

EINLÄUFE

Bitte beachten:

Für Einläufe abgekochtes, und wieder abgekühltes Wasser verwenden!

Vor dem Einlauf etwas essen, da er mit leerem Magen unangenehm sein kann.

Machen Sie es sich für Ihren Einlauf bequem und sorgen Sie dafür dass Sie ungestört und entspannt sind.

Der Einlauf kann an jedem Ort, an dem Sie sich wohl fühlen stattfinden, z.B. im Wohnzimmer auf dem Boden (Gymnastikmatte und Decken). Stellen Sie den Irrigator etwa 50cm höher auf als Ihr After ist, dieser Höhenunterschied reicht aus damit der Inhalt entspannt in Ihren Darm laufen kann.

Anwendung:

- Für den Einlauf verwenden Sie einen Irrigator (Behälter für 1 Liter) mit Hahn;
- **1 Einlauf** besteht aus **3 Füllungen** (Durchgängen) des Darms (möglichst bis zu 1 Liter Wasser); zwischen diesen 3 Durchgängen jeweils den Darm entleeren;
den Einlauf in linker Seitenlage durchführen;
das Endstück des Schlauchs leicht einfetten.
Die ersten beiden Füllungen werden mit körperwarmen, vorher abgekochtem Wasser gemacht und ca. 5 Minuten gehalten
- Die dritte Füllung wird mit dem unten beschriebenen Kaffee-Einlauf und den entsprechend in der Sitzung verordneten Zusätzen durchgeführt

- **Kaffee-Füllung:**

Zur Reinigung und Entgiftung des Darms.

Bei Schmerzen, Schwindel, Unwohlsein während einer Entgiftung.

Zur Ergänzung einer Fastenkur und Leberreinigung.

Bei Ausscheidungskrisen (z.B. Kreislaufprobleme, Unlustgefühle, Stimmungstief, während Entgiftung und Infektionsbehandlung).

Zubereitung Kaffee-Einlauf:

- ➔ 2-3 El feingemahlener biologischer Bohnenkaffee und 300 ml gutes Wasser 5 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen oder stehen lassen und gegebenenfalls auf 1 Liter mit gutem Wasser auffüllen.
Kaffee-Einlauf ca. 15-30 Minuten halten und dann auf der Toilette entleeren

Ergänzend empfiehlt sich eine Colon-Hydro-Therapie, vor allem im Rahmen einer Fastenkur und Leberreinigung. Diese kann mehrmals pro Woche durchgeführt werden.