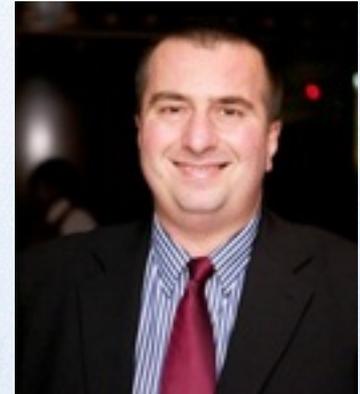


INNER TRANSFORMATIONS

INNERE REINIGUNGEN IN DEN RICHTIGEN JAHRESZEITEN

Aditya Nowotny
Hamburg, Germany
Young Living Diamond



Die wichtigsten Reinigungen im Überblick

- 1. Darmreinigung** (Herbst und Frühjahr)
- 2. Nierenreinigung** (Winter; Januar)
- 3. Meisterreinigung** (Winter)
- 4. Pilz- & Parasitenreinigung** (Winter, Frühjahr)
- 5. Petrochemische und Schwermetallreinigung** (Winter und Frühjahr)
- 6. Leberreinigung** (Frühjahr; März/April)
- 7. Lymphreinigung** (Sommer)

Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
START: Darmreinigung Leberreinigung	Bauchspeicheldrüse und Milz	START: Darmreinigung <i>Darmreinigung sollte immer am Beginn stehen</i>	Nierenreinigung
Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung	Lymphreinigung	II Lunge	Meisterreinigung nach Stanley Burroughs
(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung	Herz und Zirkulation	II Haut	Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung
II Muskeln und Knochen	Magen und Dünndarm	II Muskeln und Knochen	(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung

Organ	Uhrzeit	Jahreszeit
Magen, Muskeln	7 - 9 Uhr	Spätsommer
Milz, Pankreas, Muskeln	9 - 11 Uhr	Spätsommer
Herz, Blutkreislauf	11 - 13 Uhr	Frühsommer
Dünndarm	13 - 15 Uhr	Frühsommer
Blase	15 - 17 Uhr	Winter
Nieren, Knochen	17 - 19 Uhr	Winter
Blutkreislauf, Keimdrüsen	19 - 21 Uhr	Frühsommer
Dreifacher Erwärmer	21 - 23 Uhr	Frühsommer
Gallenblase	23 - 1 Uhr	Frühling
Leber, Bänder	1 - 3 Uhr	Frühling
Lunge	3 - 5 Uhr	Herbst
Dickdarm, Haut, Haare	5 - 7 Uhr	Herbst

Darmreinigung (Herbst/Frühjahr bzw. immer, wenn du zu reinigen beginnst!)

1. Reinigungszyklus und zum Beginn jedes Reinigungszyklus/ideal mindestens zweimal jährlich

“Alle Krankheit beginnt im Darm.”

- Hippokrates

Aufgaben des Darms: verdaut Essen, nimmt an verschiedenen Stellen verschiedene Nährstoffe auf, Immunsystem Peyer-Plaques, Weitertransport von Nahrung; Dickdarm auch für Wasserhaushalt wichtig

1. Nahrungsergänzungsmittel

Durchputzen:

Mehr Pflanzenfasern (Vollkorn, Gemüse, Erdbeersamen, Maiskornhüllen) und **mehr Wasser!**

“The Cleaning Trio”:

