

## ENTGIFTUNG mit einfachen Hausmitteln unterstützen

### Apfelessig

Apfelessig wirkt entgiftend und fördert die Ausleitung von Schadstoffen aus dem Darm, aktiviert die Verdauung und regt die Bildung von Verdauungssäften an. Verbessert die Fettverdauung und hat positiven Einfluss auf Cholesterin und Säure-Basen-Haushalt. Er hilft außerdem bei der Regulierung des Blutzucker- und Insulinspiegels, erhöht das Sättigungsgefühl und bekämpft Heißhungerattacken.

Apfelessig wirkt probiotisch für eine gesunde Darmflora!

1 Esslöffel auf ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen am Morgen und am frühen Nachmittag. 3 Wochen täglich, 1 Woche Pause über einen Zeitraum von 3 Monaten.

### Bitterstoffe

Bitterstoffe unterstützen die Leber bei ihrer Arbeit. Die Verdauung, der Gallenfluss und die Leberfunktion wird angeregt. Sie fördern die Bildung körpereigener Basen, was den Säure-Basen-Haushalt regulieren hilft. Bitterstoffe wirken Heißhungerattacken auf Süßes entgegen.

### Trockenpflaumen und Trockenfeigen

Über Nacht 3-5 Früchte einweichen und morgens auf leeren Magen essen. Man kann die Trockenfrüchte auch sehr gut mit Leinsamen kombinieren, da beides eingeweicht werden muss.

Beide Trockenfrüchte besitzen eine peristaltikanregende und abführende Wirkung.

### Ingwer

Ingwer kann in jeder Form für eine Darmreinigung genutzt werden. Man kann 1 Teelöffel Ingwersaft und eine Viertel Tasse frischen Zitronensaft mit zwei Tassen heißem Wasser mischen, diese Mischung in zwei oder drei Portionen aufteilen und über den Tag trinken.

Der Ingwer stimuliert die Magensäfte, beschleunigt die Magenentleerung, verfügt über entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften und hilft bei Blähungen und Krämpfen.



## Bauchmassage und Bewegung

Der Darm liebt Bewegung und kann umso leistungsfähiger arbeiten, je mehr man sich bewegt. Schnelles Gehen an der frischen Luft fördert zusätzlich die Entgiftung über die Lunge. Kommt man dazu noch ins Schwitzen wird der Entgiftungsprozess über die Haut aktiviert.

Ein zusätzliches Mittel ist die Bauchmassage. Schlacken können sich auf diese Weise leichter von den Darmwänden lösen, die Peristaltik wird angeregt und die Stuhlausleitung gefördert.

### Die liebevolle Berührung unseres eigenen Körpers hat eine extrem starke und heilsame Kraft!

Die Bauch-Selbstmassage wird im Liegen durchgeführt. Ein Kissen unter die Knie lässt den Bauch zusätzlich entspannen. Ideal morgens nach dem Aufwachen, wenn man noch im Bett liegt. Man kann auch ein natürliches Öl für die Massage verwenden, z. B. Johanniskrautöl.

#### 1. Schritt

Beide Hände auf den Bauch legen. Mit bewussten Atemzügen die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt und in den Bauchraum lenken. Lass ein inneres Lächeln entstehen und Gedanken des Wohlfühlens. Dann leg die rechte Hand auf den Bereich des Magens und streiche mit sanften Streichungen nach unten bis etwa zum Nabel. Sobald die rechte Hand beim Nabel angelangt ist, mit der linken Hand von oben zum Nabel, dann wieder mit der rechten und so weiter.

#### 2. Schritt

Nach einigen Minuten fange mit kleinen kreisenden Streichungen um den Nabel gegen den Uhrzeigersinn an und lasse sie immer größer werden und dann im Uhrzeigersinn wieder kleiner werden.

#### 3. Schritt

Nach einigen Minuten fange am rechten unteren Bauchrand, vorm Beckenknochen an, massiere in kleinen kreisenden Bewegungen gerade nach oben bis kurz unter dem Rippenbogen, massiere dann waagrecht über den Bauch zur linken Seite unter den Rippenbogen. Geh von dort aus gerade nach unten, bis zum linken unteren Bauchrand und beende oberhalb der Schambeinkante. Nach 5 Wiederholungen (gerne so viele du möchtest) leg wieder beide Hände auf den Bauch, sei achtsam, nimm wahr, wie sich dein Bauchraum anders anfühlt. Bedanke dich bei deinem Körper für die gute Zusammenarbeit. 😊

