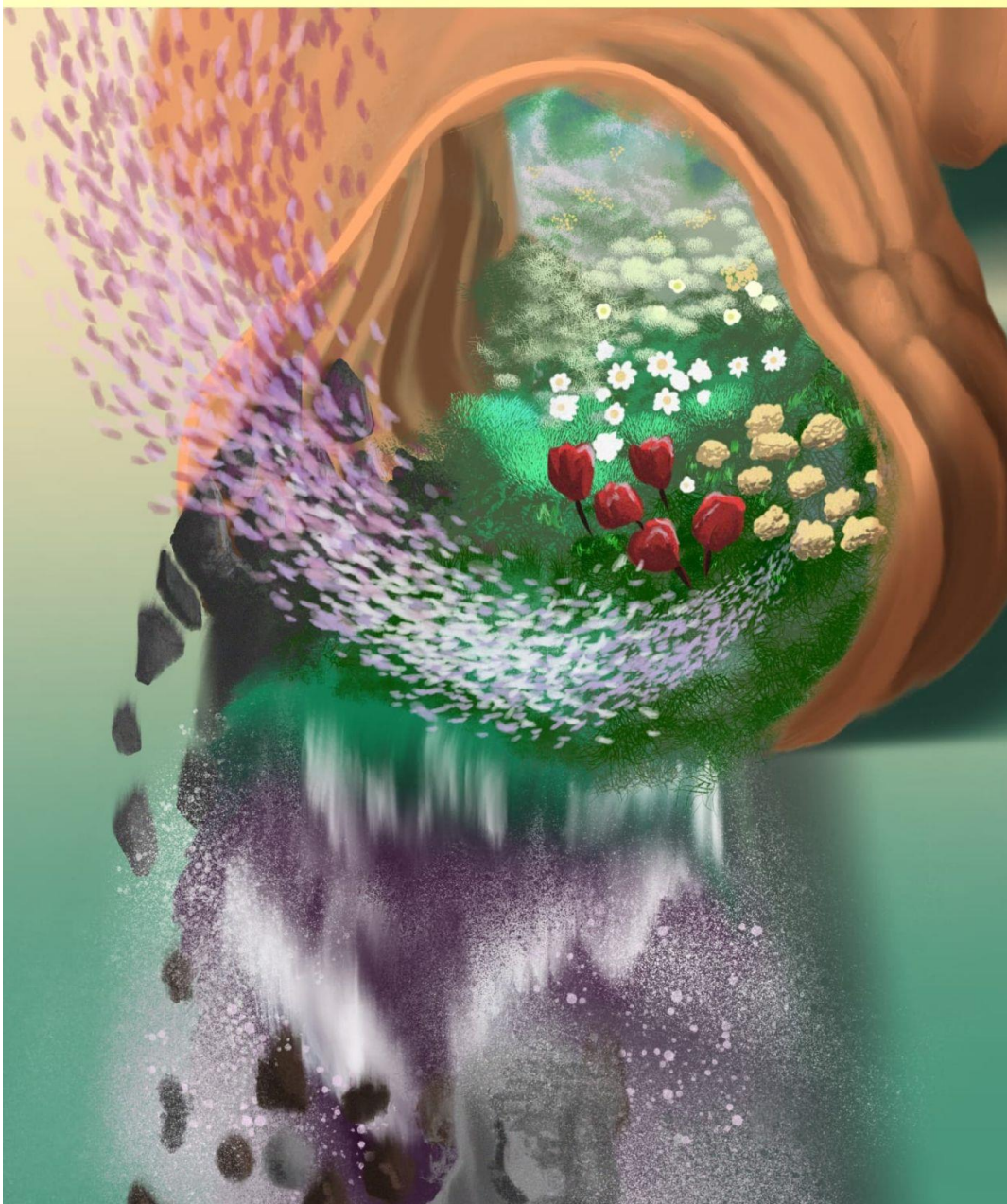


Gabriela Molero Fetz

GESUNDHEIT IM 21. JAHRHUNDERT

GRÜNDLICHE DARMREINIGUNG

30 Tage entgiften, entschlacken, reparieren und aufbauenn



Gabriela Molero Fetz

GESUNDHEIT IM 21. JAHRHUNDERT

GRÜNDLICHE DARMREINIGUNG

**30 Tage Entschlacken, Entgiften,
Reparieren & Aufbauen**

**Einfache Umsetzung mit tiefgreifender Wirkung -
auch für „Leaky gut“**

Gründliche Darmreinigung
Gabriela Molero Fetz

gabriela.fetz@hotmail.com

Copyright : © 2019 Gabriela Molero Fetz

Buch Cover Design Copyright : © 2019 Emmanuel Molero

E- Book Konvertierung : www.tredition.de

Haftungsausschuss

Die hier dargestellte Vorgehensweise soll als Information und praktische Anleitung in der Eigenverantwortung dienen und ersetzt nicht ärztliche Diagnosen, Beratungen und Therapien.

Weder die Autorin noch der Verlag haften für Schäden, welcher Natur auch immer, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch geschilderten Methoden ergeben. Insbesondere wird keine Haftung für Verbesserungen oder Verschlechterungen Ihres Gesundheitszustandes übernommen.

Aufgrund der Dynamik des Internets können im Buch erwähnte Links, die zum Zeitpunkt der Herstellung dieses Buches noch aktuell waren, im Laufe der Zeit bereits verändert oder nicht mehr vorhanden sein.

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

Die positiven Effekte

THEORETISCHER TEIL

Anatomie und Physiologie des Darms

1.0 Der Darm

1.1 Dünndarm

1.2 Zwölffingerdarm

1.3 Leerdarm

2. Dickdarm

2.1 Blinddarm

2.2 Colon

2.3 Rektum

3 Der Stuhl

4 Die Darmflora

5 Aufgaben der Mikroorganismen

6 Die Darmbarriere

7 Darm als Heimat des Immunsystems

PRAKTISCHER TEIL

Allgemeine Tipps für die gründliche Darmreinigung

1.0 Die 30 Tage Darmreinigung

1.1 Essen und Trinken während der Kur

1.2 Ergänzende Behandlungen

1.3 Beschwerden während der Darmreinigung

2.0 Einkaufsliste und Bestellvorgang

2.1 Was wird für die Kur benötigt

2.2 Einkaufsliste

2.3 Ablauf Bestellvorgang

2.4 Tagesablauf der gründlichen Darmreinigung

3.0 Nach der Darmreinigung

3.1 Erhalten

ANHANG

Regenerative Medizin / Epigenetik

Darm-Einläufe

Weihrauch

1.0 Die wunderbare Knochenbrühe

1.2 Die positiven Effekte der Knochenbrühe

1.3 Knochenbrühen – Rezept

Gewichtskontrolle u. Fettverbrennung

Anti-Aging

Kontakt / Servicenummern

Quellnachweise, Buchempfehlungen und Disclaimer

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit 40 Jahren arbeite ich im Bereich Gesundheit und seit über 30 Jahren arbeite ich in eigener Naturheilpraxis als Therapeutin und beschäftige ich mich mit der Wirkung alternativer Heilmethoden auf unsere Gesundheit. Dieser Weg führte mich zum Stoffwechsel und der damit verbundenen, lebenswichtigen Darmgesundheit.

Denn unser Darm, dieses lange, komplexe Verdauungsorgan, das vielleicht aufgrund vieler uns bekannter Schimpfwörter nicht wirklich echte Anerkennung findet, ist in Tat und Wahrheit ein intelligentes und sehr emotionales Hochleistungssystem, von dem ein Grossteil unserer Gesundheit und Vitalität abhängt. Dieses lebenswichtige Organ wird also nicht nur zu Unrecht verbal attackiert, es wird durch die heutige Lebensweise auch immer mehr bombardiert, und damit einer zunehmenden Belastungsprobe ausgesetzt, die sich schlussendlich auf den ganzen Stoffwechsel übertragen, und zu folgeschweren Symptomen führen kann, ohne dass viele Betroffene auch nur erahnen, wo die Ursache dafür liegen kann.

So lagert sich beispielsweise das meiste der heutigen Umweltsituation und Lebensweise nicht nur in der gesamten Natur ab und ein, sondern auch in unserem Darm, was dazu führen kann, dass Menschen bis zu 9 kg giftigen Abfall und mehr im Darm mit sich herumschleppen. Wir alle haben es schon mit eigenen Augen gesehen: Jeder Abfallberg beginnt mit der Zeit zu faulen, wird immer saurer, fängt an zu gären. Genauso geschieht es im Darm, wenn er dauernd bombardiert, nie ausgemistet und gereinigt wird. In den meisten Fällen wird von ihm gar verlangt, dass er ein Leben lang stillschweigend alles schlucken, hinnehmen und verdauen muss, was ihm oft achtlos und respektlos zugeführt wird, und dies, obwohl er doch eigentlich ein ziemlich sensibles Naturell hat.

Wir putzen, polieren, hegen und pflegen das Auto, die Wohnung und einfach alles was uns lieb und teuer ist, doch der achtsame Umgang mit dem Innenleben unseres Körpers ist im Laufe der Zeit mit zunehmender Industrialisierung der Nahrung, technischen und pharmazeutischen Errungenschaften mehr und mehr in den Hintergrund gerückt oder gar ganz verkommen. So ist verständlicherweise vielen Menschen auch gar nicht wirklich bewusst, was ein verschlackter und übersäuerter Darm so alles anstellen kann mit unserer Gesundheit. Von Müdigkeit über Abgeschlagenheit bis hin zu schweren Krankheiten ist tatsächlich alles möglich. Denn ein massiv verschlackter Darm kann nicht nur keine Nährstoffe mehr vollumfänglich resorbieren, er bildet obendrein noch einen wunderbaren Nährboden für Parasiten, Viren, Pilze und Fäulnisbakterien. Da der Darm auch als Heimat des Immunsystems bezeichnet wird, kann man sich daher sicherlich ansatzweise vorstellen, was solch schlechte Darm-Bedingungen für unsere Gesundheit bedeuten können.

So ist auch nicht verwunderlich, dass sich damit verbunden in jüngerer Zeit beispielsweise auch die Diagnose „Leaky gut“ häuft. Das ist ein „gelöcherter Darm“, der es Giften, Bakterien und nicht verdauten Essenspartikeln ermöglicht, direkten Zugang zu den Blutbahnen zu erhalten, was in Folge zu schweren Erkrankungen führen kann. Einige Wissenschaftler gehen mittlerweile gar davon aus, dass der „Leaky gut“ für Autoimmunerkrankungen verantwortlich, und dessen Ursachen hauptsächlich den heutigen Lebensumständen / Lebenswandel zuzuschreiben ist.