Comfortone 1 - 5 Kapseln morgen/abends

ICP 1 TL morgens - 1 TL morgens/abends

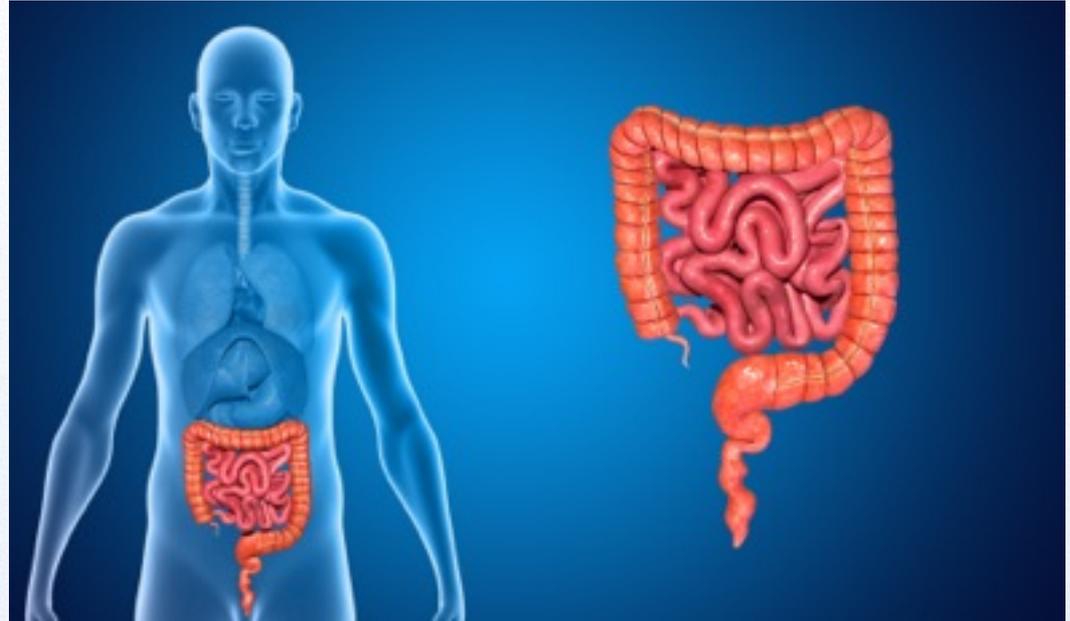
Essentialzyme oder **Detoxzyme**

2 Kapseln pro Mahlzeit

Darmflora aufbauen:

Life5 *Lactobacillus rhamnosus*

nach jeder Mahlzeit eine Kapsel



2. Ätherische Öle

Rosmarin, Pfefferminze, Fenchel, Ingwer, Anis, Estragon bzw. “Digest & Cleanse”

Nierenreinigung (Winter, ideal im Januar) 1.Reinigungszyklus/einmal jährlich

Aufgaben der Nieren: Entgiftung; Wasserhaushalt, Elektrolythaushalt (Zellkommunikation, osmotisches Gleichgewicht), Säure-Basen-Haushalt; Blutdruck.

Falsches Calcium vermeiden! Calciumcitrat, Calciumlactat

1. Nahrungsergänzungsmittel

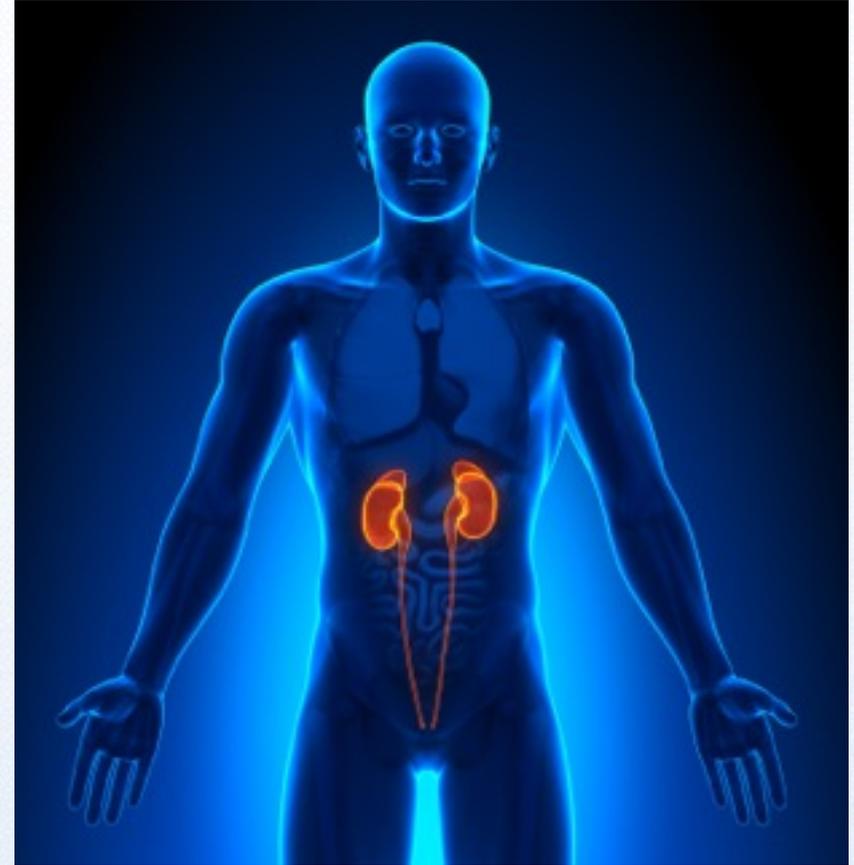
K&B

2. Ätherische Öle

Aroma Life, Fenchel, Endoflex, Wacholder, Salbei, Grapefruit, Geranie, Rosmarin,
Bei Nierensteinen: Idaho Balsam Fir, Geranie, Wacholder, Valor (gegen Angst!)

