



SPECIAL REPORT 3

INNER TRANSFORMATIONS I

Der essentielle Lebensstil – Lebe ein Leben voll Duft, Reinheit und Balance

Herzlich willkommen zu den 27 Special Reports über den essentiellen Lebensstil und das essentielle Leben!

Der Special Report „*Die verschiedenen Arten der inneren Reinigung*“ beschreibt den 2. Monat des 4 Monate Schnellstart-Programms zu mehr Natürlichkeit, Reinheit und Gesundheit. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie du mit ätherischen Ölen und darauf basierenden Produkten den gesunden Körper reinigen kannst. Vorgestellt werden jene Pflanzen und ätherischen Öle, die in dem lebenswichtigen Bereich der Reinigung eine neue Ära im Leben des Einzelnen einläuten können. In der Einführung wenden wir uns einigen physischen Zusammenhängen zu, um ein Verständnis für die zentrale Bedeutung von innerer Reinigung zu bekommen.

Bei Fragen und für Informationen wende dich bitte an die Person, die dich mit den Produkten von Young Living bekanntgemacht hat, oder gehe auf <http://oetq.net/> und kontaktiere die für dich (geographisch oder persönlich) adäquate Person unter den „Aromaexperten“.

Wir wünschen dir viel Freude und Inspiration!

Aditya Nowotny und das Team ENJOY

Im Überblick:

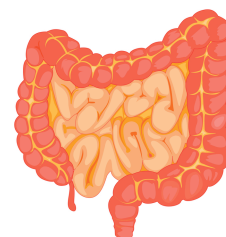
| | |
|---|--------|
| I. Einführung: Innere Reinigung – Ein Überlebensgeheimnis | ... 3 |
| 1. Gesundheit und die Reinigung von drei wichtigen Vitalorganen | ... 3 |
| 2. Die Gefahren der modernen Ernährung | ... 4 |
| 3. Lebergesundheit | ... 5 |
| 4. Alkalität | ... 7 |
| 5. Wie halte ich ein basisches Milieu in meinem Körper aufrecht? | ... 8 |
| 6. Eine vollständige Reinigung | ... 10 |
| | |
| II. Gezielte innere Reinigungen | ... 11 |
| 1. Die Zitronen-Pfefferminz-Zellreinigung | ... 11 |
| 2. Die 5-Tage Reinigung | ... 12 |
| 3. Die Darm- und Leberreinigung | ... 17 |
| 4. Nierenreinigung | ... 19 |
| 5. Die „Meisterreinigung“ – Stanley Burroughs's Master Cleanse | ... 19 |
| | |
| III. Zeit zu reinigen! Wie du ätherische Öle günstig und bequem bestellen kannst | ... 22 |

I. Einführung: Innere Reinigung – Ein Überlebensgeheimnis

1. Gesundheit und die Reinigung von drei wichtigen Vitalorganen

Unser Körper ist verschiedensten Umweltfaktoren, Belastungen und Schadstoffen ausgesetzt. Die drei Organe, die täglich Schwerarbeit verrichten, Reines von Unreinem in unserer Nahrung scheiden und so unser Überleben sichern, sind der Darm, die Leber und die Nieren. Ihre Reinheit und Funktionstüchtigkeit ist von herausragender Wichtigkeit für das vollständige Funktionieren unseres Immunsystems. Somit sind **die drei Reinigungen der Vitalorgane** unabhängig von unserem Alter der größte Gefallen, den wir unserem Organismus tun können.

Die DARMREINIGUNG steht an erster Stelle – verstopfte, verunreinigte und verklebte Gedärme und Darmwindungen sind ein Phänomen unserer Zeit und unserer Zivilisation. Viele Menschen werden nicht mehr ausreichend mit Vitaminen, Mineralien und Mikronährstoffen versorgt – einzig und allein aufgrund der Verschmutzung ihrer Därme. Dazu kommt, dass diese Situation in den Eingeweiden zu vielen Folgekrankheiten führt. Fast alle Allergien (Heuschnupfen, Neurodermitis, Asthma) sowie viele Hauterkrankungen sind (auf der physischen Ebene) darmbedingt. Die Haut als das größte Organ des menschlichen Körpers leitet all jene Toxine und Ablagerungen aus, die auf anderem Wege nicht mehr aus unserem Körper kommen können. Psychosomatisch mögen noch andere Ursachen hinzukommen oder sogar als Initialzündler fungieren, doch auf der physischen Ebene spielt das Darmmilieu immer eine herausragende Rolle.

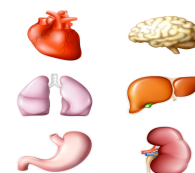


In den Därmen gibt es noch ein zweites wichtiges Thema: Parasiten. Viele Menschen haben keine Vorstellung, welches Biotop ihre Eingeweide darstellen und welche Wesen sich schon bei ihnen eingenistet haben und von ihnen leben... Hier sei der Hinweis auf Grapefruitkernextrakt erlaubt, welches aber in Europa nicht mehr zur inneren Einnahme zugelassen ist.

Die LEBERREINIGUNG steht an zweiter Stelle – viele Menschen wissen nicht, welche Schwerarbeit ihre Leber täglich verrichtet. Die Krankheit der Leber ist die Müdigkeit – die Leber tut nicht weh, sie gibt auch keine anderen Symptome von sich, außer, wenn es zu spät ist. Deshalb wird von vielen Menschen nicht rechtzeitig wahrgenommen, dass ihre Leber schon lange überfordert ist. Dabei gibt schon ihr Name darüber Auskunft, wie wichtig sie für unser Leben ist: Sie *lebt* uns („Leber“). Auch im Englischen hat ihr Name genau diese Bedeutung: to live – „liver“. Für viele, auch junge Menschen sind 8 bis 12 Leberreinigungen nötig, um wieder in Balance zu kommen.



Die NIERENREINIGUNG steht an dritter Stelle – hier schließt sich der Kreis dieser drei wichtigen Vitalorgane – was immer an Toxinen, Schlacken und Verunreinigungen Leber und Gedärme nicht bewältigen können, müssen die Nieren übernehmen. Sie sind die letzte Instanz, bevor Toxine in den (Fett-) Zellen notgespeichert werden. Darüber hinaus haben die Nieren die lebenswichtige Funktion der Entgiftung und Filterung aller Flüssigkeiten, die wir zu uns nehmen. Die steigende Notwendigkeit von Nierenoperationen und Leberoperationen in unserer Zivilisation dokumentiert, wie es um diese Organe steht – trotzdem leben viele Menschen einfach so dahin, bis es auch sie mit einer derartig einschneidenden Operation erwischt. Dabei wäre es weniger Aufwand und weniger Verlust an Lebensqualität und Lebenszeit, wenn man rechtzeitig mit Darmreinigungen, Leberreinigungen und Nierenreinigungen beginnen würde.



2. Die Gefahren der modernen Ernährung

Die moderne Ernährung ist zu einer kalorienreichen, nährstoff- und faserarmen und mit Süßungsmitteln überladenen Esskultur verkommen. Diese schnell verdaulichen „Nahrungsmittel“ überfluten den Blutstrom, was zu einem Hochschnellen des Insulinspiegels führt.

Ein hoher Insulinspiegel wird mit verstärkten Entzündungsreaktionen im Körper in Zusammenhang gebracht. Neue Studien ergaben, dass diese Entzündungsreaktionen am Anfang aller chronischen Erkrankungen stehen.¹ Überschüssiger Blutzucker und der dadurch ansteigende Insulinspiegel können zu chronischen Problemen wie Diabetes führen und Herz-Kreislauf-Störungen verursachen. Zusätzlich spielen sie eine Schlüsselrolle bei folgenden Erkrankungen: Bluthochdruck und Nierenschäden, schwache und brüchige Gefäße, Venenerkrankungen, sowie bei einigen chronischen Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Alzheimer.²

Ein erkennbares Symptom von einem hohen Insulin- bzw. Blutzuckerspiegel ist die abdominelle Fettleibigkeit.³ Ungefähr $\frac{2}{3}$ der amerikanischen Bevölkerung sind übergewichtig. Ein Viertel der deutschen Bevölkerung sind übergewichtig.⁴ Diese Umstände vergrößern ebenso das Risiko für Herzerkrankungen, hohen Cholesterinspiegel, Krebs, weibliche Unfruchtbarkeit und Gallensteine.⁵

Ein zu hoher Insulin- und Blutzuckerspiegel sind ein Teufelskreis. Man hat Appetit auf einfache Kohlenhydratverbindungen, weil diese schnell ins Blut übergehen. Daraufhin wird ein Überschuss an Insulin produziert, der noch mehr Hunger verursacht. Die Reaktion auf Hunger besteht in weiterer Nahrungsaufnahme. Überernährung führt zu einer Akkumulation von Körperfett und es kommt zu weiteren Insulinausschüttungen. Dieses Karussell von Insulinschüben macht müde, hungrig und schwächt die Konzentration.