Betrachtet man den Darm einmal genauer, fällt auch die optische Ähnlichkeit mit dem Grosshirn auf, das mit seinen Gyri (Kamm) und Sulci (Furchen) dem Darm und seiner Darmschleimhaut mit ihren Zotten, Taenien und Mikrowilli erstaunlich ähnlich sieht. Auch besitzt der Darm z.B. 5x mehr Nervenzellen als das Rückenmark, und mit seinen ca. 80% aller Immunzellen des menschlichen Organismus ist er gar der bedeutendste Teil des Immunsystems! Damit bildet der Darm also noch den Hauptteil unseres Körpers, der uns vor schädlichen Angreifern / Krankheitserregern schützt.

Das sind alles sehr beachtliche Tatsachen, die leider viel zu oft vergessen und nicht berücksichtigt werden, denn sie zeigen auf, wie enorm wichtig die

Darmgesundheit, und wie viel von einem gut funktionierenden Darm mit einer vitalen Darmflora abhängt.

Die gründliche Darmreinigung unterstützt also nicht nur Ihre Darmgesundheit optimal, sie ist auch für die restliche Gesundheit von hohem Nutzen. Mit der Entsorgung von eingelagerten Abfallbergen und Giftmüll haben sich schon tausendfach ganz nebenbei auch vielerlei Beschwerden und Krankheitsbilder verabschiedet.

Dieses Buch soll deshalb auf einfache Weise aufzeigen, was es mit unserer Darmgesundheit auf sich hat, wie essentiell wichtig sie ist und wie intelligent dieses oftmals vergessene, hart arbeitende und sensible Organ ist. Vor allem aber erhalten Sie mit diesem Buch eine wirkungsvolle und tiefgreifende, synergetisch aufgebaute 30 Tage Darmreinigungskur mit genauer Schritt für Schritt Anleitung, so dass Sie Ihren Darm auf einfache Weise zu Hause selber gründlich auf Vordermann bringen können.

Und dies benötigt etwas Zeit. Denn so ganz auf die Schnelle, wie dies oftmals angepriesen wird, lässt sich ein Darm mit lange eingelagerten Schlacken und Giftstoffen, und eventuell gar schon beschädigter Darmflora, nicht auf Vordermann bringen. Was sich über Jahre angesammelt hat und evt. schon zerstört wurde, kann man einfach nicht innerhalb von 3 Tagen mal kurz erledigen. Zumal der Darm gleichzeitig mit der gründlichen Reinigung auch aufgebaut werden sollte, denn es gibt einen wichtigen Grundsatz in der Naturheilkunde: „Man darf dem Körper nicht nur nehmen, man muss ihm auch geben.“ Dies vor allem dann, wenn noch nie eine gründliche Darmsanierung vorgenommen wurde. Sicher lässt sich zwischendurch immer wieder einmal eine kurze 3-Tage Kur einbauen, doch diese ersetzt nicht die gründliche Darmreinigung, die 1x pro Jahr empfohlen ist. Denn auch Menschen die sich gut ernähren und eine mehrheitlich gesunde Lebensweise führen, sind nicht vor Umweltbelastungen geschützt, da diese heutzutage einfach überall lauern. Zudem liefert unsere tägliche Nahrung auch kaum noch ausreichend kraftvolle Nährstoffe, um den Anforderungen eines gesunden Stoffwechsels gerecht zu werden.

Deshalb lassen Sie sich von diesem Buch inspirieren und seien Sie lieb zu ihrem intelligenten Organ, das Ihnen einen Grossteil Ihrer Gesundheit schenkt. Nicht umsonst wird in China im Volksmund gesagt: „Der Tod beginnt im Darm“, oder

wird er in unseren Hemisphären auch als 2. Gehirn bezeichnet, hat er doch viele herausragende, lebenswichtige Fähigkeiten und Aufgaben, die für ein widerstandsfähiges Immunsystem, Wohlfühl und vitalen Organismus sorgen. Des Weiteren ist der Darm auch im Bereich „dauerhaft Abnehmen“ ein zentrales Thema. Denn mit einem „zubetonierten Darm“ sind Jojo-Effekte schon fast vorprogrammiert und es kann deshalb auch kaum dauerhaft Gewicht verloren werden.

Zum besseren Verständnis und damit all die Vorteile einer gründlichen Darmreinigung erkannt und nachvollzogen werden können, ist es mir ein Anliegen, dem Leser den Darm auch in der Theorie etwas zu veranschaulichen. Im anschließenden, praktischen Teil, finden Sie dann die synergetisch aufgebaute Kur selbst, mit der 30 Tage Schritt für Schritt Anleitung, mit der Sie Ihren Darm gründlich entschlacken, entgiften, aufbauen und auch reparieren können. Im Anhang finden Sie zusätzliche, nützliche Informationen, die Sie bei Bedarf jederzeit zusammen mit der gründlichen Darmreinigung einsetzen können.

Die positiven Effekte der gründlichen 30-Tage Darmsanierung

- ✓ Darmparasiten, Pilze und Fäulnisbakterien loswerden
- ✓ Eingelagerte Abfallprodukte und Giftstoffe loswerden
- ✓ Eingelagerte Medikamente loswerden
- ✓ Impfrückstände loswerden
- ✓ Darmflora reparieren
- ✓ Eine vitale Darmflora aufbauen
- ✓ Verbesserte Nährstoffaufnahme
- ✓ Verbesserte Abfallprodukt-Entsorgung
- ✓ Allgemein verbesserter Stoffwechsel
- ✓ Optimale Vorbereitung zur Gewichtsreduktion
- ✓ Generell mehr Gesundheit und Wohlbefinden
- ✓ Stärkeres Immunsystem
- ✓ Mehr Energie, Ausdauer und Vitalität
- ✓ Langjährige Beschwerden können sich verabschieden
- ✓ Kann ein komplett neues Lebensgefühl schenken

THEORETISCHER TEIL

Anatomie und Physiologie des Darms

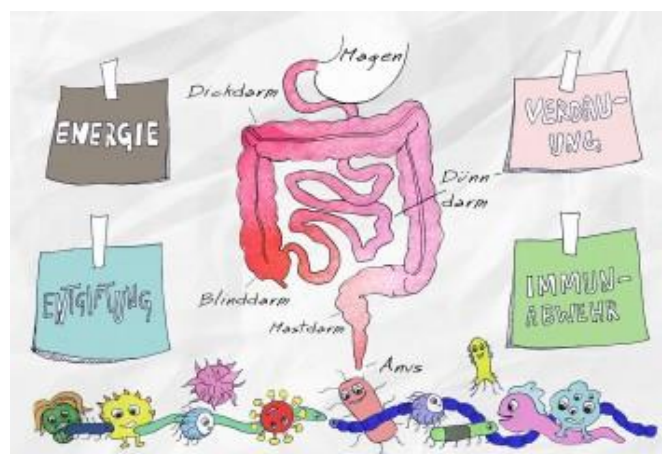
1.0 Der Darm

Dieses insgesamt bis zu 8 Meter lange, lebenswichtige Organ, besteht aus 2 Hauptanteilen, die wiederum in weitere Unterteilungen aufgeteilt sind, die unterschiedliche Funktionen ausüben:

1. Der Dünndarm, der mit seinen insgesamt bis zu ca. 4 Metern wiederum unterteilt ist in Duodenum (Zwölffingerdarm); Jejunum (Leerdarm) und Ileum (Krummdarm).
2. Der Dickdarm mit Unterteilung in Blinddarm, Kolon und Rektum.

Die **Hauptaufgaben des Darms** sind:

Abfall entsorgen, Nahrung in ihre Bestandteile aufschlüsseln und weiterleiten. Die guten Stoffe aus der Nahrung in den Kreislauf aufnehmen und die Abfallstoffe daraus entsorgen und ausscheiden. Ebenso kümmert sich der Darm mit seinen unzähligen guten Bakterien in der Darmflora darum, Krankheitskeime abzuwehren. Nebst diesen Hauptaufgaben ist der Darm auch sehr eng mit der Psyche verbunden, besitzt er doch gar ein autonomes, unabhängig arbeitendes, eigenes Nervensystem, das hoch emotional reagieren kann.



1.1 Dünndarm

Abschnitte des Dünndarms: Duodenum / Zwölffingerdarm; Jejunum/ Leerdarm; Krummdarm / Ileum.

Aufgaben des Dünndarms

Die Aufgabe des Dünndarms ist es, die im Mund und Magen angedaute Nahrung, also den Speisebrei zu Ende zu verdauen. Das heisst, er muss die Bestandteile des Speisebreis bis auf die Ebene der Moleküle aufspalten. So werden aus Eiweißen Aminosäuren, aus Kohlenhydraten werden Monosaccharide und die Fette werden in freie Fettsäuren und Monoglyzeride gespalten. Diese kleinsten Nährstoffe werden nun resorbiert. Das heißt, der Körper nimmt diese nun **über die Zellen der Dünndarmschleimhaut ins Blut auf**. Im Darm verbleiben dann nur noch die Bestandteile der Nahrung, die nicht verdaut werden können, sprich der Abfall sowie Wasser.

Die ca. **7 Liter Verdauungssäfte** Speichel, Magensaft, Galle, Bauchspeicheldrüsensekret und Dünndarmsekret, die im Verlauf eines Tages in den Verdauungskanal gelangen, werden also grösstenteils im Dünndarm über das Schleimhautepithel rückresorbiert. Dazu ist eine besonders grosse, innere Oberfläche erforderlich. Deshalb ist die Schleimhaut des Dünndarms so aufgebaut, dass sich ihre innere Oberfläche auf insgesamt etwa **200 m² vergrössern** kann. Diese Eigenschaft erleichtert die Resorption enorm und geschieht durch viele bis zu 1cm hohe Kerckring-Falten sowie durch **ca. 4 Mio. ca. 1mm hohe Ausstülpungen und Einbuchtungen**, die sich Zotten und Krypten nennen und sich auf den Kerckring Falten befinden. Diese Zotten sind beim gesunden Darm während des Verdauungsvorgangs **in ständiger Bewegung**. Sie saugen aus dem Speisebrei Moleküle auf, die dann über die Kapillare, bzw. über das in jeder Zotte gelegene, zentrale **Lymphgefäss** abtransportiert werden. Hinzu kommt noch der Mikrowilli, der aus bis zu 3000 dicht beieinander stehenden Zellfortsätzen besteht.

Weiter ist der Dünndarm mit der Submukosa (Unterschleimhaut) ausgekleidet, worin ein Teil des **Dünndarm-Nervensystems** liegt und die Schleimhaut innerviert. Auch ist er mit einer inneren Ring- und einer äusseren Längsmuskulatur versehen, zwischen denen ein weiteres **Nervenzellgeflecht**

liegt, das die Muskelwand des Darms innerviert und dadurch die Produktion der verschiedenen **Darmdrüsen** regulieren kann.