Hoher Blutdruck entsteht aus:

1. Stress
2. Nieren
3. Lungen (Angiotensin II - Raven, Ravensara)
4. blockierte Venen/Arterien
5. falsche Ernährung
6. zuwenig Bewegung



Die Nierenreinigung ist idealerweise zwei Wochen vor Beginn der Meisterreinigung durchzuführen, da sie auf die Meisterreinigung vorbereitet. Auch diese ist eine starke Nierenreinigung.

Meisterreinigung (Winter und Frühjahr) 1.Reinigungszyklus/einmal jährlich

10-Tage Anwendung zur Reinigung aller Körpersysteme auf Organ- wie Zellularebene

6 - 12 Zitronen pro Tag

1 - 2 Esslöffel Agavensirup - oder Ahornsirup pro Glas

Cayenne-Pfeffer

1 Teelöffel Glaubersalz, Epsom Salz oder Bittersalz in Wasser am Morgen

1-2 Tropfen Pfefferminzöl am Abend oder Abführtee

1/4 Liter Wasser pro Glas (10 - 12 Gläser)

Nach der Meisterreinigung langsamer Aufbau:

1. Tag frisch gepresster Orangensaft morgens/ mittags; Gemüsebrühe abends.

2. Tag: frisch gepresster Orangensaft morgens; Gemüsebrühe mittags und abends. Ab 3.Tag normale, leichte Nahrung mit **Detoxzyme** und **Life5**

1. Nahrungsergänzungsmittel

Zeolith Klinophtholith (sedimentäres oder vulkanisches Naturzeolith); **Glaubersalz**;

Abführtee



2. Ätherische Öle:

Pfefferminze; Purification zur Reinigung von *Toxinen im Blut; für die Unterstützung der Leberreinigung* **JuvaFlex, JuvaCleanse**; bei gelegentlich auftretenden Spannungen: **PanAway, Wintergreen**

Pilz- und Parasitenreinigung (Winter, Frühjahr) 1. Reinigungszyklus/einmal jährlich

Gemäss Studien der Rice Universität sind mehr als 70% aller Erwachsenen in Nordamerika und Europa von Candida-Überwucherung betroffen.

Symptome: 1. Müdigkeit 2. Unwiderstehliche Lust auf Süßes
Speicheltest: in ein Glas Wasser am Morgen vor dem Frühstück spucken - ist nach einer Stunde der Speichel fadenförmig abgesunken, dann sind Pilzsporen im Speichel

1. Nahrungsergänzungsmittel

Traditionelle Pilzreinigung mit 15 Kapseln

Knoblauch und 15 Kapseln Acidophilus täglich (50 - 70 Tage)

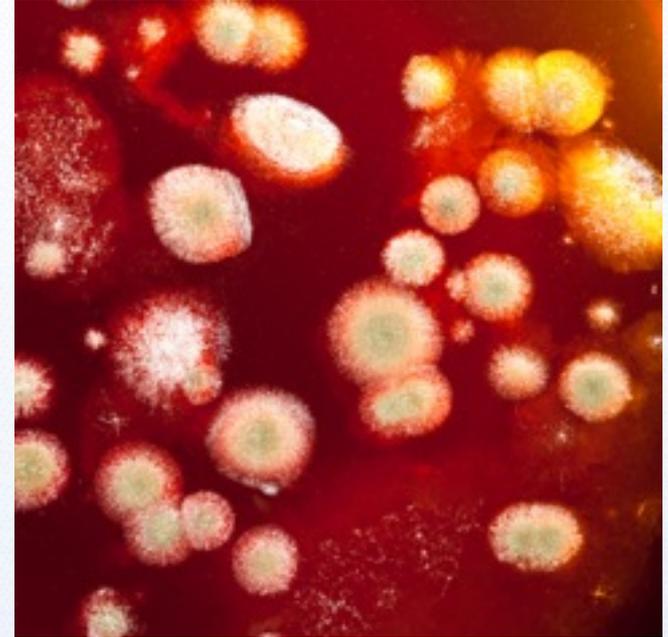
(Grapefruitkernextrakt)