Schwermetalle gehören zu den schädlichsten Giften. Diese können sich im menschlichen Gewebe langsam ansammeln und neurologische Krankheiten, Herz-Kreislauf-Probleme und manche Krebsarten auslösen. Schwermetalle wie Quecksilber und Blei sind problematisch, da sie unlösliche Metallsalze bilden, die im Fettgewebe und in den Nieren abgefangen werden und nur sehr langsam über die Leber ausgeschieden werden können. Um die Schwermetallausleitung zu erleichtern, empfiehlt es sich, die Leber regelmäßig zu reinigen. Besonders dafür geeignet sind ätherische Öle.

Klinische Studien zeigen, dass durch die ätherischen Öle von Strohblume (*Helichrysum*), Ledum und Selleriesamen die Schwermetallreinigung über die Leber erheblich verstärkt wird. Vor allem die Entgiftung von Quecksilber, einem der giftigsten aller nicht-radioaktiven Metalle, wird beschleunigt. In einer klinischen Studie aus dem Jahre 2003 testete eine vierköpfige Gruppe die Wirkung dieser drei essentiellen Öle auf die Ausscheidung von Quecksilber im Harn. Vier gesunde Erwachsene (27–69 Jahre alt) nahmen zwei Kapseln **einer Mischung den ätherischen Ölen aus aus Strohblume, Ledum und Selleriesamen** pro Tag ein. Der erste Sammelharn stammte aus der Zeit kurz vor der Anwendung mit den drei ätherischen Ölen, der zweite und dritte Sammelharn zwei und drei Tage nach Beginn der Anwendung. Die Ergebnisse zeigten, dass alle vier Teilnehmer während dieser vier Tage mehr als das Doppelte an Quecksilber ausschieden als vorher.

Quecksilber schädigt insbesondere das Gehirn und das Nervensystem, da es die Blut-Hirnschranke durchquert und sich auf unbestimmte Zeit in den Motoneuronen ansammelt. In den Vereinigten Staaten und der Europäischen Union ist fast jede Person in schädlichem Ausmaß mit Quecksilber belastet. Verursacht wird dies zum Einen durch Amalgamfüllungen in den Zähnen. Diese bestehen

zu etwa 50 % aus Quecksilber. Schätzungsweise gelangen jährlich weltweit etwa 11 Millionen Kilogramm Quecksilber in Form von Zahnfüllungen in die Mäuler der Menschen.

Zum anderen ist der Konsum von Meeresfrüchten und Dosenhuhn aufgrund seines hohen Methylquecksilbergehalts für die starke Belastung verantwortlich. Schätzungen ergaben, dass ein Mensch, der 180 g von einer der Top 5 Marken Dosenhuhn (mit einem Methylquecksilberspiegel von über 0,64 ppm) gegessen hat, 20mal so viel Quecksilber eingenommen hat wie es von der *Environmental Protection Agency* als noch harmlos eingestuft wird. Laut *Zentrum für Krankheitskontrolle* in den USA zeigen Statistiken, dass eine von acht Frauen in gebärfähigem Alter in den Vereinigten Staaten Quecksilber im Gewebe aufweist, was die Entwicklung des Fötus gefährden kann.

3. Lebergesundheit – einer der wichtigsten Bausteine zu einem gesunden Leben

Die **Leber** ist eines der wichtigsten Organe im menschlichen Körper.

Sie ist für die Blutreinigung lebenswichtig und spielt bei der Umwandlung von Kohlenhydraten in Energie ebenso eine wichtige Rolle wie bei der Energiespeicherung in Form von Glykogen und Fett. Sie entfernt und neutralisiert Gifte und Keime aus dem Blut, hält das Hormongleichgewicht aufrecht, reguliert den Blutzucker und erzeugt Proteine, die die Blutgerinnung regulieren.

Eine überlastete Leber kann unseren Energiehaushalt, die Verdauung, die Haut und das Blut beeinträchtigen.

Zu den Anzeichen einer schlecht funktionierenden Leber gehören Hautprobleme (inklusive Ausschläge, Ekzeme, Dermatitis), Erschöpfung, Kopfschmerzen, Blässe, Schwindelgefühl, Reizbarkeit und eine schlechte Verdauung. **Giftige Chemikalien und Schwermetalle** reichern sich zusammen mit Fetten und Galle in der Leber an. Durch die Akkumulation dieser Gifte wird die Leber überfordert und kann das Blut nicht mehr ausreichend reinigen.

Schon bei Teenagern ist die Leber heutzutage stark belastet – Grund ist die Zivilisationsnahrung, die heute schon von den jüngsten Jahren an eingenommen wird. Viele Teenager scheiden bei einer Leberreinigung bereits hunderte “Lebersteinchen” aus – jene runden, grünlichen Ablagerungen voll Toxinen, die wir alle in unserer Leber herumtragen.

Durch Giftansammlung, schlechte Ernährung sowie Krankheiten wird die Leber belastet, was zwangsläufig zu einem irreversiblen Leberschaden und schließlich zum Tod führt. In der ersten Stufe, der **Fettleber**, akkumulieren Fettablagerungen und Giftstoffe in der Leber. Schätzungsweise 5% der normalen und 25% der fettleibigen Bevölkerung und ebenso Diabetiker haben eine Fettleber. Mit der Zeit kann sich eine Fettleber in eine **Leberzirrhose** umwandeln. In diesem Prozess ersetzt nicht arbeitsfähiges Narbengewebe das normale Lebergewebe. Leberzirrhose ist die achthäufigste organische Todesursache und tötet über 22.000 Menschen jährlich.

Es gibt verschiedene Nährstoffe, die die Leber reinigen. Dazu gehören Cholin, Inosit, Milchdistel, Schisandra und dl-Methionin. Diese wurden wegen ihrer Fähigkeit, die Leber zu schützen, zu entfetten und von Giften zu befreien, untersucht. Die gemeine Mahonie unterstützt ebenfalls die Leber. Sie enthält Berberin, einen Bestandteil, der die Fähigkeit hat, die Leberschäden und Narbenbildung (Zirrhose) zu verlangsamen, die mit Alkoholkonsum und Hepatitis B und C zusammenhängen.

Einige ätherische Öle wie Ledum, Deutsche Kamille, Karottensamen, Strohlume (Helichrysum) und Geranie können den Gallenfluss der Leber günstig beeinflussen.

Die Leberreinigung nach Andreas Moritz hat in alternativen Gesundheitskreisen sehr viel Popularität gewonnen. Sie basiert auf der Einnahme von Apfelsaft und einem Gemisch aus Olivenöl, Grapefruit sowie Glaubersalz. Es treten jedoch bei dieser Reinigung bisweilen schmerzhaft innere Verletzungen auf, wenn Gallen- oder Lebersteinchen gelöst werden und dann in den engen Kanälen der Leber bzw. Galle steckenbleiben und nicht ausgeschieden werden können. In einigen Fällen mussten die betroffenen Personen sogar operiert werden. Aus diesem Grund wird von der Beschreibung dieser Reinigung Abstand genommen und stattdessen werden sanftere, jedoch ebenso wirksame Methoden vorgestellt.