Exokrine und endokrine Darmdrüsen:

Die **exokrinen** Drüsen befinden sich in den Krypten der Schleimhaut und bilden ein alkalisches Verdauungsekret, das dem Speisebrei zugemischt wird. Damit wird der vom Magen kommende saure Speisebrei wieder neutralisiert. Weitere exokrine Drüsen sind ausschliesslich im Zwölffingerdarm zu finden und befinden sich dort tief in der Darmwand. Sie sind sehr reich an schleimbildenden Becherzellen und zusammen mit anderen schleim-bildenden Zellen produzieren sie eine **Schutzschicht für die Darmschleimhaut**, die zum Teil mit giftigen Substanzen in Kontakt kommt. Die **endokrinen Drüsen** der Darmschleimhaut produzieren verschiedene **Gewebshormone** (Peptid-Hormone), die bei der Aufspaltung und Resorption der Nahrung mitwirken, indem sie unter anderem die **Magen- und Darmbewegung** (Peristaltik) sowie die Produktion der **Magensäure** steigern oder hemmen.

1.2 Zwölffingerdarm:

Der C-förmige, ca. 25- 30 cm lange Zwölffingerdarm folgt unmittelbar auf den Magen. Seine C-Form umschliesst den Kopf der Bauchspeicheldrüse, deren Ausführungen bei ca. 80% aller Menschen gemeinsam mit dem Gallengang in eine kleine Erhebung mit Schliessmuskel (Papilla Vateri) in den Zwölffingerdarm mündet. Bei den restlichen 20% der Menschen liegen diese Mündungen beider Gänge eng nebeneinander.

1.3 Jejunum / Leerdarm und Ileum / Krummdarm:

An den Zwölffingerdarm schliesst sich der **frei bewegliche**, ca. 1,5 Meter lange Abschnitt des Dünndarms, das Jejunum / Leerdarm an. Dieser geht dann ohne grosse Begrenzung in den letzten, ca. 2 Meter langen Abschnitt des Dünndarms, dem Ileum / Krummdarm, über. Diese beiden Abschnitte sind sehr beweglich und an einem Aufhänge-Band (Mesenterium) an der Rückseite der

Bauchhöhle, ca. auf Höhe des 8. Brustwirbels, befestigt. Die Blutgefässe, Nerven und Lymphknoten, die den Dünndarm versorgen, verlaufen in diesem aus Bindegewebe und Fett bestehenden Aufhängeband. An der sog. Bauhin Klappe mündet das Ileum, der letzte Abschnitt des Dünndarms, dann in den Dickdarm.

2.0 Dickdarm

Abschnitte des Dickdarms: Blinddarm / Caecum; Wurmfortsatz / Appendix vermiformis; Kolon/ Grimmdarm; Mastdarm

Der Dickdarm mit seinen ca. 150 cm folgt unmittelbar dem Jeunum des Dünndarms. Hier ist die Schleimhaut nur noch mit Dickdarm-Krypten versehen, die Schleimdrüsen beheimaten sowie der Oberflächenvergrößerung dienen.

Aufgaben des Dickdarms

Wenn der lange Weg der Nahrungsverwertung den Dünndarm durchlaufen hat, bleiben keine Nährstoffe mehr übrig und so hat der Dickdarm hauptsächlich die Aufgabe, aus dem noch verbleibenden Speisebrei **Elektrolyte** (Salze) und **Wasser** zu resorbieren (zurückzunehmen). Durch diesen Vorgang und unter Zugabe von Schleim wird der Brei auf etwa 30% seines Volumens eingedickt, und dadurch ist der Dickdarm auch in der Lage, selbst in Fastenzeiten Stuhl aus Schleim und Darmzellen zu produzieren. Darüber hinaus spalten die im Dickdarm reichlich vorhandenen guten Bakterien die bislang nicht verdauten Eiweisse und Kohlenhydrate durch Gärung und Fäulnisvorgänge weiter auf, um dann den eingedickten Stuhl nach Speicherung im Rektum auszuscheiden.

Charakteristisch für den Dickdarm ist die äussere Längsmuskulatur: Sie verläuft nicht gleichmässig um den ganzen Darm, sondern ist zu drei handförmigen Streifen zusammengebündelt, die sich **Taenien** nennen. Durch den Spannungszustand dieser Taenien und die Anspannung der Ringmuskulatur entstehen im Abstand von einigen Zentimetern **peristaltische** (wellenartige) **Einschnürungen**.

2.1 Blinddarm / Caecum und Wurmfortsatz/ Appendix vermiformis

Der erste Abschnitt des Dickdarms, der vor der Abbiegung gelegene Blinddarm, stellt mit nur 6-8 cm Länge den kürzesten Abschnitt des Dickdarms dar. Aus dem eigentlichen Blinddarm entspringt das wurmförmige Anhangsgebilde, der sog. **Wurmfortsatz** (Appendix vermiformis), der **aus der Evolution des Menschen** übrig geblieben ist und heute keine überlebenswichtige Funktion mehr hat, jedoch durch Entzündungen auffällt und dann fälschlicherweise oft als Blinddarm statt als Wurmfortsatz bezeichnet wird.

2.2 Colon / Grimmdarm

Das ca. 1 Meter lange Colon / Grimmdarm ist der Hauptteil des Dickdarms und liegt zwischen Blinddarm und Mastdarm. Er rahmt quasi den Dünndarm ein und beginnt rechts im Bauch, steigt als **Colon ascendens** (aufsteigend) seitlich bis zur Leber auf, macht dann eine scharfe links Biegung und verläuft als **Colon transversum** quer (transversal) bis zur Milz auf der linken Seite, wo er schlussendlich in einer scharfen Krümmung als **Colon descendens** (absteigend) bis ins Becken absteigt und mit seiner S-förmigen Krümmung zum **Colon Sigmoidum** wird.

Der muskuläre Wandaufbau ist im gesamten Darm ähnlich. Doch was sich unterscheidet, ist die Schleimhaut, die den ganzen Verdauungskanal auskleidet. Im Colon/ Grimmdarm finden sich keine Zotten mehr, sondern nur noch die **Krypten**. Hier wird dem Darminhalt **Wasser und Salz** (Elektrolyte) entzogen. Dadurch wird einerseits der entstehende Stuhl auf ein Volumen **von circa 200 Milliliter / Tag** eingedickt, und andererseits bleiben dem Organismus dadurch wichtige Flüssigkeit und Salze erhalten, die für den **Stoffwechsel** benötigt werden. Wenn diese Funktionen des Colons nicht richtig arbeiten, entsteht Durchfall und im schlimmsten Fall Austrocknung. Die Aufnahme von Wasser und Salzen findet in den Zellen des **Bürstensaums** statt, der teilweise höher liegen kann als im Dünndarm.

2.3 Rektum / Mastdarm

Das ca. 15 cm lange, S-förmige Rektum, auch Mastdarm und Enddarm genannt, liegt im letzten Darmabschnitt im kleinen Becken. Die dickdarmüblichen Taenien und Hustren fehlen hier. Die Schleimhaut entspricht im oberen Abschnitt noch dem der Dickdarmschleimhaut, geht dann jedoch zunehmend in die äussere Haut des Afters über. Im Rektum wird der vom Colon produzierte Stuhl so lange gelagert, bis das Volumen erreicht ist, um den **Reflex** zur Entleerung (Defäkationsreflex) auszulösen. Der After wird durch 2 verschiedene Muskeln verschlossen: Dem **inneren und äusseren Schliessmuskel**. Diese sorgen dafür, dass kein Kot unwillkürlich rausgehen kann.

3 Der Stuhl

Der Stuhl ist schlussendlich der eingedickte und **durch Bakterien zersetzte, unverdauliche Rest** des Nahrungsbreis. Er besteht zu 75 % aus Wasser und die restlichen 25% setzen sich zusammen aus abgestossenen Epithelzellen der Darmschleimhaut: Schleim; **pro Gramm Stuhl ca. 10 Millionen Bakterien**; **Gärungs- und Fäulnisprodukten**; **Entgiftungsprodukten aus der Leber** und aus **Sterkobilin**, das im Darm durch Umwandlung des Gallenfarbstoffs Bilirubin gebildet wurde und dem Stuhl auch die gelblich bräunliche Farbe gibt.



4 Die Darmflora

Bei unserer Geburt ist der Darmtrakt steril (keimfrei). Im Laufe der ersten zwei Lebensjahre besiedeln dann die ersten, über die Nahrungsaufnahme, zwischen **100 und 400 verschiedenen Bakterienarten** den Verdauungstrakt. **Je nach biologischer Notwendigkeit verändert sich dann die Zusammensetzung der Darmflora im Laufe des Lebens.**

Als Darmflora werden die vielen Mikroorganismen wie Bakterien bezeichnet, die als Schutz im Dickdarm vorzufinden sind. Diese hilfreichen, äusserst nützlichen **guten Mikroorganismen** leben auf der Darmschleimhaut und spalten Bestandteile aus der Nahrung, die nicht verdaut werden konnten. **Zusätzlich hemmt die Darmflora die Verbreitung von krankmachenden Erregern.** Generell tragen **die guten Bakterien der Darmflora** zu unserem Wohlbefinden bei, können aber z.B. durch Medikamente, schlechte Ernährung, Impfungen und Umweltgifte sowie Schwermetallbelastungen erheblich aus der Balance geraten. In anderen Organen wie den Nieren oder der Lunge können Darmflorabakterien beispielsweise zu Entzündungen führen und viel Schaden anrichten. Dies kann zum Beispiel durch einen „**Leaky gut**“ (beschädigter, gelöcherter Darm) geschehen. Ein sog. Leaky gut Syndrom kann für sehr viele Beschwerden und Symptome verantwortlich sein. Hierzulande leider noch oftmals ignoriert oder kaum beachtet, findet der durchlässige Darm in den USA dafür umso mehr Beachtung.

5 Aufgaben der guten Mikroorganismen

Die so genannten **guten Darmbakterien** sorgen für ein ausgewogenes Verhältnis der Mikroorganismen zueinander, indem sie dazu beitragen, dass sich die krankheitserregenden Bakterien nicht im Übermass vermehren können. Zudem kontrollieren die nützlichen Bakterien die Resorption körpereigener sowie fremder Substanzen über die Darmschleimhaut, und sorgen auf diese Weise dafür, **dass nur jene Substanzen ins Blut gelangen, die dort keinen Schaden anrichten können.** Darüber hinaus produzieren die guten Mikroorganismen **Verdauungsenzyme**, damit die aufgenommene Nahrung vollständig verwertet werden kann. Andere, ebenfalls von ihnen produzierte Enzyme, sind an der **Umwandlung von Proteinen** in absorbierbare

Aminosäuren beteiligt. Weiter sind diese Enzyme auch für den **Transport wichtiger Vitamine, Mineralstoffe und anderer Nährstoffe durch die Darmwände in den Blutkreislauf** verantwortlich.