ParaFree Kapseln 2 x 4 Gelkapseln morgens/abends, 3 Wochen, 1 Woche Pause, 3 Wochen, 1 Woche Pause, 3 Wochen

Life5 1 Kapsel nach jeder Mahlzeit

Zeolith Klinophthilolith (*sedimentäres oder vulkanisches Naturzeolith*) je ein Teelöffel morgens/abends

KEIN ZUCKER!!! Ersatz durch Stevia oder Xylit



2. Ätherische Öle:

Melrose (*Teebaumöl!*), **Thymian**, **Patchouli**, **Zitronengras**, **Nelke** und **Zedernholzöl** (7 Tropfen in Kokosöl)

Diese Öle greifen den Bioschutzfilm an, der sich auf der Oberfläche der Candida-Organismen befindet und sie so resistent macht.

Petrochemische Reinigung und Schwermetallreinigung

(Winter und Frühjahr)

1.Reinigungszyklus - einmal außer bei speziellen Belastungen, dann jährlich

- Citrus Fresh 15ml

- Ledum 0,7ml

10 Tropfen Ledum auf ein Fläschen mit 15ml Citrus Fresh

täglich morgens und abends am ganzen Körper einreiben, speziell an Fettpolstern

42 Tage lang - je nach Körperfläche werden 5 bis 9 Fläschchen Citrus Fresh 15ml mit 50 - 90 Tropfen Ledum 5ml benötigt.

Jeweils abends, vor dem Schlafengehen:

- Vegetarische 00-Kapseln mit Grapefruit

20 Tropfen (Bedarf: 3 15ml Fläschchen Grapefruit Öl)

- Multigreens Kapseln

Bei einem langsamen Stoffwechsel ein bis zwei Mal täglich 3 Kapseln. Bei einem schnellen Stoffwechsel ein bis zwei Mal täglich 4 Kapseln ein. Es empfiehlt sich die Einnahme eine Stunde vor den Mahlzeiten.



MultiGreens™ ist ein nahrhafter Chlorophyll-Komplex, der durch seinen Einfluss auf Drüsen-, Nerven- und Kreislaufsystem die allgemeine Vitalität verbessert. Stress wird abgebaut, der Energiestoffwechsel angeregt und die Verwertung von Glukose gefördert. MultiGreens enthält Spirulina, Alfalfasprousen, Gerstengras, Bienenpollen, pazifisches Kelp und ätherische Öle mit Wirkung.

Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Darmreinigung Leberreinigung	Bauchspeicheldrüse und Milz	START: Darmreinigung <i>Darmreinigung sollte immer am Beginn stehen</i>	Nierenreinigung
Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung	Lymphreinigung	II Lunge	Meisterreinigung nach Stanley Burroughs
(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung	Herz und Zirkulation	II Haut	Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung
II Muskeln und Knochen	Magen und Dünndarm	II Muskeln und Knochen	(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung

Leberreinigung (Frühjahr; ideal im März/April)

Aufgaben der Leber: die Leber lässt über 50,000 chemische Vorgängen ablaufen, unter anderem Umwandlung von allen Stoffen (entgiftet einige Stoffe; andere werden funktionell gemacht, indem funktionelle Gruppen drangehängt werden); Energiehaushalt (über Kohlenhydratstoffwechsel); wichtig für Gerinnungsfaktoren; stellt Gallenflüssigkeit her (Abbaustoffe vom Blut und Giftstoffe werden ausgeschieden)

Leberreinigung bedeutet, viel/fast nur Säfte zu trinken und wenig Nahrung zu sich zu nehmen, um der Leber Gelegenheit zu geben, weniger zu arbeiten und sich selbst zu heilen. Deshalb sind Fasten, Saftkuren und Master Cleanse ebenfalls effektive Leberreinigungen

Beispiel:

Morgens: 1 Esslöffel JuvaPower, 2 Detoxzyme Kapseln, 2 Essentialzyme-4 Kapseln, 20 Tropfen JuvaCleanse-Öl in Kapsel

Während des Tages: Rote Beete Saft mit Karotten, Sellerie und Ingwer; Green Smoothies; frischgepresste Limonaden; 1 Glas Powermeal mit Reismilch oder Mandelmilch.