Zeichen einer belasteten bzw. vergifteten Leber:

- a) Appetitverlust
- b) Übelkeit
- c) Schwächegefühl
- d) Gewichtsverlust
- e) Ödeme und Aszites (Wassereinlagerungen in Beinen und Eingeweiden, wenn in der Leber kein Albumin mehr produziert wird)
- f) Bluten und blaue Flecke (verursacht durch einen Mangel an Gerinnungsfaktoren)
- g) Gelbfärbung von Haut und Augen
- h) Juckreiz (eingelagerte Gallenprodukte in der Haut können intensive Juckreize auslösen)
- i) Gallensteine
- j) Vergesslichkeit, schlechte Konzentration sowie Schlafstörungen
- k) Medikamentenempfindlichkeit (wenn die Leber die Medikamente aus dem Kreislauf nicht mehr gut beseitigen kann, bleiben diese länger als üblich im Blut)
- l) Pfortaderdruck (erhöhter Innendruck bei verlangsamtem Blutfluss durch die Portalvene)
- m) Krampfadern/Varizen (Blutfluss aus Darm und Milz staut sich in die Blutgefäße von Speiseröhre und Magen zurück. Diese Gefäße schwellen an und können sehr leicht reißen.)
- n) Schwaches Immunsystem (Leberzirrhose kann zu einer Dysfunktion des Immunsystems und somit zu Infektionen führen)

Gefahren für die Leber:

- a) Chemikalien, Gifte, Pharmazeutika und Parasiten: Viele Pestizide, Petrochemikalien und Umweltgifte belasten die Leber stark. Paracetamol kann die Leber als mögliche Nebenwirkung ebenso belasten. Parasitäre Infektionen (Schistosoma) können auch zur Zirrhose beitragen.
- b) Schlechte Ernährung: Zu viel Eisen kann die Leber belasten, besonders dann, wenn jemand wegen seiner genetischen Disposition Eisen immer absorbiert und nicht ausscheiden kann (Hämochromatose). Es entsteht dadurch eine bluttypische Leberpathologie.
- c) Diabetes, Proteinfehlernährung, Fettleibigkeit und Verwendung von Kortikosteroiden: All diese Faktoren können eine nicht-alkoholische Steatohepatitis (NASH) verursachen. Bei NASH entsteht sehr viel Fett in der Leber und eventuell auch eine Leberzirrhose.
- d) Viren: Hepatitis B- und C-Viren sind ein Hauptverursacher chronischer Leberkrankheiten und Zirrhosen. Virale Hepatitisinfektionen erzeugen eine Entzündung und eine leichte Leberschädigung, die sich aber unter Umständen zu einer Zirrhose und Leberversagen weiterentwickeln kann.

In einer Studie von *Dr.med. Roger Lewis* an der *Young Living Research Clinic* in Provo,

Utah im Jahre 2003 wurde die Wirksamkeit von Strohblume (Helichrysum), Ledum und Selleriesamen bei Fällen fortgeschrittener Hepatitis C untersucht. Ein 20-jähriger Mann hatte eine Hepatitis C mit einer Virenbelastung von 13.200. Nachdem er täglich einen Monat lang ohne weitere Interventionen 2 Kapseln Strohblume, Ledum und Selleriesamen eingenommen hatte, hatte der Patient nur mehr eine Virenbelastung von 2.580 – dies entspricht einer Reduktion um 80 %.

- e) Erbkrankheiten: Alpha-1 Antitrypsinmangel, Morbus Wilson, Galaktosämie und Glykogenspeicherkrankheiten sind angeborene Störungen, die zu einer gestörten Produktion von Leberenzymen, einer Prozessierung von Proteinen und zu einer Einlagerung von Metallen führen.
- f) Verstopfte Gallengänge: Wenn die Gallengänge blockiert sind, wird die Galle zurückgestaut und verursacht eine Schädigung des Lebergewebes (billiäre Zirrhose).

4. Alkalität ist wichtig für die Gesundheit - das Wiederherstellen eines ausgewogenen pH-Wertes

Wenn die Filterkraft der Leber nachlässt, wird das Blut saurer. In saurer Umgebung gedeihen natürlich vorkommende Pilze und Hefen im Körper prächtig. Sie sondern eine Reihe an Giften ab, sogenannte Mykotoxine, die als Ursache vieler Krankheiten und schwächerer Beschwerden gelten.

Zahlreiche Forscher gehen davon aus, dass die meisten Krankheiten auf eine Übersäuerung von Blut und Darm zurückzuführen sind.

Symptome starker innerer Übersäuerung sind:

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1) Erschöpfung, Energiemangel | 8) Gereiztheit und Stimmungsschwankungen |
| 2) Unerklärliche Schmerzen | 9) Verdauungsbeschwerden |
| 3) Übergewicht | 10) Colitis/Ulkus |
| 4) Schlechte Krankheitsabwehr | 11) Durchfall und Verstopfung |
| 5) Allergien | 12) Harnwegsinfekte |
| 6) Gestörter Blutzuckerspiegel | 13) Rektale und vaginale Juckreize |
| 7) Kopfschmerzen | |

Der pH-Wert des Blutes muss in einem engen Rahmen gehalten werden. Der ideale pH-Wert schwankt zwischen 7,35 und 7,45 und wird allgemein bei 7,38 angenommen. Die Basizität des Blutes ist die Grundlage für einen gesunden und widerstandsfähigen Körper. Wenn das Blut zu sauer wird, wird ein übermäßiges Pilz- und Hefenwachstum begünstigt. Diese sezernieren Mykotoxine. Um diese zu neutralisieren, wird Kalzium aus den Knochen gezogen und biochemische Veränderungen beginnen langsam, die Leber zu belasten, wodurch gleichzeitig das Immunsystem geschwächt wird.

Manche pathogene Bakterien, Hefen und Pilze kommen ganz natürlich im Darm vor und sind inaktiv. Ist der Körper jedoch durch Krankheit, Stress oder Übersäuerung geschwächt, werden diese Bakterien aktiv und wandeln sich in die invasive Myzelenform um.

Viele Krebsarten stehen mit Mykotoxinen in Verbindung. Der Pilz *Aspergillus flavus* beispielsweise, der sich auch auf gelagerten Erdnüssen festsetzt, erzeugt nicht nur bei Labortieren

Krebs, sondern gilt auch bei vielen menschlichen Leberkrebsarten als Hauptverursacher.

Mit einem ausgeglichenen pH-Wert und einem alkalischen Milieu kann das übermäßige Mikrowachstum gezügelt und die Produktion krankheitserzeugender Mykotoxine gedrosselt werden. Ist der pH-Wert wieder im vollständigen Gleichgewicht, kann der Körper neue Kraft und Gesundheit erlangen.

5. Wie halte ich ein basisches Milieu in meinem Körper aufrecht?

1. Das Essen sorgfältig begutachten

Nahrungsmittel, die das Hefen- und Pilzwachstum begünstigen, sollten vermieden werden. Besonders Fleisch, Zucker, Milchprodukte, eingelegte und gemälzte Produkte übersäuern den Organismus. Knoblauch hingegen ist hervorragend zur Pilz- und Hefenkontrolle. Andere hochbasische Lebensmittel, die das Pilzwachstum nicht begünstigen, sind grünes und gelbes Gemüse, Bohnen, sowie ganze, nicht geknackte Nüsse.

In der täglichen Ernährung sollte sich das **natürliche Verhältnis von vier Teilen basischer und einem Teil saurer Nahrung** wiederfinden. Der pH-Wert von rohen Nahrungsmitteln stimmt nicht immer mit der Säure- oder Basenbildung im Verdauungstrakt überein. Zitronen sind in ihrem natürlichen Zustand sauer, werden jedoch basisch verstoffwechselt. Daher ist der bestimmende Faktor für den pH-Wert eines Nahrungsmittels seine saure oder basische Asche.

2. Antibiotika vermeiden

Werden zu viele Antibiotika verwendet, erhöht das nicht nur die Resistenz von Krankheitserregern, sondern tötet auch die guten Bakterien im Darm. Übrig bleiben Mykotoxin-produzierende Hefen und Pilze. Dies ist oft der Grund, warum Frauen nach einer Antibiotika-Therapie an Pilzinfektionen im Genitalbereich leiden.

3. Ätherische Öle verwenden

Eine Studie ergab, dass ein Gemisch aus den ätherischen Ölen Gewürznelke und Thymian über 15 Pilzarten abtötete. Ätherische Öle können im basischen Blut und Gewebe ihre Wirkung am stärksten entfalten. Wenn unser Körper sauer wird – wegen schlechter Ernährung, Krankheit oder emotionalem Stress – verlieren ätherische Öle einige ihrer Wirkungen. Die beste Art, ätherische Öle noch wirksamer zu machen, ist es, den Körper zu alkalisieren.