Die Dickdarmbakterien **verstoffwechseln Ballaststoffe** und wandeln diese in kurzkettige Fettsäuren um, die zum einen der **Ernährung der Dickdarmschleimhaut** dienen und zum anderen die **Darmperistaltik** (Wellenbewegung) anregen, um so einer Verstopfung vorzubeugen. Die nützlichen Bakterien sind darüber hinaus an der **Produktion** und dem **Stoffwechsel der Vitamine K2, B1, B2, B3, B6, B12**, sowie der **Folsäure (B9)** und der **Pantothensäure (B5)** beteiligt.

Ohne die Unterstützung der nützlichen, guten Darmbakterien, würde der Körper unter einem **Vital- und Nährstoffmangel** leiden, der unterschiedlichste Erkrankungen auslösen, und auch in einen Zustand chronischer Entzündungsprozesse führen kann. So ist **eine gestörte Mikroflora / Darmflora praktisch bei allen Krankheiten vorzufinden**.

6 Die Darmbarriere

Die lebenswichtige Darmbarriere besteht aus der Darmflora des Dickdarms; der Darmschleimhaut; dem Darm assoziierten Immunsystem.

Die Darmbarriere des Darms hat die Fähigkeit, zu verhindern, dass **schädliche Stoffe** wie Krankheitserreger und Giftstoffe aus dem Darminnern in den Organismus eindringen. Damit ist die **Darmbarriere von zentraler Bedeutung für die Gesundheit**, denn der Darm hat 2 Funktionen, die einander gegenüberstehen:

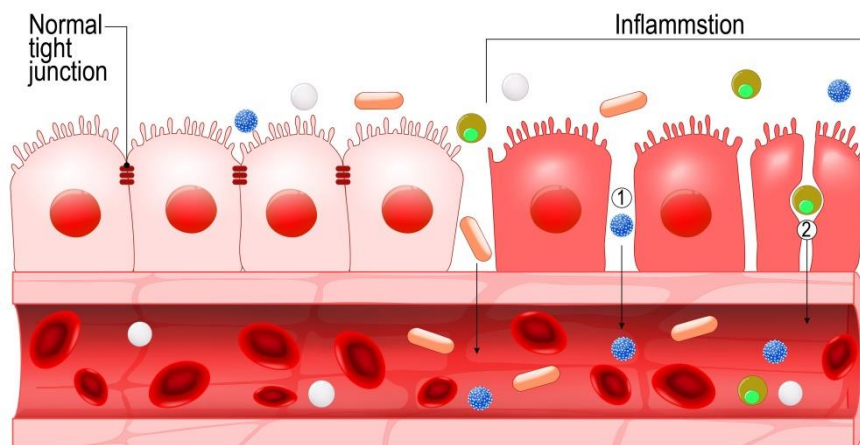
1. Aufgrund der Verdauung der Nährstoffe muss die Darmwand **durchlässig** sein, damit diese in die Darmzellen und das Blut gelangen können.
2. Andererseits dient die Darmwand als **Barriere für schädliche Krankheitskeime** und schädliche Stoffe, die aus dem Darminnern (Darmlumen) **nicht** ins Blut, und damit nicht in wichtige Organe gelangen dürfen (Leaky gut / gelöcherter Darm).

Somit stellt die Darmbarriere also einen **Schutzschild des Darms** dar. Die **Darmflora ist die äussere Schicht der Darmbarriere**, die mit ihren guten

Darmbakterien verhindert, dass sich andere ansiedeln können. Und **unter der Darmflora** liegt eine **dicke Schleimschicht**, die besondere Schleimhautzellen im Darm produziert. In dieser Schleimschicht befinden sich die **Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger** - die sog. Defensine zum Schutz gegen Krankheitserreger. **Unter dem Schleim** liegt die **Darmwand**. Hier sind die winzigen Zwischenräume zwischen den Darmzellen durch enge Verbindungen speziell abgedichtet. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Darmwand sind die **Abwehrzellen des Immunsystems**.

Ist die Darmbarriere gestört, kann es zu einer Vielzahl an Beschwerden und Krankheiten kommen. Wie bereits erwähnt, ist der **Leaky gut** (gelöcherter Darm) ein zunehmend häufiger auftretendes Phänomen der heutigen Lebensweise und Umweltbedingungen.

LEAKY GUT



1. Paracellular

2. Transcellular

 Pathogens

 Food allergen

7 Der Darm als Heimat des Immunsystems

Das Immunsystem ist auf die Gesundheit des Darms angewiesen und der Darm ist im Gegenzug auf die Gesundheit eines intakten Immunsystems angewiesen. Denn tatsächlich befinden sich ca. **80% aller Immunzellen** unseres Körpers in der Darmschleimhaut! Diese Immunabwehrzellen haben die Aufgabe, Krankheitserreger und Giftstoffe unschädlich zu machen, die durch Nahrung, Medikamente und Umweltgifte in unseren Körper gelangen.

So ist der menschliche **Darm ein komplexes Organ** und hat außer der Verdauung noch viele weitere wichtige Aufgaben. Als Teil des über den gesamten Körper verteilten Immunsystems wehrt er Krankheitserreger ab, beseitigt er körperfremde Substanzen, baut er abgestorbene oder veränderte Zellen (Krebszellen, etc.) ab und lernt, **körpereigene Strukturen** zu erkennen und zu tolerieren. **Auf dieser Ebene kommuniziert der Darm auch mit dem Gehirn.** Daraus sind auch die uns allen bekannten Begriffe wie **"Bauchgefühl"** oder **„aus dem Bauch heraus"** entstanden. Neben dem Weg über das Immunsystem nutzen Darm und Gehirn auch das **autonome** und das **darmeigene Nervensystem** sowie das **Hormonsystem** zur **Kommunikation in beide Richtungen**. Und von Bakterien aktivierte Botenstoffe spielen hierbei eine wichtige Rolle.

Starkes Immunsystem durch gesunde Mikroflora

Im Darm befindet sich also der weitaus grösste Teil unseres Immunsystems. Die fast 80 % aller Immunzellen die dort ansässig sind, halten die schädlichen, pathogenen (krankmachenden) Mikroorganismen in Schach, damit sie sich nicht übermässig stark vermehren können. Auf diese Weise halten sie das Immunsystem ständig aktiv und es findet dadurch quasi ein Training des Immunsystems statt.

Im Gegenzug erfüllen die guten Darmbakterien in diesem Zusammenhang eine andere Aufgabe. **Sie informieren die Immunzellen im Darm über Eindringlinge**, damit das Immunsystem **sofort** aktiv werden kann. Dies zeigt, **wie eng das Immunsystem mit der gesamten Mikroflora des Darms** verknüpft ist. Daher ist eine gesunde Darmflora auch ausserordentlich wichtig für ein starkes Immunsystem.

PRAKTISCHER TEIL

Gründliche 30 Tage Darmreinigung

Allgemeine Tipps vor und während der Darmreinigung

- Hochwertige Produkte sind das A und O für jede Kur, da sie massgeblich am Erfolg jeder Kur beteiligt sind. Je höher die Bioverfügbarkeit und Bio-Menge eines Produkts ist, desto höher der Nutzen. Mit lebendiger Bio-Information eines Produkts kann unser Körper umgehen, diese aufzunehmen und verwerten, ist er doch selber ein lebender Bio-chemischer Organismus. Ebenso sind die richtigen Synergien massgebend am Erfolg einer Kur beteiligt.
- Immer genügend gutes Trinkwasser ist ein Muss. Wasser ist ein Lösungs- und Reinigungsmittel sowie ein Informations- Träger und –Übermittler.
- Bewegen Sie sich. Muskeln sind das grösste Stoffwechselorgan. Jedoch kein Muss um gesund zu bleiben, sind übermässige Kraftanstrengungen und olympische Leistungen. Oft bringt ein Spaziergang im Grünen, 10 Minuten Trampolin springen, den Hampelmann machen oder ähnliches einiges mehr für die Gesundheit als totales auspowern.
- Ergänzende Behandlungen während der Darmreinigung
- Stoffwechselkuren wie die gründliche Darmreinigung lassen sich sehr gut mit manuellen Behandlungen wie Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainagen, Körperpackungen & Wickel kombinieren. Sie unterstützen die Organe bei der Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen und pflegen das Hautbild. Ebenso wirken diese auch positiv auf den ganzen Stoffwechsel.
- Auch Basenbäder sind eine sehr effektive Methode, Säureschlacken und Gifte direkt über die Haut auszuscheiden. 1x wöchentlich ein körperwarmes (nicht zu heiss) Basenbad ist wunderbar um die Entgiftung über die Haut zu fördern.
- Massieren Sie leicht, ohne Druck, mit einer hautfreundlichen Bürste oder Wellness-Handschuh von den Füssen herwärts mit kreisenden

Bewegungen nach oben bis zum Herzen. Und vom Kopf her über den Nacken / Schultern nach unten bis zum Herzen. Dies regt den Lymphfluss an.

- Wer bereits an Krankheiten leidet, sollte vor der Kur seinen Naturheiler in der Nähe, oder seinen Hausarzt darüber informieren.
- Es können gleichzeitig mit der gründlichen Darmreinigung auch 1-2 Darmspülungen vorgenommen werden. Allerdings raten wir davon ab, dies im Übermass zu praktizieren, da damit auch wichtige Darmzotten beschädigt oder ganz abgetrennt werden können. Wenn Sie sich gleichzeitig für Darm-Einläufe interessieren, dann erfahren Sie mehr dazu im Anhang.
- Atmen Sie immer mal wieder tief durch, entspannen Sie Körper, Geist und Seele.
- Wer allgemein Reparaturen in seinem Körper benötigt, dem empfehlen wir gleichzeitig mit der Darmreinigung täglich das Photonentherapie-Pflaster, X39 –Stammzellenpflaster von Lifewave, zu kleben (siehe Lifewave weiter unten).

Essverhalten während der Darmreinigung



Das richtige Essverhalten ist ebenfalls ein essentieller Bestandteil jeglicher Kur und sollte auch generell im Alltag berücksichtigt werden. Denn wo Schlacken und Übersäuerung nicht sind, können auch keine krankmachenden (pathologische) Bakterien und Viren überleben und dadurch keine

Entzündungen entstehen. Es ist wenig unterstützend für die Darmgesundheit, wenn man wild drauflos futtert mit Industrienahrung. Denn durch zu viel raffinierten Zucker, schlechte Salze, schlechte Öle und Fette, Stresshormone, Medikamente, Impfungen, künstliche Konservierungs-, - Aroma- und - Farbstoffe, sowie viele Pestizide aus der Industrie-Nahrung, die tagtäglich tonnenweise weit verbreitet verzehrt werden, entstehen Verschlackung und Übersäuerung im Körper. So ist also nicht verwunderlich, dass heute die meisten Menschen komplett übersäuert, und Autoimmunerkrankungen rasant auf dem Vormarsch sind. Übersäuerungen hinterlassen ihre Spuren z.B. in Biofilmen und in Ablagerungen. Und der Darm ist ein grosser Anwarter dafür.

