



### Ayurvedisches Geheimwissen: Reinigung und Entgiftung in 48 Stunden

Entgiftung scheint zu den Modewörtern in diesem Jahrzehnt zu werden. Mittlerweile gibt es Kräuter-Tees und magische Pillen, die mit großem Heilversprechen eben dieses suggerieren. Leider erfüllen die meisten nicht die Ziele, die an ein Entgiftungsprogramm gestellt werden müssen. Mit Chlorella Algen Tabletten und Megamin können Sie Ihren Körper ebenso entgiften. Megamin ist besonders für Metalle (aus Zahnfüllungen) geeignet. Reinigungstee, Algen und Megamin finden Sie im Honigladen „Shop“.

### Warum überhaupt entgiften?

Die Luft die wir atmen, (seit Januar 2007 dürfen wir diese über unsere Stromrechnung „PLT Tarif“) bezahlen, und das Wasser, welches wir trinken waren vor langer Zeit erfrischend und rein. Heutzutage ist sind beide vergiftet und mit allerlei chemischen Giftstoffen kontaminiert und enthalten gefährliche Keime. Pestizide im Gemüse, Schwermetalle in den Fischen, Hormone und Anabolika im Geflügel und Fleisch etc. Vitamine und lebenswichtige Mineralien fehlen fast gänzlich in unseren Lebensmitteln. ( Studien sind im Netz zu finden)

Nicht zu vergessen auch Fastfood und „Drinks“, die wir zu uns nehmen. All dieses addiert sich auf, führt zu Störungen in unseren Organen und im Gewebe, verklebt diese und führt schließlich zu gewaltigen Gesundheitsproblemen. Unser Körper ist wie ein Fisch in einem Meer von vergifteten Wasser, gefüttert mit vergifteten Essen. Dazu kommen all die Gifte und gefährlichen Chemikalien, die im Körper sowohl durch Stress und negative Emotionen als auch durch Ärger und Traurigkeit gebildet werden.

Doch unser großartiger menschlicher Körper kann bis zu einem bestimmten Maß diese Gifte verkraften. Deshalb überleben wir. Aber es gibt eine Grenze, ab der Krankheiten ihren unheilvollen Lauf beginnen, wobei alle Krankheiten Ihren Ursprung in der feinstofflichen Ebene haben und auch dort beginnen. In dieser Situation sollten wir unserem Körper helfen, Vergiftungen regelmäßig abzubauen. Die Rat- und Vorschläge, die in diesem Artikel vorgestellt werden, sind anerkannte Methoden, die Reinigungs- Mechanismen im Körper zu aktivieren und zu ermöglichen.

### Was kann man von einem Entgiftungsplan erwarten?

Wenn Sie dem **2 Tage Entgiftungsplan** folgen, werden Sie eine neuen Glanz in sich fühlen, einen akuten Anstieg Ihrer Energie, einen entspannten Zustand ihrer Nerven und eine Klarheit des Verstandes. Andere Vorteile einer solchen Kur sind sowohl eine verbesserte Gesundheit, als auch eine schnellere Wundheilung sowie eine bessere Immunität usw.

## Wichtige Nahrungsergänzungstoffe

- Hochdosierte **Multivitamine** und **Mineralstoffe**.
- Vitamin C 500 oder 1000mg pro Pressling, nur natürliches Vitamin C, z.B Acerola Kirsche und **keine** Ascorbinsäure verwenden.
- Hochdosiertes B- complex und
- Co-enzyme Q 10

**Am Tag, bevor** Sie die Entgiftungs- und Reinigungskur beginnen, vermeiden Sie tierische Proteine und nehmen Sie statt dessen Salate, Früchten und Gemüse zu sich. Wenn möglich ohne Essig. Das Gemüse roh und bitte 4 Stunden Pause zwischen Salat und Früchteessen beachten.

Reduzieren Sie ihren Kaffeekonsum und trinken Sie mindestens 6 Glas reines Leitungswasser. Bevor Sie zu Bett gehen, nehmen Sie ein leichtes Abführmittel ( **indischen Flohsamen**)

**An den Entgiftungstagen nehmen** Sie 500 ml **Petersilente** ( nehmen Sie dafür 2 gehäufte Esslöffel gehackte Petersilie und füllen diese in einen Krug, gießen Sie 500ml kochendes Wasser darauf und lassen es 15 Minuten ziehen) zu sich.

Die Menge sollte über den ganzen Tag verteilt getrunken werden.

**Bestens zur Entgiftung geeignet ist unser Siebenstern Reinigungste**. Diesen können Sie während der Entgiftung und danach eigentlich immer täglich trinken. Hilft außerdem super bei Akne.

