

Clean-Me-Out - Königsweg zur Gesundheit (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute setze ich das Thema Clean-Me-Out mit dem Teil 2 fort. Dabei stelle ich Ihnen die einzelnen Bestandteile der Kur und ihre jeweilige Wirkung vor.

Ich darf Ihnen auch heute wieder einen Hinweis auf das Buch von Frau Peter geben.

Das Buch „Körperreinigung von innen“ von Kristina Peter

Frau Peter hat ein großartiges Buch geschrieben, welches wir Ihnen sehr dringend ans Herz legen wollen:

In diesem Buch beschreibt sie engagiert und eindringlich, warum Sie etwas tun sollten, um Ihr Körperinneres zu reinigen und mit welchen Methoden Sie das tun sollten. Sie finden im Buch ein rundes und ganzheitlich orientiertes Konzept. Sie gibt wertvolle Tipps zur Durchführung einer Darmreinigung und beschreibt weitere Methoden, den Körper von „Altlasten“ zu befreien.

Zu diesen ergänzenden Reinigungsmethoden gehören:

Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark

Nierenreinigung nach Dr. Hulda Clark

Parasitenkur nach Dr. Hulda Clark

Diese Links verweisen auf die ausführlichen Beschreibungen im Vitalstoff-Journal:

Therapieverfahren der Naturheilkunde:

Dort finden Sie die Beschreibungen einer ganzen Reihe weiterer interessanter Heilmethoden. Vielleicht finden Sie dort den einen oder anderen Tipp für sich selbst oder oder zur Anwendung in Ihrer Praxis.

Reinigungskräuter

Die Ausleitungskräuter bewirken eine Lösung der Ablagerungen, die Aufbaukräuter eine Unterstützung der durch die Lebensweise und den Reinigungsprozess strapazierten Organe. Besonders die Ausleitungskräuter sollte man nach individuellem Befinden dosieren können. Aus diesem Grund sind die Ausleitungskräuter nicht mit den Aufbaukräutern gemischt. Die Ausleitungskräuter sollten aber Sie aber nie ohne die Aufbaukräuter nehmen - Sie müssen dem Körper immer auch etwas zurückgeben, wenn er etwas „hergeben“ soll. Während des Clean-Me-Out nehmen Sie die Reinigungskräuter immer in Kombination mit den Aufbaukräutern ein.

Zutaten: Pflanzenpulvermischung aus Pfefferminzblätter, Brennnesselblätter, Malvenblätter, Fenchel Früchte, Hirtentäschelkraut, Goldrutenwurzel, Meerrettichwurzel, Rhabarberkraut, Löwenzahnwurzel, Wacholderbeeren, Ingwerwurzel, Artischockenkraut, Hopfenblüten, Klettenwurzel.

Die Reinigungskräuter finden Sie hier

Aufbaukräuter

Die Aufbaukräuter dienen der Unterstützung der Organe, damit diese die zusätzliche Arbeit der Entgiftung besser verkraften. Während des Programms nehmen Sie die Aufbaukräuter immer zusammen mit den Ausleitungskräutern ein. Die beiden Kräutermischungen ergänzen sich zu einer Einheit.

Zutaten: Pflanzenpulvermischung aus Ackerschachtelhalm, Bärlauchblätter, Brunnenkressekraut, Süßholzwurzel, Hagebuttenfrüchte, Engelwurz, Löwenzahnwurzel, Luzerne, Weißdornbeeren, Traubenkern, Blasentang, Carrageen, Chlorella Algenpulver.

Die Aufbaukräuter finden Sie hier

Cayenne

Cayenne hilft, die Ausscheidungen zu verbessern und ist eine sinnvolle Ergänzung zu den Reinigungskräutern. Wir empfehlen jeweils eine Kapsel Cayenne pro Einnahme der Reinigungskräuter.