Auch ist in Bezug zur Darmgesundheit bekannt, dass Menschen die viel Brot und brotähnliches essen, zu Pilzen neigen. Und Leute mit hohem Fleischkonsum sind anfälliger für Fäulnisbakterien. Bei Menschen die ungewaschene Früchte und Gemüse essen, besteht ein erhöhtes Risiko zu Darmparasiten.

Eine ausgewogene, möglichst pflanzliche Bio-Ernährung, funktioniert deshalb am besten während der Kur, sollte aber auch generell im Alltag berücksichtigt werden für unsere Gesundheit. Vor allem ist Basische Ernährung ein guter Begleiter während der Kur, denn damit kann man auch jeden Reparaturprozess gravierend unterstützen und beschleunigen und viel Krankmachendes verhindern.

Grundsätzlich können Sie während der gründlichen 30 Tage Darmreinigung alles essen, was Bio-frisch und gesund ist. Und hier möchte ich den Fokus auf Bio setzen, denn es ist mir ein Anliegen, dass Sie organische Bio-Produkte verwenden. Und dies aus zwei wichtigen Gründen:

1. Einige Grundnahrungsmittel sind heute so schwach an Nährstoffen, dass sie uns bei weitem nicht mehr ausreichend versorgen können. Sie müssten heute praktisch 5 Äpfel essen, um noch den Nährwert zu erhalten, den Sie vor 20 Jahren durch einen Apfel erhalten haben.
2. Hinzu kommt, und diesen Punkt betrachte ich als sehr gefährlich, wenn er nicht beachtet wird, dass bereits viele Produkte Gen-manipuliert sind. Der Naturwissenschaftler und Evolutionsforscher Darwin erklärte uns schon im 19. Jahrhundert:

"Finden bei einer Spezies negative (genetische) Entwicklungen statt, so reduziert sich deren Anzahl an Lebewesen, was bis zur Ausrottung führen kann."

Deshalb fahren Sie besser, wenn Sie sich das treffende Zitat von Hippokrates zu Herzen nehmen, und in gesunde, organische Bio-Nahrung investieren. Hippokrates, der schon 450 vor Christus ein hohes Alter von gesunden 90 Jahren in Kos / Griechenland erlangte, sagte:

"Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin Deine Nahrung"

Empfehlenswert während der Kur, jedoch auch sinnvoll im Alltag ist:

- Ein wahrer Schatz für den Darm und so vieles mehr, ist die Knochenbrühe. Alle Infos und das Rezept dazu finden Sie im Anhang. Wenn Sie keine Zeit oder Lust auf selber zubereiten haben, dann kaufen Sie eine fertige, 100% Bio- Knochenbrühe (gibt es auch im Internet zu bestellen). Trinken Sie während der Kur täglich ein Glas davon.
- Wenn Sie Fleisch essen, dann nur Bio-Fleisch.
- Wildfetter Fisch
- Nicht zu viel Brot. Auch Brot kann Gen-manipuliert sein durch den Weizen etc. Wenn Brot, dann Ballaststoffreiches Brot. Empfehlenswert ist das Essener Brot oder Ballaststoffreiches Knäckebrot, das sind gute Begleiter während der Kur, aber auch generell im Alltag.
- Keine Gluten. Kein Muss, aber empfehlenswert: Am besten auch auf Reis, Stärke etc. etwas verzichten während der Kur. Gluten- freie Körner hingegen können in Massen gegessen werden.
- Verzichten Sie auf herkömmliches Natriumchlorid-Kochsalz! Leute die beispielsweise immer einen starken Drang nach Salz haben, denen signalisiert der Körper, dass sie mit Sicherheit einen Mineral-Mangelzustand haben. Denn Magnesium, Kalzium etc. sind Salze. Wer

diesen Drang nun stets mit noch höheren Dosen an Kochsalz ausgleichen möchte, läuft Gefahr, z.B. zu hohem Blutdruck zu bekommen. Denn das herkömmliche Kochsalz besteht lediglich aus Natriumchlorid, das der Körper zwar auch benötigt, jedoch nicht den Mineralstoffmangel ausgleichen kann, der evtl. bei Magnesium oder Kalzium etc. liegt. Deshalb sollte man herkömmliches Kochsalz aus seiner Küche sofort verbannen und es durch hochwertige Salze wie Meersalz, Himalayasalz, Fleur de Sel oder Steinsalze ersetzen. Diese nährenden Salze enthalten alle Mineralien, die wir dringend benötigen.

- Sehr gut sind nicht fermentierte Lebensmittel wie: Ungesüßte Kokosmilch, Griechischer Joghurt aus Schafs- oder Geissmilch; Sauerkraut, Kimchi etc. Das sind gute Bakterien, die sog. Probiotik.
- Rohes Bio- Apfelessig möglichst unpasteurisiert. Apfelessig ist auch ein guter Begleiter, wenn Jemand unter Sodbrennen leidet durch zu wenig Magensäure. Wer unter Sodbrennen leidet durch zu viel Magensäure, der nehme Natron. Hier die Dosierung des Produktes beachten.
- Keinen raffinierten Zucker oder künstliche Süsstoffe. Zum Beispiel befinden sich in allen Fertig- Gerichten -, Saucen – und - Produkten verborgene Zuckerbomben, zu viel und schlechtes Salz, schlechte E-Stoffe und generell schlechte Qualität. Also natürlich belassenen Zucker in Massen zu sich nehmen während der Kur. Oder durch Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig etc. ersetzen.
- Vermeiden Sie schlechte Öle und Fette. Nehmen Sie für Kaltspeisen pflanzliche, kaltgepresste Bio-Öle wie z.B. Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl. Zum Anbraten und Backen hat sich mittlerweile z.B. Kokosöl bewährt, das sich sehr hoch erhitzen lässt und pflanzlich ist.
- Qualität vor Quantität: Kaufen Sie frische Bio-Produkte, waschen Sie diese gründlich und bereiten Sie Ihre Mahlzeiten aus unbehandelten, frischen Zutaten zu.
- Essen Sie mit allen Sinnen: Riechen, schmecken, schauen und berühren. Und vor allem auch nicht mit Hektik schnell etwas „herunterschlingen“ nur um den Magen zu füllen. Besser in Ruhe, mit Liebe und Respekt zum „Lebens- Mittel“ essen.
- Bei gesundem, organischem Essen gibt es kein Kalorienzählen. Man kann damit praktisch so viel essen wie man mag. Kilos wiegen werden damit überflüssig.

- Trinken Sie über den Tag verteilt immer genügend stilles Wasser (mindestens 2 Liter täglich).
- Kalte Getränke vermeiden. Am besten sind Getränke mit Raumtemperatur.
- Wein, Sherry oder Madeira ab und zu sind erlaubt während der Kur.

Grundsätzlich sagte schon Paracelsus (1493 – 1541):

„DIE MENGE / DOSIS MACHT DAS GIFT“

Also ausgewogen, Natur belassen und abwechslungsreich essen sowie allfällige Laster / schlechte Angewohnheiten möglichst auf ein Minimum reduzieren, sind die besten Begleiter.

Beschwerden während der Darmreinigung

Sollten während der Darmreinigung Beschwerden auftreten, die länger als 3 Tage andauern, kontaktieren Sie den Naturheiler oder Ihren Arzt.

Einkaufsliste und Bestellvorgang

Was wird für die Kur benötigt:

- ✓ **Absolut hochwertige Produkte**

Für die gründliche Darmreinigung nehmen wir die sehr hochwertigen und bewährten Produkte von Lifeplus. Diese basieren auf sekundären

Pflanzenstoffen, die im Kalttherstellungsverfahren aus natürlichen, biologischen Rohstoffen gewonnen werden. So bleibt die Wirksamkeit der Enzyme und Vitamine erhalten, die bei der Heissverarbeitung zerstört werden würden, was wiederum den ernährungsphysiologischen Nutzen reduzieren würde. Zudem sind in diesen Produkten keine synthetischen Füllstoffe enthalten um die Inhaltsstoffe zu binden und zusammenzuhalten. Diese Aufgaben übernehmen bei den Lifeplus Produkten spezielle Kräuter, Phytonährstoffe, Cofaktoren, pflanzliche Enzyme sowie mehr als 30 verschiedene Obst- und Gemüsesorten, auf synergetische Weise für die Aufnahme der aktiven Wirkstoffe der Produkte. Zudem sind keine künstlichen Farb-, Geschmacks-, Duft- oder Konservierungsstoffe enthalten. **Diese Produkte sind sorgfältig auf die Förderung der inneren Reinigung des Körpers aufeinander abgestimmt, und dienen in ebenso synergetischer Weise dem Aufbau eines gesunden Stoffwechsels auf körperlicher Ebene.**

Grundsätzlich ist die Wahl der Produkte natürlich Ihnen überlassen. Wir können diesbezüglich nur raten und aus dem Fundus vieler positiver Erfahrungen mit den Lifeplus Produkten schöpfen. Falls Sie also Produkte von anderen Herstellern verwenden möchten, achten Sie dabei unbedingt darauf, dass sie auf pflanzlicher Basis sind, über Bio- Qualität und Synergie verfügen. Man sollte gründlich prüfen, ob Vitalstoffe höchsten Qualitätsstandards entsprechen.

Einkaufsliste für die gründliche Darmreinigung

Die hochwertigen Lifeplus-Produkte, die wir für die gründliche 30 Tage Darmsanierung verwenden, sind weltweit nur über Vertriebspartner erhältlich und deshalb mit einer persönlichen PIN – Nr. versehen – siehe grüne Nummer unter Punkt 2. Wenn Sie also diese Produkte verwenden möchten, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Folgende Einkaufsliste bereithalten für die telefonische (gratis Hotline) Bestellung der Lifeplus-Produkte:

Art. Nr. 4443: 2 x Colon Formula

Art. Nr. 5044 : 2 x Aloe Vera Kapseln

Art. Nr. 4450: 1 x Paracleanse

Art. Nr. 4463: 3 x MSM Plus

Art. Nr. 4476: 1 x Bio-Basic plus Kapseln

Art. Nr. 4620: 2 x PH- Plus;

Art. Nr. 4470: 4 x Proanthensols 100

Art. Nr. 4655: 1 x Protein Shake Vanille oder Art.Nr. 4656 mit Schokolade

2. Halten Sie bei der Bestellung diese **PIN- Nr. 6888950 bereit.**

3. Es werden alle üblichen Kreditkarten akzeptiert.

4. Geben Sie nun die Bestellung unter der Gratis Hotline Ihres Landes auf:

Gratis Bestell-Hotline **Schweiz:** **0800-321-026**

Gratis Bestell-Hotline **Deutschland:** **0800-101-3201**

Gratis Bestell-Hotline **Österreich:** **0800-111-977**

Bestell - Geschäftszeiten: Mo. – Fr. 08:00 - 21:00 Uhr

Ablauf der gründlichen 30 Tage Darmreinigung

ENTSCHLACKEN, ENTGIFTEN, REPARIEREN, AUFBAUEN

Für die Darmreinigung stellen Sie folgende Produkte bereit:

Colon Formula ; Aloe Vera Kapseln ; Paracleanse ; MSM ; Bio Basic Kapseln ; PH- Plus Presslinge ; Proanthensols Presslinge.