Zum Mittagessen: leichter Salat mit einem Esslöffel JuvaPower

Zum Abendessen: leichter Salat mit Nüssen, Sprossen, süsse Kartoffeln; KEIN Fleisch oder fetthaltige Nahrung

Abends: 1 Esslöffel JuvaPower, 2 Detoxzyme Kapseln, 2 Essentialzyme-4 Kapseln, 20 Tropfen JuvaCleanse-Öl in Kapsel



JuvaPower morgens und abends ein Esslöffel
JuvaFlex auftragen auf rechte Körperseite
JuvaCleanse warme Kompressen
NingXia Red + JuvaFlex morgens/abends

JuvaTone Tabletten
GLF warme Kompressen

Haut (Frühjahr, Herbst)

Aufgaben der Haut: Schutz (mechanisch durch die Stabilität der Haut und chemisch durch Säureschutzmantel); Temperaturhaushalt; Schutz vor UV-Strahlen und vor Austrocknung; Tastsensorik; Vitamin D-Herstellung unter Zufuhr von UV-Strahlung)

1. Nahrungsergänzungsmittel

Hyaluronsäurekapseln (3-Monate Kur)

Aloe Vera

Kokoswasser von grüner Kokosnuss

Orchideenextrakt (von außen) - **ART**
Orchidee Produkte

2. Ätherische Öle:

Myrrhe, Sandelholz, Elemi, Lavendel,

Rosenholz, Geranie, Zedernholz,

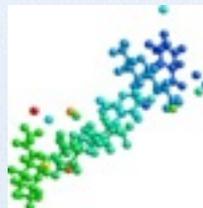
Weihrauch (für Haut-DNS, wenn durch UV-Strahlung verändert)



Thema: Wasser im menschlichen Körper



Hyaluronsäuregehalt
 im Säugling 98 - 100%
 im 30-jährigen: rund 60%
 im 60-jährigen: rund 30%
 knapp vor dem Tod: 10%



Hyaluronsäure ist ein Kettenmolekül, das 10 - 12 H₂O Moleküle binden kann.

Hyaluronsäure wird generell aus Hahnenkämmen gewonnen, so auch im BLM (chicken collagen II). Injuv ist Hyaluronsäure aus fermentierten Pflanzenkulturen (seit 2009). Für optimale Wirkung sollte Hyaluron gemeinsam mit MSM und Glucosamin verabreicht werden.

Muskeln und Knochen (Herbst und Frühjahr)

2. Reinigungszyklus

Aufgaben der Muskeln: 1. *Skelettmuskeln* (willkürlich gesteuert z.B. Schließmuskel - äußerer "anus sphinkter")
2. *glatte Muskulatur* (in Gefäßwänden und Organen, vegetativ gesteuert z.B. Enddarmmuskel innerer "anus sphinkter")
3. *gemischte Muskulatur* (gestreift/glatt) z.B. Herzmuskel - vegetativ gesteuert

Aufgaben des Skelett: Knochen wächst aus den Osteoplasten nach. Osteoklasten bauen Knochen 100-mal schneller ab. Bewegung deshalb sehr wichtig! Knochenmark bildet aus Stammzellen die Blutzellen. Schilddrüse spielt eine wichtige Rolle im Calciumhaushalt, weil sie durch die Hormone (Parathormon, Calcitonin) den Ausbau/Einbau von Calcium steuert.

1. Nahrungsergänzungsmittel

**MegaCal, SuperCal, Sulfurzyme
BLM, Hyaluronsäurekapseln**

2. Ätherische Öle:

**Weihrauch, Endoflex, Wintergreen,
Lemongrass, PanAway**



Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
START: Darmreinigung Leberreinigung	Bauchspeicheldrüse und Milz	START: Darmreinigung <i>Darmreinigung sollte immer am Beginn stehen</i>	Nierenreinigung
Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung	Lymphreinigung	II Lunge	Meisterreinigung nach Stanley Burroughs
(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung	Herz und Zirkulation	II Haut	Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung
II Muskeln und Knochen	Magen und Dünndarm	II Muskeln und Knochen	(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung

Lymphreinigung (Sommer)

Aufgaben des Lymphsystems: feine Kapillare, die im ganzen Körper verteilt sind - blind endende Gefäße, die Gewebsflüssigkeit abtransportieren und zu den Lymphknoten bringen - in den Lymphknoten wird die Flüssigkeit gefiltert und wird über das Blut (grosse Hohlvene) wieder in die Zellen zurückgeleitet.

