

### 3. Übung

Begeben Sie sich nun auf den Boden. Ähnlich wie bei einer Liegestütze berühren nun Ihre Hände und Zehen den Boden. Knie, Schenkel und Becken bleiben in der Luft. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme sind durchgestreckt. Dabei ist ganz wichtig, dass Ihre Füße auch bei dieser Übung ca. 30 cm auseinander sind. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper so weit nach rechts, dass Sie Ihre linke Ferse sehen können. Drehen Sie sich dann zur linken Seite und blicken Sie auf Ihre rechte Ferse. Diese Doppelbewegung wird, ohne zu stocken, viermal wiederholt. Dies sollte ungefähr 15 Sekunden dauern.



Anstelle dieser Übung können Sie auch einmal die Kerze machen.

### 4. Übung

Die vierte Übung kann von Menschen mit Knieschwierigkeiten in einer anderen Variante ausgeführt werden, die wir Ihnen am Anschluss zeigen. Nehmen Sie eine Hockstellung ein und halten Sie dabei Ihre Füße wiederum 30 cm auseinander. Die Fersen befinden sich nicht unter, sondern ausserhalb des Gesässes. Ihre Knie sind leicht gespreizt, sie befinden sich ca. 50 cm auseinander. Ihre Hände legen Sie auf die Knie. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und bringen Ihr rechtes Knie vor den linken Fuss. Blicken Sie dabei nach links hinten und pressen Sie mit der linken Hand den linken Schenkel in Ihren Bauch, um Druck auf den Grimmdarm (aufsteigender Dickdarm) auszuüben. Anschliessend wiederholen Sie diese Übung entsprechend zur anderen Seite. Auch diese Doppelbewegung führen Sie viermal aus, was wiederum nicht länger als 15 Sekunden dauern sollte.



### Variation der 4. Übung

Sie setzen sich auf den Boden, strecken Ihr linkes Bein aus und winkeln das rechte Bein an. Strecken Sie den Rücken leicht nach hinten durch, drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Dann reichen Sie mit dem linken Arm über das angewinkelte Knie, ergreifen den rechten Fuss oder das gestreckte Knie und üben dadurch über das angewinkelte rechte Bein Druck auf die rechte Unterbauchhälfte aus. Vermeiden Sie es, mit dem Bein die Rippen zu berühren. Diese Übung führen Sie ebenfalls viermal zu jeder Seite aus.



## Anleitung: AyurVedic-Colon-Cleaning – sanfte Darmreinigung zu Hause



Die Darmreinigung führt man auf **nüchternen** Magen, am besten an einem Wochenende durch. Es dauert zwischen zwei bis drei Stunden. Danach sollte man sich ausruhen und übermässige körperliche Anstrengungen vermeiden.

Wer die folgenden Informationen ohne Anraten eines Arztes für sich verwendet, führt eine Selbstbehandlung durch, ein Recht, das jedem Menschen zusteht. Eine Haftung der Autoren sowie des Vertriebes bei evtl. Unverträglichkeiten ist ausgeschlossen.

Lösen Sie eine Portion Pulver in 5 Liter heissem Wasser auf und bringen es zum Kochen. Lassen Sie das ganze 5 Minuten lang ziehen und giesSEN es durch ein Sieb ab. Lassen Sie die Flüssigkeit auf die Temperatur einer warmen, nicht heissen Suppe abkühlen, und versuchen Sie diese Tempe-

ratur möglichst zu halten.

Da der Aufguss direkt in den Darm geleitet wird, kann Ihnen schnell entweder warm oder auch kalt werden, je nachdem, welche Temperatur die Flüssigkeit hat.

Gehen Sie folgendermassen vor:

1. Trinken Sie ein Glas (ca. ¼ Liter) des Aufgusses.
2. Führen Sie gleich darauf die beschriebenen Übungen aus.
3. Trinken Sie sofort danach noch ein Glas und wiederholen dann gleich darauf die Bewegungen. Diesen Vorgang, also das Trinken eines Viertelliters der Flüssigkeit mit den nachfolgenden 4 Übungen wiederholen Sie insgesamt sechsmal. Sie haben jetzt also sechs Gläser der Flüssigkeit in Ihren Darm geleitet.

Jetzt ist der Zeitpunkt für den ersten Stuhlgang gekommen. Normalerweise kommt es zu einer spontanen Darmentleerung. Sollte diese nach spätestens fünf Minuten nicht geschehen sein, wiederholen Sie die Übungen – **nur die Übungen! ohne vorher nochmals etwas von dem Aufguss zu trinken – ein- bis zweimal**. Sollte sich die Entleerung ungewöhnlicher Weise danach immer noch nicht einstellen, so sollten Sie mit einem Glycerinzäpfchen, einem Klistier oder mit einem Einlauf nachhelfen. Sobald die erste Entleerung stattgefunden hat, geschehen die weiteren ganz automatisch.