Wenn Sie irgendwelche Reparaturen im Körper vornehmen möchten / müssen, eine beschädigte Darmflora, Arthrose oder etwas anderes, das der Reparatur im Körper bedarf, dann kleben Sie täglich noch ein X39 Stammzellenpflaster (Bezugsquelle siehe Anhang).

Tagesablauf / Einnahme der Produkte:

1. Täglich Lifeplus Colon Formula Pulver: Morgens, Mittags, Abends

(Morgens immer auf nüchternen Magen)

- In der 1. Woche: 3x tägl. 1TL Lifeplus Colon Formula vor dem Essen
- In der 2. Woche: 3x tägl. 2 TL Lifeplus Colon Formula vor dem Essen
- In der 3. Woche: 3x tägl. 3 TL Lifeplus Colon Formula vor dem Essen

2. Täglich Lifeplus Aloe Vera Kapseln: Morgen und Abends

2 x tägl. 2 Aloe Vera Kapseln

3. Täglich Lifeplus Paracleanse Presslinge: Morgens, Mittags, Abends

- Nehmen Sie davon: 1. Tag 3x tägl. 1Paracleanse Presslinge
- 2. Tag 3x tägl. 2 Paracleanse Presslinge
- 3. Tag 3x tägl. 3 Paracleanse Presslinge
- vom 4. – 16. Tag 3x tägl. 4 Paracleanse Presslinge
- nach dem 16. Tag die Presslinge weglassen**

4. Täglich Lifeplus MSM Plus Presslinge: Morgens, Mittags, Abends

- 1.-3. Tag 3x tägl. 1 MSM Pressling
- 4.-6. Tag 3x tägl. 2 MSM Presslinge
- 7.-12. Tag 3x tägl. 3 MSM Presslinge

12.-16.Tag 3x tägl. 4 MSM Presslinge

17.-30.Tag 3x tägl. 5 MSM Presslinge

5. Täglich Lifeplus Bio Basic plus Kapseln: Morgens, Mittags, Abends

3x tägl. 2 Bio Basic Presslinge

6. Täglich Lifeplus Proanthensols 100 Presslinge: Morgens, Mittags, Abends

4x tägl. 1 Proanthensols Pressling

7. Täglich Lifeplus PH-Plus Presslinge: Morgens, Mittags, Abends

2x tägl. 3 PH-Plus Presslinge

8. Täglich ein X39 Stammzellenpflaster von Lifewave am Morgen kleben.

Dient allen Arten von Reparaturen im Körper (siehe Anhang)

Nach der gründlichen Darmreinigung

ERHALTEN

Um den Darm und ganzen Stoffwechsel gesund zu halten, sollte man Folgendes beachten:

Man kann den Körper nicht nur fordern, man muss ihm auch geben. Das ist ein Grundprinzip. Er verdient auch Pausen und Auszeiten. Ebenso verdient er es, Unterstützung zu erhalten, vor allem während dem er Höchstleistung erbringen muss und gefordert wird. Unser heutiger Lebensstil verlangt nach viel Energie, um allen Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Die gründliche Darmreinigung ist ein wichtiger Grundstein, um den gesamten Stoffwechsel von viel Krankmachendem zu befreien und auf Vordermann zu bringen. Gleichzeitig ebnet die gründliche Darmreinigung auch den Weg für Leute, die dauerhaft abnehmen möchten / müssen. Mit einem gesunden Darm wird auch

jede weitere gesundheitliche Massnahme besser, und meist auch schneller, ankommen.

Deshalb: Den Darm 1x pro Jahr gründlich reinigen, aufbauen und gezielt nähren. Aufgrund der heutigen Umweltbedingungen können wir vielen negativen Einflüssen nicht mehr ausweichen und die Belastungen daraus trägt unser Körper. So ist allgemein bekannt, dass eine ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen für die Gesundheit von heute mehr denn je wichtig ist, da die heutige Ernährung kaum mehr ausreichend Energie, sprich Vitamine, Minerale und Spurenelemente, liefert. Der Photonenmangel ist heute allgegenwärtig und so sind ein paar wenige Nahrungsergänzungen unter den heutigen Begebenheiten auch im Alltag praktisch unerlässlich. Sogar Bio-Nahrung hat nicht mehr die Kraft, die sie noch vor 20 Jahren hatte. Untersuchungen haben gezeigt, dass Industrie-Früchte und Gemüse bis zu 95% weniger Nährstoffanteile enthalten im Vergleich zu den 1980er Jahren. Dadurch kann sich der Konsument auf natürlichem Weg also kaum noch ausreichend mit Vitalstoffen versorgen.

Deshalb empfehlen wir nebst einer Darmreinigung pro Jahr, auch den Körper das ganze Jahr hindurch bei seiner Hochleistung etwas zu unterstützen. Mindestens eine Grundversorgung mit hochwertigen Vitalstoffen täglich ist sehr ratsam. Da wir grosse Anhänger der Lifeplus Produkte auf pflanzlicher Basis sind, und diese auch selber konsumieren, empfehlen wir Ihnen als **Basisversorgung** von Lifeplus zur **Erhaltung** und **Unterstützung**:

- 3x tägl. 2 Presslinge Lifeplus TVM Plus Art.Nr. 4448, oder alternativ 1-2x täglich das Lifeplus Daily plus Pulver Art. Nr. 4471
- 3x tägl. 1 Pressling Proanthensols 100 pro Tag Art. Nr. 4470 (ein Muss spätestens ab 50)
- Bei Bedarf noch einen Protein Shake für zwischendurch
- Nach Bedarf MSM dazu.

ANAHANG

Nachfolgend möchte ich Ihnen noch ein paar wertvolle Tipps mit auf den Weg geben. Dies sind wunderbare Bereicherungen und Ergänzungen zur gründlichen Darmreinigung, aber auch von Nutzen für die allgemeine Gesundheit.

REGENERATIVE WISSENSCHAFT / EPIGENETIK

X39- Photonen-Stammzellenpflaster

Wenn Sie die Darmflora und den Leaky gut noch zusätzlich unterstützen möchten oder generell Reparaturbedarf in Ihrem Körper ansteht, dann sollten Sie täglich ein X39- Stammzellen Pflaster von Lifewave zur gründlichen Darmreinigungs-Kur dazu kleben (Erhältlich siehe Servicenummern).

- Das X39-Stammzellen-Photonenpflaster gehört zur **Regenerativen Wissenschaft und Epigenetik**, und ist eine **geniale Weltneuheit**, die einer Revolution gleich kommt und ab Januar 2019 weltweit offiziell erhältlich ist.

Ein einziges Pflaster täglich kann:

- Die Darmflora (Leaky gut) reparieren
- Nerven und Blutgefäße reparieren
- Die DNS reparieren
- Falten reduzieren
- Haare wieder wachsen lassen
- Die Wundheilung vorantreiben
- Lunge, Haut und andere Organe reparieren
- Schmerzen lindern
- Schlafqualität verbessern
- Energiehaushalt verbessern
- Stress im Körper reduzieren
- und vieles mehr, **ohne dass dem Körper irgendetwas zugeführt wird. Keine Medikamente, keine Chemie, keine Stimulantien.** Das Photonen-Stammzellenpflaster X39 basiert allein auf dem **Prinzip der Biophotonik**. Wenn Sie gerne mehr dazu erfahren möchten, lege ich Ihnen das Buch: „(Bio-) Photonentherapie- die gesunde Revolution“, ans Herz (siehe

Buchempfehlungen). Es erklärt auf einfache Weise, was Photonentherapie ist, wo sie zum Einsatz kommt, und wie man sie durch die Photonen-Pflaster-Technologie von Lifewave im Alltag auf einfachste Weise für sich nutzen kann.

- Über 72 Doppelblind, placebokontrollierte und cross over Studien sowie 3 Medizinzulassungen liegen zu den Photonenpflastern zur Einsicht vor.

Hier nur 2 kleine Beispiele:

Koma Patientin:

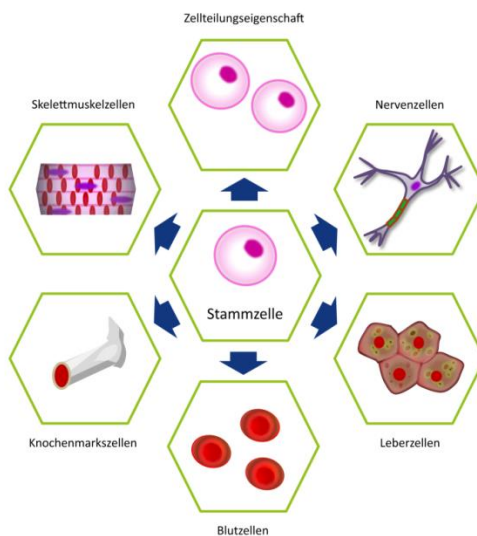
Eine junge Frau in Japan fiel nach einem schweren Autounfall ins Koma. Neun (9) lange Jahre war sie im Koma! Dann hat man ihr einen (1) Monat lang das X39 Stammzellenpflaster geklebt und sie erwachte aus dem Koma!

Aus der Forschung:

Wenn ein Wurm seinen Kopf verliert, wächst ihm innerhalb von ca. 17 Tagen ein neuer Kopf nach. Die Antwort dazu liegt in den Genen und Stammzellen (Epigenetik).

Was nun, wenn man den Kopf des Wurms in 15 Tagen nachwachsen lassen könnte statt in 17 Tagen?

Das X39 Photonen-Stammzellenpflaster von Lifewave hat es geschafft, den Kopf des Wurms in **16,5 Stunden** nachwachsen zu lassen! Was wäre, wenn man den Kopf gar in 15 Min. wachsen lassen könnte? Mit Epigenetik ist dies alles möglich!