4. Basische Mineralstoffe verwenden

Die Zufuhr von Kalzium erhöht die Alkalität im Blut und im Darm drastisch. Nahrungsergänzungen, die viel Kalzium und Magnesium enthalten, können neben einer gesunden, ausgewogenen Ernährung dabei helfen, das Blut und das Körpergewebe zu alkalisieren. Ebenso können Nahrungsergänzungen, die viele Mineralstoffe und Phytonährstoffe enthalten, die Hefen bekämpfen.

5. Stress vermindern

Emotionale und psychische Spannungen können im Körpersystem Schaden anrichten. Zudem fördern sie die Säurebildung im Körper. Dieser Einfluss wird meistens unterschätzt. Ätherische Ölmischungen mit vielen Sesquiterpenen wie z.B. Weihrauch, Myrrhe und Sandelholz können grundlegende, ausgleichende und beruhigende Effekte auf die Gefühle haben. Sie wirken direkt auf das limbische System, den Sitz der Gefühle, ein.

6. Gesunde Darmflora stärken

Im Durchschnitt besiedeln 1,5 bis 2 kg guter Bakterien permanent den Darm eines Erwachsenen. Sie sind nicht nur die erste Abwehrfront gegen fremde Einwanderer, sondern auch entscheidend für Gesundheit, Energie und optimale Verdauungsfunktion. Die guten Darmbakterien überwachen die gesunde Schleimproduktion und die Fasertrümmer, produzieren B-Vitamine und Vitamin K und erhalten das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper aufrecht. Wenn die gesunde Darmflora durch Antibiotika oder schlechte Ernährungsgewohnheiten vermindert oder zerstört ist, können Pilze und Hefen ungebremst wachsen und dringen immer weiter in den Darm vor, wobei sie gleichzeitig eine wachsende Menge giftiger Mykotoxine ausscheiden.

Die natürlich vorkommenden Darmbakterien können am besten wieder vermehrt werden und vor Pilz- und Hefenüberwucherung schützen, wenn Acidophilus- und Bifidusprodukte verwendet werden.

Diese helfen dem Körper dabei, für die Nährstoffaufnahme und -verdauung die richtige pH-Balance zu halten. Idealerweise sollten die *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium bifidus* Kulturen mit Bananen kombiniert werden, damit sie sich noch besser an den Darmwänden festsetzen können. Forschungen zeigen, dass ein bemerkenswerter Anteil der Bakterien aus Acidophiluspräparaten die unteren Darmpassagen gar nicht lebendig erreichen oder in einem so schlechten Zustand sind, dass sie ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen können. Auch deshalb ist es sinnvoll, die *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium bifidus* Kulturen mit Bananen zu kombinieren.

Noch effektiver kann die Darmflora gestärkt werden, wenn die Bakterienkulturen mit **Fructooligosacchariden (FOS)** kombiniert werden. FOS gehören zu den kraftvollsten natürlichen Stoffen, die die gute Darmflora füttern. FOS sind mittelkettige Zucker, die von pathogenen Pilzen und Hefen nicht verwendet werden können. So hungern die FOS die Pilze aus und ernähren zugleich die guten Acidophilus- und Bifiduskulturen, die unsere erste Abwehrfront gegen Krankheiten bilden.

Doch Fructooligosaccharide können noch mehr, als nur die guten Bakterien in unserem Körper zu stärken und zu schützen. Über ein Dutzend klinischer Studien haben die Fähigkeit der FOS aufgezeigt, Verstopfungen vorzubeugen, den Blutzucker und Cholesterinspiegel zu senken und vor Krebs zu schützen (Hikada et al. 1991; Briet et al., 1995; Bounnik et al., 1996; Kawaguchi et al., 1993; Luo et al., 1996; Rochat et al., 1994; Tokunaga et al., 1993).

6. Eine vollständige Reinigung

Die innere Verschmutzung kann schwer durch eine einfache, einmalig eingenommene Lösung oder ein einzelnes Allheilmittel beseitigt werden. Für eine vollständige Körperreinigung sind eine Reihe verschiedener Pflanzen und Kräuter nötig, die speziell auf die unterschiedlichen Körperpartien eingehen.

Die Leber benötigt zur Selbstreinigung andere Kräuter, Öle und Mineralien als der Dickdarm, der wiederum andere benötigt als der Dünndarm. Zur vollständigen Systemreinigung ist auch ein breites Spektrum verschiedener Produkte nötig, die gegen eine Vielzahl verschiedener Kontaminanten und Mikroorganismen wirken. Für Kontaminanten wie Schwermetalle sind andere Mittel zum Abbau und Binden nötig als für Parasiten.

Für eine vollständige Reinigung ist auch eine breite Palette an ätherischen Ölen wichtig. Essentielle Öle helfen dabei, toxische Chemikalien und Gifte im Körper zu lösen und zu binden. Sie unterstützen auch die gesunde Verdauungsfunktion, indem sie die Sekretion und Produktion natürlicher Enzyme fördern, die die Darmperistaltik steigern. Die Peristaltik ist eine wichtige Grundlage für eine vollständige Selbstreinigung des Darms.

Was also tun?

Wer eine “ordentliche Haushaltsreinigung” machen will, sollte **die intensiven Methoden der Darm-, Leber- und Nierenreinigung** prüfen.

Ganz gleich, ob du direkt in die Generalreinigungen einsteigen oder mit sanfteren Methoden zu arbeiten beginnst – es wird dir weiterhelfen, sich dieser Themen bewusst zu werden.

Der Arzt als Begleiter

Jeder, der länger als drei Tage reinigt, fastet oder entschlackt, sollte das unter Kontrolle eines Arztes tun. Sprich also alle weiteren Schritte mit deinem Arzt oder qualifizierten Heilpraktiker ab – diese Personen können dich am besten dazu beraten, ob und wann du diese Methoden anwenden solltest.

II. Gezielte innere Reinigungen

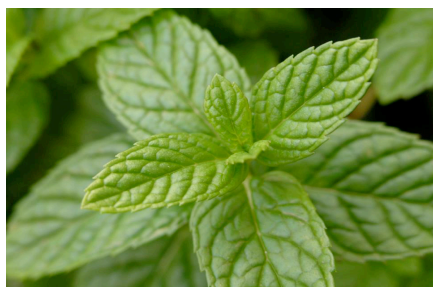
Um mit ätherischen Ölen nachhaltig arbeiten zu können, ist es wichtig, unseren Körper von abgelagerten alten Stoffen zu befreien. Wird dieser Schritt außer Acht gelassen, scheiden wir die Giftstoffe, die durch die Nutzung ätherischer Öle gelöst werden, vorwiegend über die Haut aus. Dies kann zu unerwünschten und zum Teil intensiven Reaktionen führen.

Für einen sanften Start der Reinigung auf zellulärer Ebene eignet sich die Zitronen-Pfefferminz-Reinigung mit ätherischen Ölen therapeutischer Qualität.

1. Die Zitronen-Pfefferminz-Zellreinigung

Gib einen Tropfen Zitronen-Plus-Öl in 1 Liter Wasser und trinke es am vormittag. *Achtung: die Plusöle bitte nur in Glasgefäßen verwenden.*

Dies bewirkt eine Reinigung des Körpers auf zellulärer Ebene – Schlacken und Ablagerungen, die sich in der Zelle gesammelt haben, werden gelöst und aus den Zellen herausgeschwemmt. Des weiteren werden die Zellrezeptoren gereinigt. Ein Tropfen Zitronenöl enthält 40 Trillionen Moleküle (!), der menschliche Körper besteht aus 100 Billionen Zellen. Somit hat ein Tropfen Zitronenöl das Potential, jede Körperzelle mit 40.000 Zitronenmolekülen zu versorgen. Durch die enthaltenen natürlichen Gamma-Terpene diffundiert das Zitronenöl durch den ganzen Körper. Wichtig ist, dabei ausreichend Wasser zu trinken, denn das unterstützt die Ausscheidung der Gifte. Diese Anwendung reinigt die Leber und hilft bei gelegentlichen Verdauungsproblemen, die jeder mal haben kann. Das Magen- und Darmmilieu wird wieder basisch. Alternativ kann auch 1 Tropfen Grapefruit- oder Orangenöl therapeutischer Qualität zum Inhalieren genommen werden



Gib einen Tropfen Pfefferminze-Plus-Öl in 1 Liter Wasser und trinke es am nachmittag. *Achtung: die Plusöle bitte nur in Glasgefäßen verwenden.*

Dies beruhigt und unterstützt die gesunde Verdauung und Ausscheidung, macht basisch und komplettiert die Wirkung der in der ersten Tageshälfte inhalierten Zitrone. Pfefferminze beruhigt und erfrischt.