AromaGuard Meadow Mist

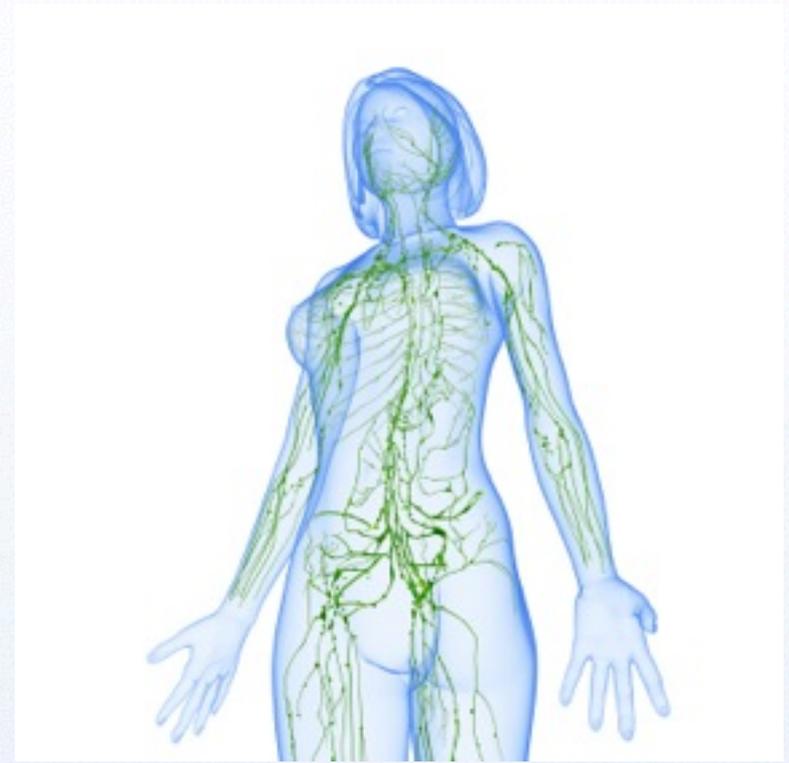
AromaGuard Mountain Mint

1. von Ellenbogen (3x tupfen) unter die Achselhöhle;
2. von unter der Achselhöhle (3x tupfen) unten um die Brust nach innen;
3. in Schlüsselbeinkuhlen (rechts/links 30 Sekunden liegen lassen ohne Druck auszuüben
4. von den Halslymphnen beiderseits abwärtsstreichen
5. an beiden Leisten (3x tupfen) aufwärts rechts/links entlangstreichen bis zu den Brustwarzen
6. von Kniekehlen (3x tupfen) entlang der inneren Oberschenkel bis zur Leiste emporstreichen
7. vom Lymphpunkt zwischen erster und zweiter Zehe den Fußrücken hochstreichen, dann beidseitig (Innenkuhle: Leistenpunkt; Außenkuhle: Achselhöhlenpunkt) 3x tupen, weiter um Aussenknöchel/Innenknöchel streichen

Diese Anwendung morgens und abends (ca. 2 - 3 Minuten) bringt in Schwung, lässt dich leicht und frisch fühlen.

Weiters unterstützend für den Lymphfluss: **Zypresse, Grapefruit, Orange** und **Ledum** (in den USA auch innerlich in einem Glas Wasser, 3x am Tag je ein Tropfen pro Öl zum Verdünnen der Lymphflüssigkeit)

In Europa warme Kompressen mit den vier angegebenen Ölen.



Bauchspeicheldrüse und Milz (Sommer)

Aufgaben der Bauchspeicheldrüse:

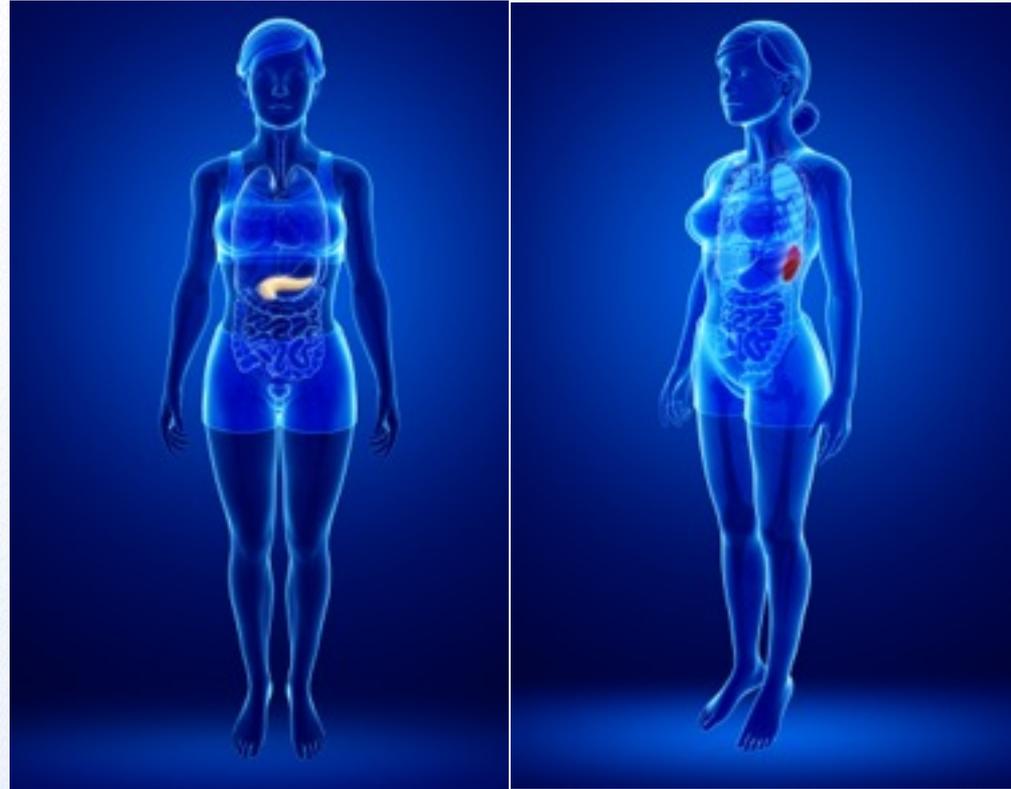
- **endokriner Anteil:** Insulinproduktion (Schlüssel, um Zucker in die Zellen zu bringen) und Glukagon (Gegenspieler von Glukagon, hebt Blutzuckerspiegel wieder)
- **exokriner Anteil:** Enzymproduktion - Lipasen, die dem Darm zur Verfügung gestellt werden für die Fettstoffwechslung; Amylasen und Ribonucleasen für die Kohlenhydrate; Proteasen für die Eiweißstoffwechslung benötigt

Aufgaben der Milz: Blutreinigung - eines der am besten durchbluteten Organe (3l/min), Infektabwehr; Aussortierung alter Blutkörperchen

*Pankreas und Milz sitzen entlang desselben Meridian und profitieren von der **Leberreinigung** und der **Meisterreinigung**.*

Wenn die Bauchspeicheldrüse müde (chronische Erschöpfung) ist, unterstützen **warme Kompressen mit Thieves** morgens und abends.

Sulfurzyme und NingXia (alle Wolfsberrenprodukte!) regulieren, wenn der Blutzuckerspiegel zu hoch oder zu niedrig ist. *80ml NingXia Red alle 15 Minuten in besonderen Fällen.*



Die Milz spielt nicht nur für das **Immunsystem** eine **Schlüsselrolle** sondern ist auch **energetisch von grosser Bedeutung**: das Milzchakra (hinten links am Rücken ist entscheidend für die Aufnahme von Prana (Chi) aus der kosmischen Lebensenergie (pranomaya). Bei zu geringer energetischer Funktion der Milz kommt es zu Schwächungen in der Aura. (Striche oder Kompressen mit **Zypressenöl**)

Herz und Zirkulation (Sommer)

Aufgaben des Herzens und des Kreislaufs: der Kreislauf ist wie ein Gartenschlauch, das Herz ist wie die Pumpe. Kreislauf beginnt mit den dicken Arterien, teilt sich auf, wird immer kleiner, bis es in Organen oder in Gewebe zu Kapillaren wird.

