



# MÖGLICHKEITEN ZUR DARMREINIGUNG

- Bittersalz
- Glaubersalz
- FX-Passage-Salz

Der Nachteil der oralen Abführmittel besteht einerseits darin, dass sie bei manchen Menschen Kreislaufprobleme verursachen (bei Bluthochdruck).

Man weiß nie genau, wann das Mittel wirkt und kann möglicherweise den ganzen Tag das Haus nicht verlassen....

Der Geschmack dieser Mittel lässt außerdem auch sehr zu wünschen übrig.

Bei entzündetem Darm sind sie ebenfalls nicht geeignet – in diesem Fall empfiehlt sich zur Entleerung das Trinken mit Flohsamen in viel Wasser eingeweicht, morgens nüchtern getrunken.

Einläufe sind wesentlich schonender für den gesamten Organismus, die Darmentleerung erfolgt normalerweise innerhalb kurzer Zeit.

Wer einmal die wohltuende Eigenschaft eines Einlaufs erfahren hat, wird bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Ver Stimmungszuständen, hartnäckiger Verstopfung oder bei grippalen Infekten gerne diese sanfte Heilmethode anwenden.

Beachte: Einläufe niemals nur mit reinem Wasser durchführen.

## Salz-Einlauf

Wirkt stark reinigend und löst Verkrustungen im Darm. Geben Sie 1 Esslöffel Himalaya-Salz in 1 Liter abgekochtes Wasser, umrühren, bis sich das Salz gut aufgelöst hat. Wahlweise lässt sich auch Bitter- oder Glaubersalz verwenden.

## Natron-Einlauf

Natron ist ein altbewährtes Hausmittel bei Übersäuerung. Geben Sie 1 Esslöffel Natron auf 1 Liter abgekochtes Wasser.

## Kaffee-Einlauf

½ Liter Wasser mit 2-3 Esslöffeln Kaffeepulver im Topf auf die Herdplatte stellen.

Abkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann beiseite stellen, Deckel auf den Topf legen und 10 Minuten ziehen lassen. In einem Messbecher ½ Liter kaltes Wasser und das durch ein Teesieb gefilterte Kaffeewasser mischen und in einen Irrigator füllen.

Auf Körpertemperatur achten!!!

Den Irrigator in 1 m Höhe aufstellen, und dann den Kaffee durch den Schlauch laufen lassen.

Das Darmrohr mit Vaseline leicht einfetten, vorsichtig und langsam in den Darm einführen und dann den Schlauch öffnen. 10 Minuten (mit Uhr!) warten und dabei meditieren, dass sich bei aufkommenden Krämpfen alte Wut und Verletzungen aus der Leber lösen....Aushalten....Darm entleeren.

Viel Erfolg ;)