Hinweis: Die Pfefferminze kühlt, ist also ideal im Sommer. Die kühlende Wirkung kann jedoch von einzelnen Konstitutionstypen als unangenehm empfunden werden. In diesem Fall kann es entweder durch **einen Tropfen Lavendel-Plus-Öl** ersetzt oder weggelassen werden.

Die Zitronen-Pfefferminz-Reinigung ist sehr sanft und schonend und damit wie viele Dinge in der Natur sehr „intelligent“. Eine zu schnelle Entgiftung würde die Leber, Nieren und den Körper generell zu stark belasten. Auf diese Weise kann über einen längeren Zeitraum über mehrere Wochen oder Monate eine behutsame Reinigung des Körpers erfolgen und die Toxine, die sich über Jahre und Jahrzehnte im Gewebe abgelagert haben, werden aus dem Körpersystem entlassen.

WICHTIG: Die beschriebenen Effekte stellen sich nur bei Verwendung von Ölen therapeutischer Qualität ein – die Verwendung von ätherischen Ölen minderer Qualität oder gar Duftölen ist unverantwortlich und kann gesundheitliche Schäden hervorrufen.

Sprich bitte vor dem Ausführen dieser Anwendung mit deinem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, speziell bei Vorliegen von einschlägigen Konditionen in diesem Bereich.

2. Die 5-Tage Reinigung

Eine sanfte und effektive Methode der Reinigung

Viele Gesundheitsexperten empfehlen Reinigungskuren als eine normale, präventive Maßnahme. Die Mehrheit der Bevölkerung führt sie allerdings erst dann durch, wenn sie bereits erkrankt ist. Die *5-Tage Reinigung* erleichtert den Prozess der Reinigung mit einem simplen energetisierenden Programm, welches hilft, „auf Wiedersehen“ zu den Hindernissen und Entschuldigungen zu sagen, die uns von einer Reinigung abhalten.

Allein vier kurze und einfache Tiefenreinigungen mit Young Livings *5-Tage Reinigung* pro Jahr, kombiniert mit weiterführender Unterstützung durch eine gesunde Ernährung, können uns helfen, ein Gleichgewicht zwischen den Extremen der modernen Esskultur zu bewahren. Für die 5-Tage Reinigung von Young Living werden drei verschiedene Produkte benötigt: Balance Complete™, Digest + Cleanse™ und NingXia Red®.

Wiederherstellung der Balance durch Balance Complete



Young Livings **Balance Complete™** ist ein energetisierender *Superfood* Shake, der reich an einer von Young Living patentierten Fasermischung, genannt V-Fiber, ist. Wissenschaftliche Untersuchungen der *Life Extension Foundation* zeigten, dass Fasermischungen eine bessere Viskosität (Konsistenz und Absorptionsfläche) bieten, als eine Faser allein. Young Livings innovative Mischung aus löslichen und unlöslichen Fasern (11g pro Portion) ist ideal, um zu reinigen und stellt einen täglichen Beitrag zur Gesundheit dar.*

Die Bestandteile dieser effektiven Ballaststoffmischung helfen, den normalen, gesunden Blutzuckerspiegel aufrecht zu erhalten. Vermischen sich die Fasern mit Wasser, so quellen sie im Darm auf und bilden eine Masse, die Toxine und überschüssiges Fett aus dem Darmtrakt absorbiert und entfernt. Während einige Reinigungskuren die natürliche Darmflora negativ beeinträchtigen, enthält V-Fiber probiotische Fasern, die gute Mikrobakterien wie *Lactobacillus* und *Bifido bacteria* unterstützen und die Anzahl pathologischer Bakterien reduziert.⁶

Hinweis: Der plötzliche initiale Anstieg an Fasern im Darmtrakt kann bei einigen Menschen zu geringfügiger Gasentwicklung und Blähungen führen. Das *American Food and Nutrition Board* (amerikanische Nahrungs- und Nährstoffbehörde) empfiehlt eine tägliche Mindestdosis an Ballaststoffen von 38 g für Männer und 25 g für Frauen.⁷ Typische Amerikaner nehmen beispielsweise nur die Hälfte hiervon zu sich. Ein optimaler Enzymgehalt in Balance Complete™ unterstützt die Verdaulichkeit und minimiert Blähungen. Sollten Gasbildung und Blähungen auftreten, reduziert man die Menge an Balance Complete und erhöht die Dosis von Young Livings fortschrittlicher essentieller Ölmischung Digest + Cleanse™.

Allgemeine Anwendung: 2 Messbecher mit 230 ml Wasser, Reis-, Mandel- oder Kokosmilch mixen. Für einen köstlichen Drink können 1-2 Messbecher Balance Complete™ zusammen mit ½ Tasse Karottensaft, ½ Tasse Kokosmilch und ¼ Tasse Wasser gemixt werden. Nach Belieben einige Eiswürfel hinzugeben.

Sprich bitte vor dem Ausführen dieser Kur mit deinem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, speziell bei Vorliegen von einschlägigen Konditionen in diesem Bereich.

Digest + Cleanse™

Die dritte Mischung ist ein einzigartiges Produkt aus speziellen Ölen, die die gesunde Verdauung unterstützen. Es enthält ätherische Öle therapeutischer Qualität von Pfefferminze (*Mentha piperita*), Kümmel (*Carum carvi*), Zitrone (*Citrus limon*), Ingwer (*Zingiber officinale*), Fenchel (*Foeniculum vulgare*) und Anis (*Pimpinella anisum*), die dem Darm direkt in *Precision Delivery Softgel-Kapseln* zugefügt werden.



Ätherisches Pfefferminzöl unterstützt den gesunden Magen-Darm-Trakt. Eine Mischung aus Pfefferminz- und Kümmelöl, 3mal täglich angewendet, reduziert leichte Blähungen und beruhigt den Verdauungstrakt.⁹

Zitronenöl hat eine lange Verwendungsgeschichte. Jean Valnet, ein berühmter Arzt und praktizierender Aromatherapeut, sagt, Zitronenöl stimuliere die Sekretionstätigkeit von Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse.¹⁰

Ingwer, Fenchel und Anis wurden traditionell zur Unterstützung und Verbesserung der Verdauung genutzt. Sie stehen in dem Ruf, den Darm zu beruhigen, die Ausscheidungsfunktion zu verbessern und verschiedene Verdauungsorgane zu aktivieren.*

Anwendung: 1 Kapsel sollte 30-60 Minuten vor jedem Balance Complete™-Shake eingenommen werden, um die Effektivität und Bekömmlichkeit der 5-Tage Reinigung zu erhöhen.

NingXia Red®

NingXia Red® ist ein schmackhaftes, mit natürlichen Nährstoffen angereichertes Wolfsbeerensaft-Getränk. Die frischen Ningxia Wolfsbeeren (*Lycium barbarum*) verleihen Energie, stärken und revitalisieren den gesamten Körper. Weiterhin sind 5 wichtige Fruchtsäfte enthalten: Blaubeer-, Granatapfel-, Kirsch-, Pflaumen- und Aroniabeersaft. Diese sind bekannt für ihre hervorragenden antioxidativen, stärkenden und ballaststoffreichen Eigenschaften.



Der Saft enthält zudem die ätherischen Öle therapeutischer

Qualität von Orange, Yuzu, Zitrone und Mandarine, sowie natürliches Stevia (Reb A). Der Zuckergehalt dieser Mischung liegt im Originalrezept bei 11 Brix.

NingXia Red® liefert Nährstoffe, die die gesunde Leber- und Bauchspeicheldrüsenfunktion unterstützen.

Allgemeine Anwendung: täglich 60 ml trinken.

ERNÄHRUNGSPLAN WÄHREND DER 5-TAGE REINIGUNG

Zur Durchführung der 5-Tage-Reinigung wird der nachfolgende Ernährungsplan verwendet. Um den besten Reinigungseffekt zu haben, empfiehlt es sich, alle Snacks aus dem Ernährungsplan zu streichen. Wenn jedoch ein hoher Metabolismus vorliegt oder exzessiver Hunger verspürt wird, sollten die vorgeschlagenen Snacks hinzugefügt werden.