Cayenne wird seit Jahrhunderten als medizinisches und kulinarisches Kraut benutzt. Traditionell wird Cayenne benutzt, um den Kreislauf zu stabilisieren, das Blut zu reinigen und um das Herz zu stärken. Er wirkt sich positiv aus bei Arthritis, Blutungen, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Geschwüren, Tumoren, unterstützt die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, die Lungen und vieles mehr. Es gibt Kräuterspezialisten, die Cayenne für das nützlichste Kraut im ganzen Pflanzenreich halten.

Die Pflanze wurde von Kolumbus und anderen Seefahrern aus Indoamerika nach Europa gebracht und später auch aus Indien importiert. Der Hauptgrund jener Reisen war die Suche nach den Gewürzinseln im Indischen Ozean. Man fand aber Amerika und damit viele neue Nahrungsmittel und Gewürze, wie die Kartoffeln, Tomaten, den Mais, Paprika und deren Verwandte und den Cayenne-Pfeffer. Botanisch gesehen, hat Cayenne nichts mit Pfeffer zu tun

und als Gewürz nur die Schärfe gemeinsam. Bei den Criollos von Bolivien und Peru spielen die brennend-scharfen Capsicum-Arten seit jeher eine wichtige Rolle bei der Speisezubereitung, wie auch bei den Mannbarkeitsriten (erhöht den Blutstrom).

Manche Leute mit einem empfindlichen Magen bekommen Probleme mit Cayenne. Man sollte Cayenne zuerst mit den Mahlzeiten nehmen und wenn das problemlos geht, kann man ihn auch zusammen mit den Reinigungs- und Aufbaukräutern nehmen. Wegen der natürlichen stimulierenden Wirkung von Cayenne bekommen einige Leute ein harmlose brennende Empfindung einige Minuten nach der Einnahme - einige Apfelstücke bringen das normalerweise sehr schnell in Ordnung.

Regelmäßig angewandt stärkt Cayenne die Abwehrkräfte und lindert Frösteln (ein Kältegefühl am ganzen Körper), da er wärmt und den Blutkreislauf anregt. Cayenne ist reich an Vitamin A, C, PP, B-Komplex, Carotin, Kalzium, Kalium, Phosphor und Eisen. Er gleicht den Blutdruck aus, verbessert die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, wirkt antibiotisch und antiviral, fördert den Leberstoffwechsel und den Gallenfluss.

Cayenne ist auch außerhalb der Darmreinigungskur eine gute Sache

Bindemittel

Die Bindemittel dienen der Aufnahme der durch die Ausleitungskräuter gelösten Gifte.

Die in diesem Programm eingesetzten Mittel sind Pulver aus Psylliumschalen (Flohsamenschalen) und Grüne Mineralerde, die gemeinsam mit 200 ml einer Mischung aus Apfelsaft und Wasser zu einem Clean-Me-Out-Shake verschüttelt werden. Um diesen Shake herzustellen, erhalten Sie einen Schüttellbecher als Bestandteil des Programms. Nach der Einnahme sollten Sie immer mindestens eine Stunde (besser 1 ½ Stunden) warten, bevor Sie eine Mahlzeit, Kräuter oder irgendein anderes Präparat zu sich nehmen, da sich sonst beide Elemente gegenseitig in der Wirkung behindern. Zu beachten ist, dass Sie alle Bestandteile außer den Psylliumschalen in einem Behälter zusammen aufbewahren können. Die Psylliumschalen dürfen Sie erst direkt vor dem Verzehr dazugeben, da sie sehr schnell gelieren.

Psylliumschalenpulver

Dieses Mittel ist in Indien seit Jahrtausenden gebräuchlich und stellt dort heute ein „Allerweltsheilmittel“ dar. Es wird sowohl gegen Durchfall, als auch gegen Verstopfung eingesetzt, weil es regulierend auf den Darm wirkt. Durch den hohen Faseranteil bei gleichzeitig minimalem Kaloriengehalt wirkt es sättigend und regt gleichzeitig die Darmperistaltik an. Dazu wirkt es dem Darmkrebsrisiko entgegen und verringert den Cholesterinspiegel. Außerdem werden Stärke und Zucker bei Anwesenheit von Faserstoffen langsamer aufgenommen, wodurch die Bauchspeicheldrüse entlastet wird. Unsere Psylliumschalen beziehen wir direkt aus dem Ursprungsland Indien. Sie sind hochrein und entsprechen dem Standard des amerikanischen Arzneibuchs. Sie sind heller als übliches Psyllium und verbinden sich infolge ihrer Veredelung leichter mit Wasser als andere Psylliumprodukte.