Nach dem ersten Stuhlgang trinken Sie ein weiteres Glas von dem Aufguss, machen die Übungen und gehen sofort zurück zur Toilette. Den ersten Stuhlgängen folgen weichere und immer flüssigere. Sie wiederholen den Prozess - Trinken, Bewegungen, Stuhlgang – solange, bis Sie das Gefühl haben, der Aufguss kommt genau so sauber heraus, wie Sie ihn zu sich genommen haben. Bis dahin werden Sie, je nach Zustand Ihres Darmes, zwischen zehn und sechzehn Gläser des Aufgusses zu sich genommen haben. In sehr seltenen Fällen können es auch mehr sein. Tipp: Cremens Sie Ihren Anus nach jeder Entleerung ein, das hilft ein evtl. auftretendes Brennen zu vermeiden.

Sobald der Aufguss klar genug herauskommt, ist das Ayurvedic-Colon-Cleaning beendet. Den Rest der Flüssigkeit schütten Sie einfach weg. Sie werden nach der Beendigung noch ca. eine Stunde lang häufiger zur Toilette gehen müssen. Bleiben Sie deshalb am besten zu Hause und ruhen sich aus. Sollten Sie, nachdem Sie etwa vier Gläser des Aufgusses getrunken haben, Übelkeit verspüren, dann bedeutet das, dass sich Ihr Magenpförtner nicht geöffnet hat. Die Übelkeit verschwindet, wenn Sie die Übungsreihe – ohne zu trinken – noch zwei- oder dreimal wiederholen. Ist Ihnen nicht mehr schlecht, dann hat sich der Magenpförtner geöffnet und der Reinigung

steht nichts mehr im Wege. Sobald Sie das erste Mal Stuhlgang hatten, läuft der ganze Vorgang automatisch ab. Zuvor können jedoch manche von Ihnen Schwierigkeiten mit Gasstauungen bekommen. Sollte dies der Fall sein, so können Sie mit den Händen Ihren Bauch drücken und ihn leicht massieren.

Sollte es ungewöhnlicher Weise einmal vorkommen, dass die Flüssigkeit trotz aller Bemühungen den Magen nicht verlässt, brechen Sie den Vorgang ab und trinken auf keinen Fall mehr als sechs Gläser. Die eingenommene Flüssigkeit wird dann ganz normal wie eine Suppe verdaut und als Urin ausgeschieden werden.

### Die erste Mahlzeit nach dem Ayurvedic-Colon-Cleaning

Frühestens eine halbe und spätestens eine ganze Stunde nach dem Cleaning sollten Sie die erste Mahlzeit zu sich nehmen. Dies ist ganz wichtig. Stellen Sie sich dazu am besten einen Wecker, denn Sie dürfen den Verdauungstrakt auf keinen Fall länger wie eine Stunde leer lassen. Sie essen während der nächsten 24 Stunden nur weissen Reis – Achtung: keinen Vollkornreis! Geben Sie diesem ersten Reis mindestens 40 Gramm Butter oder Butterschmalz (keine Margarine) hinzu. Der Reis sollte in Wasser gekocht und darf nur leicht gesalzen sein. Sie werden, nachdem das Cleaning abgeschlossen ist, einen starken Durst verspüren. Doch trinken Sie erst zu der ersten Mahlzeit etwas Wasser oder leichten Kräutertee. Wenn Sie vorher etwas trinken, halten Sie die Ausscheidung in Gang und müssen dadurch noch häufiger zur Toilette gehen.

### Was Sie auf keinen Fall während der nächsten 24 Stunden zu sich nehmen dürfen

Alkohol, Milch oder Milchprodukte, Säurehaltiges, Obst oder rohes Gemüse. Gehen Sie auf Nummer sicher und bleiben Sie beim Reis. Der erste Stuhlgang nach dem Ayurvedic-Colon-Cleaning stellt sich erst nach 24 bis 36 Stunden wieder ein. Er wird goldgelb und geruchlos sein, wie der eines Säuglings. Danach können Sie dann Ihre Fastenkur, Diät oder Ernährungsumstellung beginnen.

### Anwendungsrhythmus des Ayurvedic-Colon-Cleaning

Um den Darm grundlegend zu reinigen, sollte man das Ayurvedic-Colon-Cleaning wenigstens 3x hintereinander im Abstand von einer Woche ausführen. Danach sollte man den Darm sauber und vital halten, indem man das Ayurvedic-Colon-Cleaning vier bis acht Mal im Jahr durchführt. Dies sollte am besten zum Wechsel der Jahreszeiten geschehen. Man kann das Ayurvedic-Colon-Cleaning bei Bedarf auch jederzeit zwischendurch anwenden. Wenn man krank ist und einen Heilungsprozess einleiten oder unterstützen möchte, kann man das Ayurvedic-Colon-Cleaning nach Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker als Kur anwenden. In diesem Fall wendet man das Ayurvedic-Colon-Cleaning 1x wöchentlich über mehrere Wochen hinweg an.