1. TAG

| Frühstück | Mittagessen | Abendessen |
|---|--|---|
| 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® |
| Snack | Snack | Snack |
| 1 Apfel oder 1 Orange ca. 300 ml Wasser | 1 Tasse rohen Brokkoli oder andere nicht-stärkehaltige Gemüse 1 Tasse Kräutertee nach Wahl (koffeinfrei) | ½ Tasse frische oder gefrorene Blaubeeren |

Digest + Cleanse™ sollte stets 30-60 Minuten vor jedem Balance Complete™ Shake eingenommen werden, um die Effektivität und Bekömmlichkeit desselben zu erhöhen.

Es könnte zu leichtem Unbehagen, Kopfschmerzen oder Heißhunger kommen. Das Balance Complete™ gleicht dies aus, nachdem es ein paar Minuten im System wirksam geworden ist. Sollte es zu Blähungen durch die Fasern kommen, kann zusätzlich 1 Digest + Cleanse™ mit jedem Shake, oder wenn nötig zusätzlich Detoxzyme™ genommen werden.

2. TAG

| Frühstück | Mittagessen | Abendessen |
|---|---|---|
| 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® |
| Snack | Snack | Snack |

| | | |
|--|--|---|
| 1 Birne oder 1 Pflaume 2 TL rohe Sonnenblumenkerne oder Mandeln 300 ml Wasser | Roher Staudensellerie 1 TL Mandelbutter 1 Tasse Kräutertee | ½ Tasse Blaubeeren oder 1 Pflaume 300 ml Wasser |
|--|--|---|

Die Erfahrungen am 2. Tag hängen von den jeweiligen Giftansammlungen ab. Hohe Ansammlungen führen zu mehr Symptomen – Unwohlsein etc. Geringe Giftkonzentrationen führen zum Abklingen der Symptome und einem Ansteigen der Leistungsfähigkeit. Bei Blähungen kann dem Programm Detoxzyme® hinzugefügt werden.

3. TAG

| Frühstück | Mittagessen | Abendessen |
|---|---|---|
| 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® |
| Snack | Snack | Snack |
| ½ Galia-Melone (Netzmelone) 1 Tasse Pfefferminztee 300 ml Wasser | Reiswaffel ohne Zusätze mit roher Nussbutter | 1 Apfel oder ½ Tasse Blaubeeren 300 ml Wasser |

Die Symptome der Entgiftung klingen ab. Man fühlt sich energiegeladener und der Körper gewöhnt sich an die extra Fasern und das Wasser. Es kann noch zu Hungerattacken kommen, die aber milder werden.

4. TAG

| Frühstück | Mittagessen | Abendessen |
|---|---|---|
| 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® |
| Snack | Snack | Snack |
| 1 Apfel oder 1 Birne 300 ml Wasser | Kamillentee 2 TL rohe Mandeln | 1 mittelgroße Rebe roter, blauer oder weißer Weintrauben |

Der Körper fühlt die Vorzüge der Reinigung. Er hat sich an die Fasern gewöhnt, verfügt über mehr Energie und auch der Heißhunger ist weg. Die Bewusstheit über die negativen Wirkungen minderwertiger Nahrung auf die eigene Gesundheit wächst.

5. TAG

| Frühstück | Mittagessen | Abendessen |
|---|---|---|
| 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® | 1 Digest + Cleanse™ 1 Balance Complete™ Shake ca. 300 ml Wasser extra 60 ml NingXia Red® |
| Snack | Snack | Snack |
| 1 Birne oder 1 Pflaume 2 TL rohe Sonnenblumenkerne oder Mandeln 300 ml Wasser | 1 Tasse rohes Sauerkraut oder Kefir oder ungesüßter Joghurt (aktive, freundliche Bakterienkulturen) | 1 Tasse Miso Suppe oder Gemüsebrühe |

Kein Heißhunger mehr. Man ist bereit, seinem gereinigten Körper gutes Essen zuzuführen, fühlt sich gut und freut sich auf die nächste Kur.

Am nächsten Tag kann das Young Living Core Essential Ernährungsprogramm begonnen werden.

Core Essential Complete

– Täglicher Aufbau und Aufrechterhaltung nach der 5-Tage Reinigung

Bereits während und nach der 5-Tage Reinigung ist eine sanfte und effektive Tiefenreinigung zu spüren, die das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Im Anschluss sollten die Produkte von **Core Essentials Complete** zu einem Teil der täglichen Ernährung werden.

Dies beinhaltet:

- 30 bis 90 ml NingXia Red® täglich trinken
- zweimal täglich eine Kapsel Longevity™
- dreimal täglich eine Kapsel OmegaGize³™
- die nährstoffärmste Mahlzeit durch Balance Complete™ ersetzen

(Für ein noch besseres Gewichtsmanagement können 2 Mahlzeiten ersetzt werden.)

Anmerkung: Dies ist lediglich ein Startprogramm. Intensivierte und zielgerichtete Nahrungsmittel können je nach persönlicher Situation erforderlich sein.

In Amerika sind im *Core Essentials Complete* außerdem *True Source*™ und *Life 5*™ enthalten.

3. Die Darm- und Leberreinigung

Für die Darm- und Leberreinigung von Young Living werden drei verschiedene Produkte benötigt: ComforTone™, Detoxzyme™ und JuvaPower™.

ComforTone™

ComforTone™ ist ein laxativer Kräuterkomplex aus weichem Lehm, Apfelpektin und Kräuterextrakten, welcher die gesunde Darmfunktion unterstützt und reinigt. Ebenso werden Verkrustungen entlang der Darmwand aufgebrochen, was den Abtransport der Altschlacken fördert und so dazu beiträgt, dass unser Körper wieder mehr Stoffe, die er zum Funktionieren braucht, aus der Nahrung aufnehmen kann.

Die beinhalteten ätherischen Öle von Ingwer (*Zingiber officinale*), Tangerine (*Citrus reticulata*), Anis (*Pimpinella anisum*), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*), Ocotea quixos und Deutsche Kamille (*Matricaria recutita*) verstärken die Kraft und Wirkungsweise des Komplexes in unserem Körper. Ocotea ist beispielsweise bekannt dafür, Candida zu verringern, was zur Wiederherstellung eines gesunden Darmmilieus beiträgt.



Anwendung innerhalb der Darm- Leberreinigung:

Am 1.Tag bis 4. Tag morgens je 1 Kapsel und abends je 1 Kapsel. Ab dem 5.Tag morgens und abends je 2 Kapseln. Ab dem 9.Tag morgens und abends je 3 Kapseln. Ab dem 13.Tag morgens und abends je 4 Kapseln.

Ab dem 17.Tag morgens und abends je 5 Kapseln, bis die Packung aufgebraucht ist.

Bei Durchfall reduziert man die Dosierung um eine Kapsel.

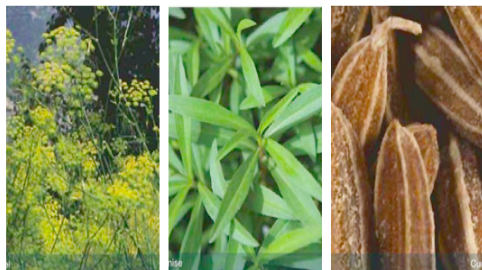
Die Kur sollte einmal alle drei Monate durchgeführt werden (ergibt eine Packung pro Quartal).

Bitte viel reines Wasser trinken – mindestens 2 Liter zusätzlich zum normalen Tagespensum.

Allgemeine Anwendung:

Bis zu 3 Kapseln vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen. Für beste Ergebnisse tagsüber mindestens 2 Liter gefiltertes Wasser trinken.

Detoxzyme™



Detoxzyme™ kombiniert wirksame Enzyme mit ätherischen Ölen von Kümmel (*Cuminum cyminum*), Anis (*Pimpinella anisum*) und Fenchel (*Foeniculum vulgare*), die die Verdauung vollenden, das System von Giftstoffen befreien und eine innere Reinigung fördern.