Psyllium eignet sich für viele weitere Anwendungen

Grüne Mineralerde

Grüne Mineralerde ist eine garantiert reine Natur belassene Tonerde von höchster Qualität, auch Löß oder Mineralerde genannt. Sie setzt sich aus verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen zusammen. Grüne Mineralerde unterstützt einen aktiven Stoffwechsel und ist somit wichtig für die natürliche Widerstandskraft, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Eine der wichtigsten Merkmale ist die Kraft der Erde, verschiedene Giftstoffe und Gase mit ihrer gitterförmigen Mineralstruktur an sich zu binden und aus dem Körper auszuleiten. Diese Eigenschaft wirkt sich im Besonderen regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt aus. Die Mineralerde wird von einem nach DIN ISO zertifizierten Abbaubetrieb gefördert und in der Sonne schonend getrocknet. Anschließend wird die Mineralerde mit einem patentierten Verfahren mikrofein pulverisiert. Dadurch wird eine 10-fach feinere Körnung (10 Mikrometer) als handelsübliche ultra-feine Produkte erreicht.

Hier bekommen Sie "Grüne Mineralerde"

Darmflora

Darmflora (Flora San) siedelt die gesunden Darmbakterien wieder an, die normalerweise durch den Gebrauch von Antibiotika und jahrelangen schlechten Essensgewohnheiten dezimiert worden sind. Auch auf dem Darmreinigungsprogramm wird damit die Darmflora wieder vervollständigt. Die richtigen Bakterien sind wesentlich für ein starkes Immunsystem, für die Aufnahme der Vitamine (besonders Vitamin K), Proteine und vieler Aminosäuren, Fette, Kohlenhydrate und zur Produktion der B-Vitamine einschließlich B-12. Wenn Sie FloraSan während der des Clean-Me-Out-Programms nehmen, verhindern Sie Verstopfung und Hunger nach Beendigung des Programms. Die Verwendung nach der Reinigung oder zwischen zwei Programmen wird ebenfalls sehr empfohlen.

Die Kapseln enthalten: Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium longum, Lactobacillus Acidophilus DDS-1 TM, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum. Anmerkungen: Die Kapseln kann man öffnen und den Inhalt direkt in den Mund geben. Es schmeckt gut und erneuert auf diese Weise auch die Bakterienflora im Mund.

Die richtigen Bakterien sind wesentlich für ein starkes Immunsystem: FloraSan siedelt die gesunden Darmbakterien wieder an, die normalerweise durch den Gebrauch von Antibiotika und jahrelangen schlechten Essensgewohnheiten dezimiert worden sind. Auch nach dem Darmreinigungsprogramm wird damit die Darmflora wieder vervollständigt. Die richtigen Bakterien sind wesentlich für ein starkes Immunsystem, für die Aufnahme der Vitamine (besonders Vitamin K), Proteine und vieler Aminosäuren, Fette, Kohlenhydrate und zur Produktion der B-Vitamine einschließlich B-12.

Wozu braucht man eigentlich die Darmflora? Als Darmflora wird die Gesamtheit der Mikroorganismen bezeichnet, die den Darm des Menschen wie von Tieren besiedelt und für den Wirtsorganismus von entscheidender Bedeutung ist. Die an und für sich inkorrekte Bezeichnung "Flora" beruht auf der früher vertretenen Auffassung, Bakterien und viele andere Mikroorganismen gehörten zum Pflanzenreich. Da der Begriff vor allem in der Medizin benutzt wird, wird er meistens auf die Darmflora des Menschen eingeschränkt.

Eine ausführliche Beschreibung der Darmflora finden Sie auf den Seiten des Vitalstoff-Journal.

Hier finden Sie FloraSan

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln