x 1 Tablette	
4. Woche	3 x 40 ml	2 x 1 Tablette	
5. Woche	3 x 50 ml	3 x 1 Tablette	

Beachten Sie das vorher Gesagte – steigern Sie nur dann die Dosis, 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 5 ml, in der zweiten und den folgenden Wochen 10 ml niedriger. Behalten Sie diese reduzierte Dosis eine Woche bei und steigern Sie sie dann nach diesem Schema wieder wöchentlich um 10 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 50 ml einzunehmen. Die **grüne Papaya** steigern Sie aber wöchentlich weiter, egal ob Sie die Mineralien steigern konnten, bis Sie bei 3 x 1 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, dass 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 **kolloidalen Mineralien** mit Wasser oder etwas Fruchtsaft ein, besonders gut ist Grapefruitsaft oder Orangensaft. Schnell trinken, denn der Geschmack ist manchen von Ihnen etwas unangenehm.

Die 2. große Säule der Frühjahrsempfehlungen:

Die Unterstützung durch unsere Ernährung:

Diese Ernährungshinweise sind ein Bestandteil der Entgiftung. Nicht ohne Grund steht die richtige Ernährung für ein gesunde Leben an erster Stelle.
Gerade bei einer Entgiftung 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 oder mit weniger Genuss 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 5 stündigen Zeitabstand, dazwischen nach Möglichkeit Pause).

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 oder eine andere Ernährungsempfehlung Ihres Therapeuten)

Fisch und Fleisch

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, dass 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 Holztee, und Wasser, Wasser, Wasser, reines, vitales Wasser!!!

Nüsse, Samen und Kerne
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 kalorienreich 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, Soja & Co
wie Bohnen, Linsen 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, Zusatz für Vegetarier und Veganer: Proteine sind essentielle (unentbehrliche) Nährstoffe. Bitte informieren Sie sich über vegane Eiweißquellen, um nicht einen Eiweißmangel zu erleiden. Während Obst, Sprossen und Gemüse eher eiweißarm sind, zählen Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten zu den besten veganen Eiweißquellen. Soja ist allerdings 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) sind zu empfehlen. Olivenöl (mit nur 1% Omega 3 Fettsäuren) ist hier nicht ausreichend. Omega 6 Fettsäuren führen wir dem Körper ohnehin durch die Nahrung ausreichend zu, so dass über eine Ölzufuhr eine möglichst große Menge an den oben genannten Omega 3 Fettsäuren erwünscht ist.

Milchprodukte
dürfen, wenn keine Allergie vorliegt, verzehrt werden, sind aber für erwachsene Menschen nicht wirklich empfehlenswert. Zu bevorzugen sind Produkte aus Schafs- und Ziegenmilch.

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 Tag 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 zu bevorzugen. Roggenbrot ist wegen der langsamen Aufspaltung im Darm ebenfalls 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 oftmals ganz falsch!

Oft werden Korn-an-Korn-Produkte 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 Auszugsstoffe 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, Weintrauben und alle getrockneten Früchte

Industriell gefertigte Fruchtsäfte 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. Dies bitte absolut strikt – also gar kein Schweinefleisch.

Mineralwasser
stattdessen vitales, reines Wasser

WICHTIG:
Wer sich an diese Ernährung hält, wird feststellen, dass man von einer reinen Gemüsemahlzeit (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.

Empfehlenswert ist, Öle im kalten Zustand nachträglich über die Speisen zu geben.

Erwachsene sollten während der Entschlackung durchaus bis zu 100 ml Öl pro Tag zu sich nehmen. Hierdurch wird man satt und die hochwertigen Öle enthalten wichtige Fettsäuren und Vitamine, 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 sehr wahrscheinlich abnehmen, aber nur ca. 1 - 2 kg pro Monat. Wer schneller abnimmt, sollte mehr Öl verwenden, denn ein zu schnelles Abnehmen kann ungesund und schädlich sein! Allerdings ist der Verlust einiger Kilos für viele ein sehr willkommener Nebeneffekt.

Wer schon vor der Umstellung zu dünn ist, sollte unbedingt viel Öl und besonders Eiweiße verwenden, da man höchstens zu Beginn 1 – 2 kg wegen der Umstellung 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 3. große Säule der Frühjahrsempfehlungen

Die Leberentgiftung:

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

1. Die Leber wandelt die Stoffe so um, dass 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, da sie so voller Schlacken ist, dass die Gefahr besteht zu verklumpen und sich somit Gallengries bildet, welcher dann den Abfluss stark behindert. So können die Schlacken die Leber nur beschränkt verlassen und die Leberfunktion somit vermindern.

Die Leberreinigung - eine Wohltat für die gestresste Leber im Frühling!
Bei der Einnahme von kolloidalen Mineralien können sich vermehrt Gifte, die der Körper über den Darm, die Leber und die Galle ausscheiden will, lösen.

Sind die Gallengänge aber durch Gallengries verstopft, kann die Entgiftung nicht richtig ablaufen.

Deshalb empfiehlt es sich in der 2. und 4. Woche der Einnahme der kolloidalen Mineralien (siehe Schema auf der vorletzten Seite) eine Leberreinigung, wie in der nachfolgenden Anleitung beschrieben, 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 dass 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, unterstützen Sie das Ganze durch eine entsprechende Ernährung.

Was kann ich von dem umfangreichen Programm erwarten?

Nach den Erkenntnissen der naturheilkundlichen Erfahrungsmedizin einen schwungvollen Frühling ohne die Frühjahrsmüdigkeit, 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 Sie die Informationen, die wir Ihnen hier gegeben haben und legen Sie schon jetzt im Frühling die Grundlage für Gesundheit und Vitalität für das ganze Jahr!

Viel Erfolg!

Verfasser:

Martin Keymer, Heilpraktiker
Naturheilpraxis Therapeutisches Haus
Fuhlsbüttler Str. 415 A
22309 Hamburg
www.praxis-th.de

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

Liste der benötigten Produkte zur Entschlackung:

- In Vivo Kolloidale Mineralien*
- In Vivo Grüne Papaya*
- Holz-Tee*

Zusätzlich benötigte Produkte zur Leberreinigung:

- Bärlauch Kräuterdestillat*
- Löwenzahnaufguß
- Bittersalz
- 125 ml feinstes Olivenöl
- 2 Grapefruits

Außerdem:

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

* Diese Produkte können Sie bei der Firma natürlich! bestellen (www.natuerlich-lebensfroh.de)

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

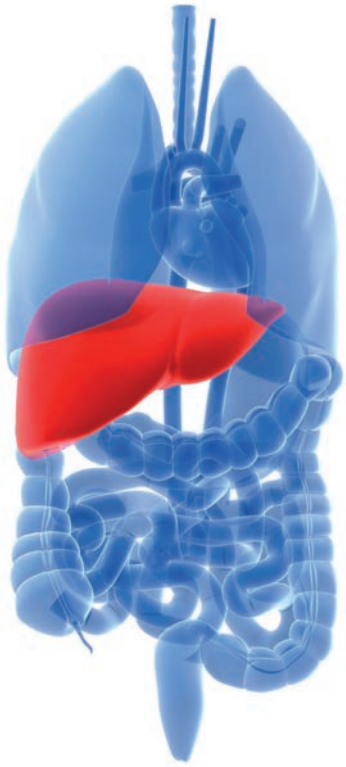
... ist ein entscheidendes Organ für unseren Säure- / Basen-Haushalt, für den Blutdruck und vieles mehr

... produziert die Galle

... hat eine stark psychogene Wirkung

... entgiftet körpereigene und körperfremde Stoffe

... und sorgt für ein energie-



geladenes 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 wieder 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 ein Filter für das nährstoffreiche Blut aus dem Darm.

Außerdem muss der Körper aber auch ‚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, somit auch für die Resorption der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K.

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 der zum Speicherorgan, der Gallenblase führt.

Sie hat die Aufgabe, die Gallenflüssigkeit zu sammeln und bei Bedarf portioniert an den Darm abzugeben, damit wir auch größere Fettmengen verdauen können.

Bei einer Reinigung der Leber geht es um eine Reinigung dieser hier beschriebenen gesamten baumartigen Gallengänge, eben vor allem innerhalb der Leber!

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, dass oft nur weniger als die Hälfte abfließen kann. Denn auch schon in jungen Jahren muss die Leber so viele Toxine über die Galle eliminieren, dass sich die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit verändert und sich Gallengries, ja sogar Gallensteine bilden. Besonders der so feine Gallengries verstopft die Kleinstgänge in der Leber und behindert so den Abfluss und unmittelbar die Leberfunktion!
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 un-beachtet. Dass 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.

In den Praxen der Naturheilkundler hat sich eine Leberreinigung bewährt, um die Gallengänge frei zu bekommen.

ACHTUNG: Wenn Sie schon einmal unter Gallensteinen gelitten haben oder wissen, dass 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 eigentlich unbedingt eine Reinigung.

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

Vorbereitende Maßnahmen:

Die vorbereitenden Maßnahmen dienen zur Verhinderung von Komplikationen und zur Unterstützung der Reinigung.

1. Löwenzahnaufguss und Bärlauch

1 - 3 Wochen vor der eigentlichen Reinigung: Um die Leberreinigung optimal vorzubereiten, verwenden Sie In Vivo Kolloidalen Mineralien, In Vivo Grüne Papaya, den Bärlauch, einen Löwenzahnaufguss und den Holz-Tee über einen Zeitraum von etwa 3 Wochen entsprechend der Empfehlungen auf Seite 15.

Den **Löwenzahnaufguss** im Laufe des Tages schluckweise trinken. Sie bekommen ihn als fertigen Tee in der Apotheke oder in Ihrem Kräuterladen oder Sie bereiten ihn selbst zu. 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.

Den **Bärlauch** kann man entweder im Frühling direkt als frisches junges Kraut essen oder man kann ihn als Kräuterdestillat 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 dem Bärlauchpräparat hängt die Dosierung von der Herstellung ab. Bei dem hier empfohlenen Produkt „Bärlauch Kräuterdestillat" (zu beziehen über die Fa. natürlich!) ist ein Verzehr von initial 3 x 5 Tropfen empfehlenswert (siehe Tabelle auf Seite 15).

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

2. Ernährung

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.

Somit ist also die optimale Reihenfolge zur Durchführung einer Leberreinigung:

1. Stufe:
Ernährungsumstellung

wie oben beschrieben z.B. am Mittwoch, Donnerstag und Freitag

Eine möglichst vegane und natürliche Ernährung, **am besten reine Obsttage.** Viel vitales, reines Wasser trinken und Holz-Tee. Täglich, optimal abends, feuchtwarme Leberwickel mit Holz-Tee.

Empfohlen, wenn es beruflich möglich ist – somit nicht zwingend: zwei Tage vor der Leberreinigung eine Darmreinigung mit 2 x täglich, morgens und mittags 2 - 4 TL Glaubersalz auf ½ Liter Wasser.

>> 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.

2. Stufe:
Die Leberreinigung

z.B. am Samstag

Sie benötigen:

- 4 Esslöffel Bittersalz (Apotheke)
- 125 ml bestes Olivenöl
  Mit der übermäßigen Ölzufuhr können wir die Gallenproduktion dermaßen anregen, dass 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.

Zeitplan der Leberreinigung

Bis 14.00 Uhr:
Essen Sie ein fett- und eiweißfreies Frühstück und Mittagessen (Obst oder 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 mindestens 170 ml Grapefruitsaft gut (Shaker). Trinken Sie die Mischung jetzt zügig im Stehen **neben** dem Bett und legen sich dann sofort hin, 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. Möglicherweise spüren Sie, wie die Leber arbeitet, da die Gallensäfte in Bewegung kommen. Versuchen Sie nun zu schlafen; auch dies ist für den Erfolg wichtig.

Am nächsten Tag
(z.B. 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 von Bittersalz 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. Hierbei handelt es sich um emulgierte Fette sowie um Gallengries. 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 Reinigung handelt es sich um eine Leberreinigung und nicht um eine Gallenblasenreinigung. Die großen Steine der Gallenblase werden bei dieser Reinigung in der Regel nicht ausgeschieden.

Nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten können Sie die Leberreinigung nach etwa 2 Wochen wiederholen. Wir empfehlen grundsätzlich mindestens 2 Leberreinigungen durchzuführen, da bei der 1. Reinigung der Gallegrieß und -steine aus den Gallegängen ausgeschieden werden, dann "rutscht" der Grieß aus dem hinteren Teil der Leber nach und wird bei der 2. Reinigung ausgeschieden. Ist die Belastung sehr stark, können mit zeitlichem Abstand bis zu 5 Reinigungen durchgeführt werden.

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 Gallenabflussstörungen (Gallengries) haben und somit auch Verdauungsbeschwerden, auch 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.

Eine Vorlage für den Zeitplan der gesamten Frühjahrs-Entschlackung und der Leberreinigung finden Sie auf der nächsten Seite. Ihr Therapeut kann diese Vorlage Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen.

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
Naturheilpraxis Therapeutisches Haus
Fuhlsbüttler Str. 415 A
22309 Hamburg
www.praxis-th.de

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

So könnte Ihr Zeitplan der Frühjahrs-Entschlackung und der Leberreinigung aussehen:

Bitte stimmen Sie diesen Zeitplan mit Ihrem Therapeuten ab!

Tag:	Wochentage z.B.:	Einnahmeempfehlung:				
1. - 7.	Mo - So	3 x 10 ml In Vivo Kolloidale Mineralien	1 x 1 Tablette In Vivo Grüne Papaya	Holztee 1 Liter	Löwenzahn-Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
8. - 14.	Mo - So	3 x 20 ml In Vivo Kolloidale Mineralien	2 x 1 Tablette In Vivo Grüne Papaya	Holztee 1 Liter	Löwenzahn-Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
15. - 16.	Mo - Di	3 x 30 ml In Vivo Kolloidale Mineralien	2 x 1 Tablette In Vivo Grüne Papaya	Holztee 1 Liter	Löwenzahn-Aufguss	3 x 10 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
17.	Mi	Einhaltung des Diätplans zur Leberreinigung – Einnahme aussetzen -		Holztee 1,5 Liter	Löwenzahn-Aufguss	3 x 10 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
18.	Do					
19.	Fr					
20.	Sa	Leberreinigung - Einnahme aussetzen -		Holztee 1,5 Liter	- Einnahme aussetzen -	
21.	So	Erholungstag - Einnahme aussetzen -		Holztee 1,5 Liter	- Einnahme aussetzen -	
22. - 26.	Mo - Fr	3 x 30 ml In Vivo Kolloidale Mineralien	2 x 1 Tablette In Vivo Grüne Papaya	Holztee 1 Liter	Löwenzahn-Aufguss	3 x 10 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
27. - 33.	Sa - Fr	3 x 40 ml In Vivo Kolloidale Mineralien	2 x 1 Tablette In Vivo Grüne Papaya	Holztee 1 Liter	Löwenzahn-Aufguss	3 x 10 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
34. - 37.	Sa - Di	3 x 50 ml In Vivo Kolloidale Mineralien	3 x 1 Tablette In Vivo Grüne Papaya	Holztee 1 Liter	Löwenzahn-Aufguss	2 x 7 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
38.	Mi	Einhaltung des Diätplans zur Leberreinigung – Einnahme aussetzen -		Holztee 1,5 Liter	Löwenzahn-Aufguss	2 x 7 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat
39.	Do					
40.	Fr					
41.	Sa	Leberreinigung - Einnahme aussetzen -		Holztee 1,5 Liter	- Einnahme aussetzen -	
42.	So	Erholungstag - Einnahme aussetzen -		Holztee 1,5 Liter	- Einnahme aussetzen -	
43. – max. 56	Ab Mo	3 x 50 ml In Vivo Kolloidale Mineralien	3 x 1 Tablette In Vivo Grüne Papaya	Holztee 1 Liter	Löwenzahn-Aufguss	2 x 7 Tropfen Bärlauch Kräuterdestillat

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