DARM-EINFLÄUFE

Bei bestehenden Darm- oder anderen Krankheiten / Beschwerden können auch Darm-Einläufe positive Effekte auf die ganze Gesundheit haben. Allerdings sollte mit Einläufen nicht übertrieben und vorsichtig damit hantiert werden, um nicht die Darmflora in Mitleidenschaft zu ziehen. Auch sind nicht immer alle angepriesenen Darm-Einläufe so ganz harmlos für Leber und Herz.

Deshalb empfehle ich, Darmspülungen erst einmal bei einer professionellen Hydro-Colon Therapeutin durchführen zu lassen. Wer sich dann sicher ist im Umgang damit, kann durchaus zu Hause auch selber Darm-Einläufe z. B. mit Kaffee oder Chlordioxidlösung (MMS) machen. Dazu aber unbedingt die genaue Anleitung haben und befolgen, um keinen Schaden anzurichten.

Und so arbeitet ein Darm-Einlauf:

Bei einem Einlauf wird mithilfe eines im Anus steckenden Röhrchens der Kaffee oder die aktivierte Chlordioxid- Lösung über einen Schlauch in den Darm geleitet. Im Mastdarm wird der Kaffee bzw. die MMS- Lösung dann über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen, und erreicht auf direktem Weg die Leber. Dies geschieht über das sog. Pfortader-System. Die Pfortader sammelt das Blut aus den Verdauungsorganen und führt es dem Entgiftungsorgan Leber zu. Im Pfortader –Blut sind auch die Abbauprodukte und Giftstoffe aus diesen Organen enthalten. Diese schädlichen Stoffe sowie das Koffein o. die MMS- Lösung werden dann in der Leber abgebaut.

So gesehen entgiftet der Kaffee- oder MMS- Einlauf auch die Leber, was durchaus sehr positiv sein kann, und viele Anwender sprechen von überraschenden Heilerfolgen. Allerdings sollten sich Leute mit Leber-, Herz- oder Bauchspeicheldrüsen-Problemen vor einer solchen Anwendung gut informieren und einen Naturheiler oder Arzt konsultieren, bevor sie mit Eigenbehandlungen beginnen.

Hinweis: Darmeinläufe ersetzen nicht die gründliche Darmreinigung, da sie hauptsächlich den Dickdarm betreffen, nicht aber den ganzen Dünndarm mit einbeziehen können. Auch wird damit nicht synergetisch aufgebaut, repariert und erhalten.

WEIHRAUCH – Boswellia Serrata bei entzündlichen Darmkrankheiten



Bei Darmkrankheiten empfiehlt sich in erster Linie immer eine gründliche Darmreinigung. Diese kann bei bestehenden Darmliden noch mit Weihrauch ergänzt werden. Weihrauch ist ein hoch effektives Baumharz des Boswellia serrata (Weihrauchbaum), der in Somalia, Jemen und Oman beheimatet ist. Infolge seiner grossen Heilkraft wurde er bereits vor Jahrhunderten auch von den Indern übernommen, um dessen Wirkstoff in die Ayurvedische Heilkunst zu integrieren. Vom Bosswelia serrata / Weihrauch wird seit je her von wahren Wunderwirkungen berichtet und so verwundert nicht, dass auch Hippokrates, Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp grosse Anhänger des Weihrauchs waren und ihn in ihre Gesundheitsapotheke integrierten.

In Bezug zum Darm wirkt die Boswellia Säure des Baumharzes mit ihren entzündungshemmenden und schmerzlindernden Eigenschaften sehr gut bei **Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und generell bei Darm- und auch Verdauungsbeschwerden**. Jedoch wird er auch bei vielen anderen entzündlichen Beschwerden wie zum Beispiel bei Gelenkschmerzen, Tumoren etc. eingesetzt. Es gibt dazu sogar eine Studie eines Deutschen Arztes, die besagt, dass sich ein Hirntumor allein durch den Einsatz von Weihrauch zurück

bildete. Persönlich setze ich ihn zudem immer auch bei Borreliose Patienten und bei anderen entzündlichen Beschwerden ein.

Erhältlich sind der medizinische Weihrauch zu Heilzwecken, der sich durch seine eher weisslich-gräuliche Farbe kennzeichnet, und der eher gelblich-bräunliche Weihrauch, mit dem vorzugsweise geräuchert wird. Zur oralen Einnahme bei Beschwerden ist er pulverisiert in Kapselform erhältlich.

Wer gerne Weihrauch bestellen möchte, dem können wir auf Anfrage gerne behilflich sein. Wir haben auch Weihrauch im Original harzigen Rohzustand direkt aus dem Oman, den man gut zum Kauen verwenden kann.

OKOUBAKA D3 – Homöopathische Tropfen



Der Okoubaka aubrevillei, auch Okoubaka-Baum genannt, ist in Westafrika beheimatet. Dieser bis zu 40 Meter hohe Urwaldbaum entstammt der Familie der Sandelholzgewächse und wächst in Ghana, Nigeria und an der Elfenbeinküste. Aus diesem seltenen Urwaldriese wird seit noch nicht allzu langer Zeit ein homöopathisches Arzneimittel aus der getrockneten und pulverisierten Rinde des Baumes hergestellt.

Dieses homöopathische Mittel hat eine antibakterielle, entzündungshemmende sowie immunstimulierende Wirkung und eignet sich sehr gut für den Verdauungstrakt mit Verdauungsorganen. Es ist eine ergänzende, sehr sinnvolle Anwendung für jede Darmsanierung, da es auf Umweltgifte, chemische Arzneimittel, Viren und Bakteriengifte einwirkt. Vor allem wer bereits an Darmkrankheiten leidet, ist mit diesem Mittel ebenfalls gut bedient, und sollte es in die gründliche Darmreinigung integrieren. Nehmen

Sie es hierfür mit der Potenz D3. Die Dosierung sollte dabei gemäss Hersteller angewendet werden.

DIE WUNDERBARE KNOCHENBRÜHE



Knochenbrühe ist das Super food schlechthin für den Darm. Schon seit Menschengedenken kochen Menschen kollagenreiche Knochen, Häute und Gewebe von Tieren. Deshalb dient dieser Vorgang nicht nur der Nahrung allein, sondern es wird aus dem Kollagen dieser Produkte auch Gelatine gewonnen. Ob es unsere Vorfahren schon wussten oder nicht, Tatsache ist, dass Kollagen und Gelatine die Basis von Knorpel, Gelenken, Knochen und Eingeweiden ist. Denn Kollagen ist der Hauptbestandteil des Bindegewebes sowie der natürliche Klebstoff unseres Körpers. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel und deshalb nimmt infolge auch die Kollagenproduktion ab. Folgen davon können dann schmerzlicher Knochen- und Gelenkverschleiss sein sowie Verlust der Haut-Spannkraft mit sichtbarer Alterung wie Falten etc.

Alle Knochenbrühen sind nahrhaft, aber Brühe mit Knochenmark hat Vorteile. Knochenmark ist technisch ein Organfleisch, und Organfleisch neigt dazu, äusserst nährend zu sein. Mark spielt eine wichtige Rolle bei Lebewesen als Teil des Immunsystems, da seine Zellen für die Immunfunktion und das Knochenwachstum notwendig sind. Eine Harvard Studie zeigte sogar, dass manche Menschen mit Autoimmunerkrankungen beim Trinken von Knochenbrühe eine Erleichterung von Symptomen erfuhren, wobei einige gar ein vollständiges Verschwinden aller Krankheitszeichen aufwiesen. Allerdings ist unbedingt darauf zu achten, dass nur Knochen von **Biologisch und Art gerechter Tierhaltung** verwendet werden, denn sonst wirkt die Knochenbrühe kontraproduktiv.

Viele positive Inhaltsstoffe:

Die aus den Knochen gewonnenen positiven Inhaltsstoffe sind zahlreich:

- Viele **wichtige Aminosäuren** wie Glycin, Glutamin, Prolin und Alanin werden aus der Gelatine des Kollagens gewonnen.
 - Glycin trägt zur Muskelbildung und Energiegewinnung bei. Fördert Wundheilung und reguliert den Blutzucker- und Energiespiegel. Auch wird die Entgiftung unterstützt, da es die Leber schützt.
 - Glutamin fördert die Darmgesundheit und stärkt das Immunsystem. Es repariert und unterstützt das Neuwachstum der Dünndarmzotten.
 - Prolin und Alanin ist wichtig für die Kollagen- und Knorpelbildung. Es ist reichlich in tierischem Eiweiss vorhanden. Alanin unterstützt die Leber und kann die Muskelmasse und Ausdauer steigern. Deshalb auch wichtig für Menschen mit schwachen Muskeln und Bewegungsstörungen.

- In der Knochenbrühe sind auch viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Das ist auch der Grund, weshalb sie so lange gekocht werden sollte, denn nur dadurch kann sich der volle Mineralstoffgehalt vollkommen aus den Knochen lösen. So werden Kalzium, Magnesium, Kalium und Phosphor freigesetzt, wenn die Knochen durch das Sieden weich werden und zerfallen. Ebenso ist von der Kochzeit abhängig, wie viel konjugierte Linolsäure und Alpha-Linolsäure in der Knochenbrühe ist.

- Ein wesentlicher Unterschied beim ganzen Prozess ist, ob die Knochen biologischer Tierhaltung entstammen oder nicht. Denn davon hängt der Gehalt aller wertvollen Bestandteile in der Knochenbrühe ab. Zudem

wollen wir unbedingt vermeiden, die schädigenden und freigesetzten Substanzen aus der industriellen Massentierhaltung zuzuführen!

Die wunderbaren Wirkungen von Bio-Knochenbrühe

Knochenbrühe hat die Fähigkeiten zu lindern und heilen, indem sie nachweislich Entzündungen und deren Ursachen verhindern kann.

Im Fall von einem Leaky gut Syndrom (gelöcherter Darm) unterstützt das Glutamin aus der Knochenbrühe die Darmwand indem sie sie schützt und damit die wichtigste Ursache der Krankheit beseitigt.

Eine weitere heilende Wirkung hat sie auf die Darmschleimhaut und den Magen-Darmtrakt indem sie hilft, das bakterielle Gleichgewicht herzustellen.

Weitere Bereicherungen sind:

- Besserer Schlaf
- Erhöhte Fitness
- Gewichtsabnahme
- Schutz vor Erkältung und Grippe
- Bessere Verdauung
- Verbessertes Immunsystem
- Gestärktes Skelettsystem und Gelenkgesundheit

Knochenbrühe Rezept

Gesamtzeit: 50 Stunden

Vorbereitungszeit: 2 Std.

Kochzeit: 48 Std.

Zutaten:

Knochen und Mark

Die Knochen müssen **Bio und von Gras-gefütterten Tieren** (Demeter-Bio) stammen! Also 100% Bio! Denn Knochen aus der Massentierhaltung im Stall

verschlimmern eine Brühe aus Knochen so sehr, dass sie anstatt heilt, den Zustand noch verschlimmern kann.

- 2, 25 kg rohe Bio-Rinderknochen inklusive Markbeine
- 4, 75 Liter Wasser
- 2 Esslöffel Bio-Apfelessig
- 3 Lorbeerblätter
- Meersalz nach Belieben

Suppengemüse

- 1 mittelgrosse Bio-Zwiebel grob gewürfelt
- 2 grosse Bio-Karotten grob schneiden
- 1 Bio-Lauch grob schneiden
- 2 Bio-Stangensellerie grob gehackt
- 3-5 Zweige frischer Bio-Rosmarin
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel schwarzer Pfeffer

Anleitung:

- Ofen auf 350° vorheizen und ein Backblech mit Aluminiumfolie auslegen. Die Knochen auf das Backblech legen und 40 Minuten braten – die Knochen nach 20 Minuten auf die andere Seite drehen.
- Sobald die Knochen gegart sind, legen Sie die Knochen in einen grossen Suppentopf und bedecken Sie sie mit Wasser.
- Fügen Sie den Essig hinzu und lassen Sie es bei Raumtemperatur stehen für ca. 30 Minuten.
- Das grob gehackte Suppengemüse der Knochenbrühe zugeben.
- Danach aufkochen lassen und dann Hitze reduzieren und kochen lassen. In den ersten 2-3 Stunden jede schaumige Schicht, die sich oben bildet, abschöpfen und wegwerfen.

- Die Rinderknochenbrühe weiter kochen lassen bis maximal 48 Stunden erreicht sind (Hühnerknochenbrühe 24 Stunden kochen lassen, und Fischbrühe 8 Stunden kochen lassen).
- Etwas abkühlen lassen, Knochen herausnehmen und Brühe durch Sieb abseihen.
- Die Brühe in einen luftdichten Behälter geben und 4-6 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank lagern. Dadurch kann das Fett nach oben steigen und sich verfestigen.
- Kratzen Sie das Fett mit einem Löffel ab. Dies lässt Sie mit einer gallertartigen Knochenbrühe wenn sie kalt ist.
- In einem luftdichten Einmachglas aufbewahren oder bis zur Verwendung einfrieren.

1.



2.



3.



4. Verzehrmöglichkeiten der Knochenbrühe

Der einfachste Weg, Knochenbrühe zu verwenden, wäre als Basis einer Suppe. Oder einfach wie eine Brühe für zusätzlichen Nährwert und Geschmack. Sie können eine Sauce anmachen oder sogar eine hausgemachte Knochenbrühe Sosse machen. Auch Gemüse darin braten oder dämpfen.

Empfehlung bei der Darmreinigung:

Trinken Sie während der gründlichen Darmreinigung täglich ein Glas davon, z.B. so, wie wenn Sie den Morgenkaffee nehmen würden.



Fettverbrennung

Mit der gründlichen Darmreinigung haben Sie nun auch den Weg geebnet, um dauerhaft Kilos zu verlieren. Eventuell haben Sie mit der Darmkur schon etwas Gewicht verloren, doch wer nun noch Fett loswerden möchte /muss, und / oder seine Körperkonturen verbessern möchte, dem empfehle ich, nun in die ganzheitliche Gewichtskontroll-Phase überzugehen.

Dafür möchte ich Ihnen das ganzheitliche Fettverbrennungs- & Gewichtskontrollprogramm WinFit von Lifewave kurz vorstellen. Denn damit wird das Übel direkt an der Wurzel, in der Zell-DNA angegangen, indem ganz ohne Medikamente, Chemie und Diätpillen, Fett verbrannt, und noch so Vieles mehr auf ganz subtile Weise bewirkt.

Wer also auf gesunde Weise dauerhafte Fettreduktion / Gewichtskontrolle anstrebt ohne Kalorien zu zählen, ohne Power Fitness und ohne Diätpillen, dem empfehle ich unbedingt, sich nun im nächsten Schritt dem ganzheitlichen WinFit Programm von Lifewave zu widmen.

Mit dem WinFit - System lässt sich auf natürliche und einfache Weise Einiges bewirken:

- Körperfett reduzieren
- Körperumfang verringern
- Fester, straffer und kräftiger werden
- Energie erhöhen

- Sind keine Einschränkungen beim gesunden Essen notwendig
- Keine Diätpillen
- Ist kein extremes sportliches Training nötig
- All dies ohne Chemie, Medikamente oder Stimulantien

Anti-Aging

Wer die gründliche Darmreinigung abgeschlossen hat, kann nun auf Wunsch, oder nach der Fettverbrennung, zum nächsten Schritt, dem Anti-Aging übergehen. Das Anti-Aging von Lifewave konzentriert sich speziell auf die Verzögerung der Alterung, und dies in jeder Hinsicht, denn damit wird das Innere und Äussere unseres Körpers angesprochen. Wenn Sie also einen genialen Ansatz für Ihr Anti-Aging Programm wünschen, das an der Wurzel ansetzt, dann empfehlen wir Ihnen dieses nach der gründlichen Darmreinigung zu nutzen und in den Alltag einzubauen. Bei regelmässiger Anwendung gemäss Anti-Aging Plan, können damit bis zu 10 gesunde, vitale Lebensjahre dazu gewonnen werden.

Nach 4 Wochen Anwendung wurde mit diesem Anti-Aging Plan erwiesen, dass signifikante Verbesserungen stattfinden:

- ✓ Verbessertes Erinnerungsvermögen
- ✓ Verbesserte Regulation des Blutzuckers
- ✓ Verbesserte und schnellere Wundheilung
- ✓ Verbesserte Herzfunktionen
- ✓ Verzögerter Alterungsprozess
- ✓ Höhere athletische Performance
- ✓ Verbesserung aller Kognitiven Eigenschaften

Mit dem X-39 Photonen-Stammzellenpflaster dazu:

- ✓ Verbesserte Schlafqualität
- ✓ Verbessertes Hautbild
- ✓ Mehr Energie
- ✓ Schnelle Reparaturprozesse im Körper: Kann Blutgefässe, Nerven, DNS und Organe reparieren

Viele weitere Infos dazu finden Sie im Buch: Gesundheit im 21. Jahrhundert: „(Bio-) Photonentherapie – die gesunde Revolution“ (siehe Buchtipps).

Kontakt und Servicenummern:

Produktinfos und Bezugsquellen

- Für Infos und Bestellungen besuchen Sie bitte unsere Praxis-Webseite.
- Unter **Shop/ Nahrungsergänzungen** haben Sie die Möglichkeit, alle benötigten Produkte für die gründliche Darmreinigung einzusehen und zu bestellen
- Unter **Shop/ Photonentherapie Eigenbehandlung** können Sie die Photonprodukte einsehen und auf Wunsch auch gleich bestellen.

<https://www.naturheilpraxis-molero.com/>

Buchempfehlungen:

- (Bio-) Photonentherapie - die gesunde Revolution, von Gabriela Molero Fetz ISBN: 978-3-7482-0658-3
- Biophotonen – neue Horizonte in der Medizin, von Prof. Dr. Fritz A. Popp, ISBN: 978-3-8304-7267-4
- Die Botschaft der Nahrung, von Prof. Dr. Fritz Albert Popp ISBN: 978-3861503194
- Auf den inneren Arzt hören, von Dr. John E. Upledger
- Somato Emotional Release, von Dr. John E. Upledger
- Cell Talk: talking to your cell, von Dr. John E Upledger
- Die Entwicklung des menschlichen Gehirns und zentralen Nervensystems, von Dr. John E. Upledger
- Vom Trauma befreien, Peter A. Levine
- Sprache ohne Worte, von Peter A. Levine
- Trauma und Gedächtnis, von Peter A. Levine
- Das MMS-Handbuch – Gesundheit in eigener Verantwortung Dr. med. Antje Oswald ISBN: 978-3-9815255-0-2
- Das CDL – Handbuch – Gesundheit in eigener Verantwortung“ von Dr. med. Antje Oswald ISBN: 978-3-9815255-7-1
- Zeolith – Lebenskraft durch das Urgestein, von Karl Hecht ISBN: 978-3-88778-433-1
- Wasser und Salz, von Dr. med. Barbara Hendel und Bio-Physiker Peter Ferreira ISBN 978-3-952275245
- Craniosacral- Self-Waves- In Resonanz mit dem Universum, von Dr. Olaf Korpium ISBN: 978-3-86541-206-5
- Der Weg der Quatenheilung – Der neue Weg zu Heilung und innerem Gleichgewicht, von Dr. Adam McLeod ISBN:978-3-936855-55-5
- Wie beginnt das menschliche Leben, von Prof. Dr. Blechschmidt, Christiana Verlag, Stein am Rhein / Schweiz, 1976
- The Reconnection – Heile andere, heile dich selbst, von Dr. Eric Pearl, Koha Verlag ISBN:978-3-86728-028-0
- Dr. Adam McLeod: Der Weg der Quantenheilung ISBN: 978-3-936855-55-5
- Dr. Adam McLeod; Dreamhealer ISBN: 978-3-936855-53-1
- Dr. Adam McLeod: Selbstheilung durch Visualisierung ISBN: 978-3-936855-54-8
- Dr. Adam McLeod: Intention Heals ISBN:978-0-9732748-5-1
- Energiemedizin – Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis, von James L. Oeschman ISBN: 978-3-437-57241-8
- Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, von Bruce H. Lipton 978-3-86728-307-6
- Der Honeymoon Effekt, von Bruce H. Lipton
- Borreliose – und dennoch hab ich 1000 Träume, von Claudia Lietha ISBN 978-3-7655-1544-6

Film Tipp: The Living Matrix –Heilweisen der Zukunft 2009 Koha Verlag

DVD Tipp: „Quantenmedizin – Licht ist Leben“ von Prof. Dr. Fritz Alber Popp

Quellnachweise:

- Aus eigenen Lehrbüchern und Unterlagen der Studienzeiten
- Aus diversen Recherchen im Internet
- Rezept von Paleo World
- Erfahrungen von Lifeplus
- Erfahrungen von Lifewave
- Fotos: Von Stockfotos, Fotalia und I-Stockphotos; 123rf Fotos

Disclaimer:

Die für die gründliche Darmreinigung erwähnten Produkte haben wir aufgrund ihrer hohen Qualität und Synergien selber ausgewählt. Die Aussagen dazu stammen weder von Lifeplus oder Lifewave noch deren Repräsentanten. Wir geben Ihnen damit lediglich den dazu nötigen, marktüblichen Namen bekannt und möchten Ihnen damit die Kur und die Produktwahl sowie die Zusammensetzung und den allfälligen Bestellvorgang erleichtern. Mit diesen Produkten sind Sie hervorragend bedient, doch natürlich steht es Ihnen frei, von anderen Herstellern zu bestellen.