Der pflanzliche Enzymkomplex verdaut Stärke, Zucker, Proteine und Fett. Damit ist eine optimale Aufnahme von Nährstoffen aus Nahrung und Nahrungsergänzungen gewährleistet. Die in Detoxzyme enthaltenen Spurenelemente helfen dem Körper, seinen gesunden Cholesterin- und Triglyceridspiegel aufrechtzuerhalten. Außerdem unterstützt Detoxzyme die

Regulation des gesunden pH-Wertes und reduziert die Säurebildung. Viele Menschen sind mit ihrem Blut-pH-Wert eher übersäuert - Parasiten, Candida und Hefen lieben ein leicht übersäuertes Milieu. Die Aufrechterhaltung eines gesunden pH-Wertes erlaubt dem Körper daher, sich auf seine Weise gegen diese Eindringlinge zu wehren. Somit unterstützt Detoxzyme unsere Gesundheit, hält uns balanciert und hält den optimalen Energiespiegel aufrecht.

Detoxzyme enthält auch Phytase, ein wichtiges Enzym, um Mineralstoffe vieler Getreide, Nüsse und Samen voll aufzuschließen, die ansonsten für den Körper wegen ihrer Bindung an unlöslichen, unverdaubaren Phytinsäurekomplexen nicht verfügbar sind. Bis zu 90 % des Magnesiums, Kaliums und Zinks in Nahrungsmitteln wie Gerste, Cashewkernen, Walnüssen und Reis ist irreversibel an Phytinsäure gebunden und kann nicht vom Verdauungssystem absorbiert werden. So bringt die Phytase in Detoxzyme eine enorme Steigerung der Mineralstoffaufnahme aus nuss-, samen- und vollkornreichen Nahrungsmitteln.

Anwendung innerhalb der Darm-Leberreinigung:

Am 15. Tag beginnt man zusätzlich mit der Einnahme von 2 Kapseln Detoxzyme™ nach jeder Mahlzeit. Dies unterstützt die sofortige Verarbeitung der neu aufgenommenen Nahrung und verringert die Ablagerung von Problemstoffen im Körper.

Allgemeine Anwendung: 2-3 Kapseln 3 mal täglich zwischen den Mahlzeiten.

JuvaPower™

JuvaPower™ ist ein hoch-antioxidatives Gemüsepulver und eine reichhaltige Quelle an säurebindenden Nahrungsmitteln und leberschützenden Nährstoffen. Kombiniert mit den ätherischen Ölen von Anis (*Pimpinella anisum*) und Fenchel (*Foeniculum vulgare*) löst es die Ablagerungen aus der Leber und hilft bei der Ausscheidung.



Anwendung innerhalb der Darm-Leberreinigung:

Am 15. Tag wird ebenfalls mit JuvaPower™ begonnen. Hierfür löst man 1 EL des Pulvers in warmem Wasser und nimmt es morgens und abends zu sich.

Allgemeine Anwendung: 1 EL über die Speise streuen oder in 120 ml klares Wasser, Reismilch oder Mandelmilch einrühren und trinken. JuvaPower™ kann dreimal täglich für Höchstleistungen genommen werden.

Sprich bitte vor dem Ausführen dieser Kur mit deinem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, speziell bei Vorliegen von einschlägigen Konditionen in diesem Bereich.

4. Nierenreinigung

Es gibt eine Reihe reiner ätherischer Öle, die durch **geschichtetes Auftragen** auf die Nieren stark reinigend wirken: *AromaLife*, *Muskatellersalbei*, *EndoFlex*, *Geranie*, *Grapefruit*, *Wacholder* und *Fenchel*.

Bei dieser lokalen Anwendung werden morgens und abends die Öle in der angegebenen Reihenfolge aufgetragen. Um die Öle optimal einzuziehen zu lassen, empfiehlt es sich, einen warmen Wickel für zehn Minuten anzulegen. Zur Unterstützung sollten täglich zwei bis drei Liter reines (stilles) Wasser getrunken werden. Die Anwendung sollte einen Monat lang durchgeführt werden.

Nierensteine sind fast immer die Folge von zu wenig Wassereinnahme und der (übermäßigen) Einnahme kohlenstoffhaltiger Getränke.

Ebenfalls unterstützt folgendes Getränk den Abgang von Nierensteinen: 2 Esslöffel erstgepresstes natives Olivenöl, 1/4 l naturtrüben Apfelsaft (am besten frisch gepressten), 2-3 mal täglich. Diese Maßnahmen müssen jedoch immer mit einem Arzt oder Heilpraktiker abgesprochen werden – im Notfall hilft bei Nierensteinen nur ein operativer Eingriff.

Die Ölmischung **JuvaFlex™** unterstützt die Nierenreinigung und -kräftigung. Es kann kreisförmig auf den Nieren aufgetragen werden.

Zur Aufrechterhaltung der Nierengesundheit und Nierenreinigung eignen sich außerdem frische Gemüsesäfte, insbesondere aus Gurke, Wassermelone und Kürbis. Aus Kürbis kann eine schmackhafte Suppe zubereitet werden, die ebenfalls die innere Reinigung unterstützt.

Sprich bitte vor dem Ausführen dieser Kur mit deinem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, speziell bei Vorliegen von einschlägigen Konditionen in diesem Bereich.

5. Die „Meisterreinigung“ (Stanley Burroughs' Master Cleanse)

Die „Master Cleanse“ von Stanley Burroughs ist ein Reinigungs- und Entschlackungsprogramm. Sie ist im deutschsprachigen Raum seit Beginn der 1980er Jahre auch als „Zitronensaftkur“ und „Neera-Kur“ bekannt. Das Originalrezept beinhaltet die Einnahme einer Mischung aus frischem Zitronensaft, Ahornsirup und Cayennepfeffer. Obgleich zusätzlich keine feste Nahrung zu sich genommen wird, handelt es sich nicht um eine Fastenkur. Beim Fasten wird ausschließlich Wasser zu sich genommen, während bei der Meisterreinigung dem Körper Kalorien-, Vitamin- und Mineralstoffquellen zur Verfügung gestellt werden.

Ablauf der Meisterreinigung

Anstelle der täglichen Mahlzeiten wird bei der Master Cleanse ein Zitronensaftgemisch getrunken.

Ein Getränk beinhaltet:

- **Den Saft einer halben Zitrone** – gepresst aus frischen Bio-Zitronen. Im Gegensatz zur weit verbreiteten Ansicht ist Zitronensaft im Körper nicht säurebildend. Bereits im Mund

wird er alkalisch.

- **250 ml destilliertes Wasser** – oder auch gereinigtes demineralisiertes Wasser. In einem mineralienreichen Wasser kann Zitrone eine säureähnliche Reaktion haben, nicht aber in destilliertem Wasser, das keine Mineralstoffe enthält.
- **1-2 Teelöffel blauer Agavenektar, Neera-Sirup oder Grad C-Ahornsirup** – Diese gehören zu den Zuckerarten, die am besten ausgeglichen sind und eine balancierte Menge positiver und negativer Ionen enthalten. Außerdem gelangen sie nicht so schnell in den Blutkreislauf wie Honig oder Zucker. Gerade für Menschen, die nachteilig auf Zucker reagieren (unruhig, rastlos, schlaflos nach Zuckereinnahme), für Borderliner wie auch für Prädiabetiker ist diese Alternative viel besser geeignet. Diabetiker sollten in jedem Fall bis zu einem Viertel Teelöffel reinen Grad C-Ahornsirup zusätzlich zum Neera-Sirup bzw. Blauen Agavenektar verwenden.
Blauer Agavenektar, Grad C-Ahornsirup und Neera-Sirup sind zu bevorzugen, da sie über einen höheren Mineraliengehalt als der herkömmliche Grad B-Ahornsirup verfügen.
- **1 Teelöffelspitze Cayennepfeffer** – Er enthält Vitamin A, erweitert die Blutgefäße und hat einen wärmenden Effekt. Während des Reinigungsprogramms unterstützt er den Kreislauf und kurbelt die körpereigene Fettverbrennung an. Er kann sowohl innerlich wie auch äußerlich (besonders an den Füßen – nur in kleinen Mengen!) verwendet werden. Begonnen wird zunächst nur mit einer Prise Cayennepfeffer, die Menge wird dann schrittweise auf einen zehntel Teelöffel erhöht. Der Cayennepfeffer sollte nicht separat in einer Kapsel zu sich genommen werden, sondern zusammen mit der Limonade. Die Wirkungsweise der Zusammenstellung würde sich sonst verändern. Es könnte zu Entzündungen und exzessiver Schleimproduktion führen, die Reizungen verbunden mit einem entzündlichen Darmsyndrom hervorrufen könnten.