Es empfiehlt sich, das Ayurvedic-Colon-Cleaning mit einer Darmsanierung zu koppeln, bei der gesunde Koli-bakterien im Darm angesiedelt werden. Es ist von grösster Wichtigkeit, gleichzeitig die Ernährung umzustellen, so dass sich nur wenige neue Schlacken bilden. Nach einem Ayurvedic-Colon-Cleaning ist genau der richtige Zeitpunkt dafür. Wir empfehlen Ihnen dazu die Bücher „Harmonische Ernährung“ und „die fünf Tibeter – Feinschmecker-Küche“ von Dr. D.O.Weise.

### Hinweis: Wer sollte eine Reinigung des Darms nicht durchführen?

Bitte beachten Sie, dass der Aufguss Meersalz enthält. Ungünstig ist die Durchführung, wenn ein Mensch gerade sehr kraftlos ist, z.B. in der Rekonvaleszenz nach einer schweren Krankheit. Warten Sie dann lieber noch ein paar Wochen ab, bevor Sie die Reinigung durchführen. Älteren Menschen, die sehr gebrechlich und schwach auf den Beinen sind, ist die ayurvedische Darmreinigung ebenfalls nicht zu empfehlen.

Viele Menschen fühlen sich nach der ersten Reinigung als ob sie mit neuer Energie aufgeladen wären. Sie fühlen sich frisch und munter, besonders in der Woche nach der Durchführung. Altersflecken verschwinden, andere Ablagerungen aus dem Bindegewebe werden abtransportiert. Die Haut ist straffer und die Augen sind klarer. Anderen Menschen geht es nach der ersten Reinigung erst einmal nicht so gut. Die Entscheidung zum wirklichen Loslassen muss noch getroffen werden. Manchmal stellt sich erst nach der dritten Reinigung ein hervorragender Reinigungsprozess ein. Jetzt wird die Haut klar, das Gemüt wach, und eine neue Dynamik baut sich auf.

Kurzfristig auftretende Kopfschmerzen nach der Reinigung können daher rühren, dass sich Ihr Körper darauf umgestellt hat, vermehrt Schlacken und Giftstoffe auszuscheiden. Gönnen Sie sich genügend Ruhe.

Der Aufguss besteht aus

**Meersalz und ayurvedischer Gemüse-Kräuter Mischung.**

# Die Übungen

Schauen Sie sich die Übungen erst einmal in Ruhe an, und führen Sie die Bewegungen aus, bevor Sie mit dem AyurVedic-Colon-Cleaning beginnen.

## 1. Übung

Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin und strecken den Rücken gut durch. Die Füße sind ca. 30 cm auseinander. Schlingen Sie die Finger ineinander und heben die Hände über den Kopf, so dass die Handflächen zur Decke hin zeigen und strecken Sie sich dabei gut nach oben. Nun beugen Sie den geraden Oberkörper zuerst nach links, richten sich wieder auf und schwingen dann zur rechten Seite. Dies ist eine Doppelbewegung, die recht zügig ausgeführt wird. Schwingen Sie auf diese Weise insgesamt acht Mal hin und her. Die Bewegung öffnet den Magenpfortner und erlaubt dem Aufguss in den Dünndarm zu fliessen. Die drei darauf folgenden Bewegungen schleusen den Aufguss durch den gesamten Verdauungstrakt bis hin zum Darmausgang. Auch bei diesen Bewegungen handelt es sich um Doppelbewegungen, die recht flott ausgeführt werden sollten. Die Ausführung aller vier Doppelbewegungen sollte nicht länger als eine Minute dauern.



## 2. Übung

Bleiben Sie in der Ausgangsstellung, also die Füße ca. 30 cm auseinander und aufrecht stehend, den Rücken gerade. Strecken Sie die Arme gerade zur Seite. Nun winkeln Sie den linken Arm soweit an, dass Ihr Daumen das rechte Schlüsselbein berührt. Drehen Sie den Kopf zur rechten Seite und blicken Sie auf die Fingerspitzen Ihrer rechten Hand. Führen Sie nun Ihren rechten Arm soweit wie möglich nach hinten, indem Sie den Oberkörper drehen. Kehren Sie sofort zur Ausgangsstellung zurück und wiederholen Sie diese Bewegung nun zur linken Seite. Strecken Sie den linken Arm aus, winkeln den rechten Arm an und berühren mit dem Daumen das linke Schlüsselbein. Ihr Blick richtet sich auf die Fingerspitzen der linken Hand. Diese Doppelbewegung wiederholen Sie viermal abwechselnd zu jeder Seite. Dieser Ablauf sollte so rasch ausgeführt werden, dass er nicht länger als 10 Sekunden dauert.