Körperkreislauf (Hochdrucksystem) geht über Aorta in oberen Körper und Kopf;

Lungenkreislauf (nicht soviel Druck): CO₂ und H₂O abzuladen und O₂. . Insgesamt 5 - 6 Liter Blut - hängt von der Flüssigkeitszufuhr ab.

Das Herz hat in den Vorhöfen Druck-/Volumen-sensoren und reguliert über den Herzschlag/Frequenz das Volumen - so kann Bluthochdruck erzeugt werden. Wenn zuviel Wasser im Blut ist sorgt das Herz durch ein Vorhofhormon (ANP) dafür, daß die Nieren das Signal bekommen, mehr Wasser aus dem Blut auszuscheiden.

Bei Blutklumpenbildung warme Kompressen mit **Zistrose** und **Helichrysum**

Blutverdünnung allgemein: **Cayenne, Nelke, Wintergreen, Vitamin E und Knoblauch**

Muskelaufbau: **Progressence Phyto Plus, Yamswurzel; Mister & Idaho Blue Spruce** unterstützen Progesteron- & Testosteronhaushalt wichtig für Muskelaufbau



- **SuperCal:** Magnesium, Kalzium, Kalium, Zink (3 Kapseln täglich, jeweils eine vor der Mahlzeit)
- **MegaCal:** Magnesium, Kalzium, Mangan, Zink, Vit C
- **Omegagize3:** Omega3 Fettsäuren. Vit D3, Q10 (2 Kapseln morgens und 2 Kapseln abends)
- zwischen den Mahlzeiten **Essentialzyme** bzw. **Essentialzyme4** Kapseln einnehmen um Ablagerungen zu entfernen (wenn die Leber nicht richtig funktioniert werden Eiweisse und Fette nicht richtig verdaut, gelangen in den Blutkreislauf, wo sie oxidieren und das Blut verdicken).

Magen und Dünndarm (Sommer)

Aufgaben des Magens: *mechanische* (durch Muskeln) und *chemische* (durch Magensäuren und Enzyme) *Zerkleinerung (Vorverdauung) der Nahrung*. Speichert Nahrung, bevor sie in den Dünndarm kommt (Pylorus - Pförtner) - Nahrung wird im Darm basisch. Magenschleimhaut ist Schleimschicht, um die Magenwände vor der Säure zu schützen.

Aufgaben des Dünndarms: Magen und Dünndarm schicken an den Dick- und Enddarm Signal, das Platz gemacht werden muss. In den ersten Abschnitt des Dünndarms (Zwölffingerdarm) kommen die Ausführungsgänge (aus Gallenblase und Bauchspeicheldrüse), die die Enzyme für die weitere Verdauung einspeisen. Die Enzymprodukte von YL sind deshalb mit spezieller Kapsel umgeben, damit die Enzyme erst im Darm freierwerden. Dünndarm ist für die Feinverdauung zuständig und spaltet in einzelne Kohlenhydrat-, Fett-, Eiweiß- und Mineralien-, Spurenelement- und Vitaminmoleküle auf. Die Ileozökalklappe leitet in den Dickdarm über.



Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Darmreinigung Leberreinigung	Lymphreinigung	START: Darmreinigung <i>Darmreinigung sollte immer am Beginn stehen</i>	Nierenreinigung
Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung	Bauchspeicheldrüse und Milz	II Lunge	Meisterreinigung nach Stanley Burroughs
(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung	Herz und Zirkulation	II Haut	Schwermetall- reinigung Petrochemische Reinigung
II Muskeln und Knochen	Magen und Dünndarm	II Muskeln und Knochen	(Hefe-)Pilzreinigung Parasitenreinigung

Lunge (Herbst)

2. Reinigungszyklus

Aufgaben des Lungen: bringt Sauerstoff ins Blut und reguliert, was durchblutet wird und belüftet wird.



Die wichtigsten Reinigungen im Überblick

- 1. Darmreinigung** (Herbst und Frühjahr)
- 2. Nierenreinigung** (Winter)
- 3. Meisterreinigung** (Winter)
- 4. Pilz- & Parasitenreinigung** (Winter, Frühjahr)
- 5. Petrochemische und Schwermetallreinigung** (Winter und Frühjahr)
- 6. Leberreinigung** (Frühjahr)
- 7. Lymphreinigung; Herz und Zirkulation;
Bauchspeicheldrüse und Milz** (Sommer)