Die Trinkmenge des Gemischs sollte pro Tag bei 6 bis 12 Gläsern á 250 ml liegen. Immer, wenn ein Hungergefühl auftritt, kann ein Glas der Limonade getrunken werden. Die Reinigungskur ist ohne weitere Nahrung ausgelegt. Sollte jedoch feste Nahrung gebraucht werden, ist es wichtig, dass sie im Einklang mit dem Reinigungsprogramm steht. Darüber hinaus ist es sehr wichtig, ausreichend gereinigtes Wasser zu sich zu nehmen. Am Morgen kann ein Tee mit abführender Wirkung oder ein Glas Wasser mit Glaubersalz getrunken werden.

Die Meisterreinigung kann von körperlich stabilen Menschen während mindestens 3 bis 7 Tagen durchgeführt werden oder, wie von **Stanley Burroughs empfohlen, während 10 Tagen** (max. 3 Wochen). Körperliche Bewegung steigert die Reinigungskraft des Programms. Die Meisterreinigung ist nicht für Kinder, Diabetiker und körperlich geschwächte Personen gedacht. Wie bei jeder Kur mit Kalorieneinschränkung sollte man sich an den Arzt wenden, bevor man mit längerem Fasten oder Reinigen beginnt.

Wie bei jeder Reinigung ist es wichtig, **eine positive innere Einstellung** zu bewahren. Wenn man den Ablauf nicht gewohnt ist, sollte man sich einen Tag auf die Kur vorbereiten. Der Sabbat oder der Sonntag eignet sich am besten für diesen Zweck. Die größten Hürden sind die Angst davor, dass die Reinigung misslingen könnte und die Ungewissheit darüber, was einen erwartet.

Während der Halbzeit und Endphase der *Master Cleanse*, typischerweise zwischen Tag 3 und Tag 7, ändert sich die Körperchemie und das Energieniveau beginnt gewöhnlich anzusteigen.

Es können jedoch auch Unpässlichkeiten wie Kopfschmerzen, flauer Magen, Blähungen oder wenig Energie auftreten, da Gifte und Parasiten aus dem Körper befördert werden. Wenn das Energieniveau sinkt, kann ein weiteres Glas der Mischung getrunken werden. Eine Regelmäßigkeit der Einnahme kann Schwächegefühl und Kopfschmerzen vorbeugen.

Wichtig: reichlich Wasser trinken! Zeigen sich dennoch unerwünschte Symptome, sollte der begleitende Heilpraktiker aufgesucht, die Reinigung langsam beendet oder zusätzlich mit der Aufnahme reinigender Nahrung wie Salaten und Früchten begonnen werden. Darüber hinaus ist es hilfreich, die Flüssigkeitszufuhr zu senken und auf Gemüsesäfte umzustellen. Besonders gut eignet sich Karottensaft, Selleriesaft oder auch ein Mix aus Karotten, Sellerie, Spinat und Brokkoli. Karotte mit ein wenig Apfelsaft oder Karotte und Apfel mit ein wenig Zitronensaft erleichtern die Entschlackung. 200 ml Karottensaft, 30 ml Apfelsaft und der Saft einer halben Zitrone kann den gesunden pH-Wert stabil halten und die Reinigung aufrechterhalten. Die Grapefruit ergibt ebenfalls einen hervorragend reinigenden Saft.

Am ersten Tag nach der *Master Cleanse* trinkt man morgens frisch gepresste Fruchtsäfte wie z.B. Orangensaft und beginnt zu Mittag mit einer Suppe aus frischem Gemüse und Kräutern. Bis in den Nachmittag hinein kann auch immer wieder das Zitronensaftgemisch getrunken werden. Am Abend ist wieder eine leichte und frische Gemüsesuppe empfehlenswert. Am zweiten Tag nach der Kur kann man dasselbe wiederholen, langsam jedoch zu immer festerer Nahrung zurückkehren.

Eine Kur wie Stanley Burroughs Meisterreinigung ist bestens geeignet, um eine Umstellung der Ernährung einzuleiten. Zum Beispiel kann man nach der Kur vermeiden, noch zu Fleisch oder Fisch zurückzukehren, und auf vegetarische Ernährung umschwenken. Auch eignet sich die Meisterreinigung hervorragend dazu, nach der Kur nicht mehr mit Kaffee oder Nikotin zu beginnen. Das Rauchen während der *Master Cleanse* ist ohnehin fast nicht möglich, da die Bewusstheit des immer reiner und sensibler werdenden Körpersystems zunimmt. Als Hilfestellung bei der Umstellung auf eine pflanzliche Ernährung und Umprogrammierung des Körpers können zusätzlich MultiGreens, Gerstengraspulver und/oder Spirulina bzw. Chlorella eingenommen werden

Sprich bitte vor dem Ausführen dieser Reinigung mit deinem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, speziell bei Vorliegen von einschlägigen Konditionen in diesem Bereich.

VI. Zeit zu reinigen! Wie du echte ätherische Öle und die Nahrungsergänzungen zur inneren Reinigung günstig und bequem für dich bestellen kannst...

Beziehe Young Livings ätherische Öle als Kunde (Einzelhandelskunde) oder werde gratis zu einem Young Living-Mitglied (Grosshandelskunde bzw. Vertriebspartner). Als Young Living-Mitglied bekommst du das Starterset Premium und alle anderen Produkte zum Grosshandelspreis - 24% günstiger als der Einzelhandelspreis, ohne dass du die Öle und anderen Produkte vertreiben musst.

Wenn du regelmäßig bestellen möchtest, solltest du dich in jedem Fall ins “Essential Rewards” Programm (Autoship, ALS) einschreiben. Ähnlich wie beim Sammeln von Flugmeilen bekommst du in den ersten drei Monaten bereits 10% der PV deiner Produktkäufe gutgeschrieben, die du nach bereits zwei Monaten in Produkten einlösen kannst. Nach vier Monaten bekommst du bereits 20% auf jeden deiner Produktkäufe gutgeschrieben und ab 25 Monaten im “Essential Rewards” Programm bekommst du 25% auf das PV deiner Produktkäufe – ein ganzes Viertel des Einkaufswertes! Insgesamt sind das 49% Marge im Vergleich zum Einzelhandelspreis!

Im Essential Rewards Programm kannst du frei den jeweiligen Liefertag innerhalb des Kalendermonats verändern sowie die jeweiligen Produkte für deine Monatsbestellung einstellen – vergiss dabei nicht, die bestellten Produkte aus dem Vormonat aus dem Bestellformular zu löschen.

Du bekommst in “Essential Rewards” vergünstigte Lieferkosten und zusätzlich 5ml Gratisöle im 3., 6., 9., 12.Monat und ab dann jedes Jahr einmal (die “Loyalty” Ölmischung) sowie ausserdem ein 5ml Gratisöl jedes Mal, wenn deine Bestellung 120 PV Bestellwert übersteigt. Bei normaler Bestellungen (100PV) sparst du dir im Jahr 400,- bis 500,- nur dadurch, dass du in Essential Rewards bist.

Die Teilnahme am “Essential Rewards” Programm kann jederzeit einfach durch Anruf beim YL-Kundenservice oder durch E-Mail an kundenservice@youngliving.com gekündigt werden – vergiss nicht, deine gesammelten Punkte einzulösen.

Wenn du dich über ein Mitglied des Team ENJOY bei Young Living angemeldet hast (siehe <http://oetq.net/aromaexperten/>), bist du immer herzlich eingeladen, regelmäßig Öletrainings, Ölewebinare und Business Trainings zu besuchen, die dir die vielen Anwendungstechniken sowie tieferes Wissen um den essentiellen Lebensstil bieten.

Werde Teammitglied im Team der Person, die dir diesen Special Report zukommen hat lassen oder such’ dir auf <http://oetq.net/aromaexperten/> die Person aus, zu der du den besten Draht hast.

Bildquellen:

Flickr: <https://www.flickr.com/photos/youngliving/albums>

Pixelio: <https://www.pixelio.de/>

Unsplash: <https://unsplash.com/>

Pexels: <https://www.pexels.com/>

Depositphotos: <https://de.depositphotos.com/>