Er ist auf unserer Homepage im „Honig Laden“ zu finden. Das Rezept finden Sie unter dem Button **2Alles Gesunde**, **Voträge und Berichte**, „Reinigungste

### 1. Tag

#### Nach dem Aufwachen

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

#### Frühstück

Ein Glass ungesüßter Ananassaft oder Grapefruit

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

#### Am späten Morgen

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

#### Mittagessen

Ein großes Glas Tomatensaft.

Ein großes Glas mit Ginsengtee

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

#### Am Nachmittag

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

### Abendessen

Fruchtsaft Cocktail [Mango, Kiwi und Ananas]

Eine Kanne Siebenstern Reinigungstee

### Am Abend

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

Saft Cocktail ( Karotten, Äpfel und Sellerie)

### Schlafenszeit

Eine Kanne Siebenstern Reinigungstee

### **2. Tag**

### Nach dem Aufwachen

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

### Frühstück

Ein großer Bund Trauben

Eine Kanne Ingwer- oder Siebenstern Reinigungstee

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

### Am späten Morgen

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

### Mittagessen

Ein grosses Glas Tomatensaft.

1 Apfel, 6 kleine Rettiche und 1 Stück Sellerie

Eine Kanne Ingwertee

### Am Nachmittag

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

### Abendessen

1 Birne, 1 Mango, 60g Blaubeeren

4 Trockenpflaumen

1 Kanne ungesalzener gemischter Gemüsesaft

### Am Abend

Ein großes Glas gefüllt mit heißem Wasser und mit einer dicken Scheibe natürlicher, unbehandelter Zitrone.

Saft Cocktail ( Karotten, Äpfel und Sellerie)

## Schlafenszeit

Eine Kanne Siebenstern - Reinigungstee

**Die Tage danach.** Vermeiden Sie Gebratenes und schweres Essen für einige Tage. Nehmen Sie Fleisch nur selten zu sich und essen statt dessen mehr Fisch, oder keines von Beiden. Essen Sie viel Salat, Gemüse und Früchte und trinken Sie öfter den Siebenstern Reinigungstee.

Achten Sie bitte auf 80% basische und 20% saure Ernährung. Dieses Mischungsverhältnis der Körpersäfte wusste und predigte schon Hippokrates 2000 v.Chr. und hat bis auf den heutigen Tag seine Gültigkeit behalten.

---

## Entgiftung nach Dr. Klinghardt:

**alle Produkte finden Sie in unserem Honigladen Honigladen**

### Entgiftung nach Dr. Klinghardt

Es gibt wenige Ärzte, die sich gründlicher mit der Problematik der Amalgamvergiftung und - Entgiftung beschäftigt haben als Dr. Klinghardt, der Begründer der Psychoneurokinesiologie. Daher stellen wir kurz das sanfte Entgiftungskonzept vor, das er in vielen Jahren seiner ärztlichen Tätigkeit erarbeitet hat: Durch das Amalgam werden vor allem die primären Entgiftungsorgane Lunge, Niere und Leber stark in Mitleidenschaft gezogen. Daher müssen sie bei einer Amalgamausleitung unbedingt in ihrer Funktion unterstützt werden.

**Lebermittel (z.B. Leberkräuter und Leberzauber)**

**Nierenmittel (z.B. Nierenreinigung)**

**Atmungsorgane (z.B. organisches Germanium, enthalten in Ginseng)**

Wenn die Leber das Quecksilber ausscheidet, gelangt dieses über die Gallengänge in den Darm. Wird das Quecksilber dort nicht ausgeschieden, wird es von der Darmschleimhaut rücksorbiert und gelangt wieder in die Leber (enterohepatischer Kreislauf). Von der Süßwasser-Mikroalge Chlorella ist bekannt, dass sie durch ihre Zellmembran wie ein Schwamm Schwermetalle aufnehmen und ausleiten kann.

Chlorella bindet alle toxischen Schwermetalle, wie Cadmium, Nickel, Blei, Gold, Platin, Paladium, Quecksilber und darüber hinaus auch gängige Umweltgifte, wie Dioxin, Formaldehyd und Pestizide. Durch ihre Aminosäuren scheint Chlorella Schwermetalle im Bindegewebe zu mobilisieren. Das mobilisierte Quecksilber wird im Darm durch die Zellmembran der Chlorella gebunden und ausgeschieden. Wenn man zu geringe Dosen nimmt, wird mehr Quecksilber mobilisiert als resorbiert und ausgeschieden werden kann, und es kann zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Einschlafstörungen und Blähungen kommen. Dr. Clark's Nierenreinigung und Leberreinigung und das von ihr angewandte Zielzappen mit Proben von Schwermetallen, können Schwermetalle in großen Schüben mobilisieren!

Deshalb empfiehlt es sich nach einer Amalgam-Entfernung und Amalgam-Ausleitung die Durchführung ihrer Organreinigungen. Bei einer Amalgam-Belastung sollte mit den Clark-Nierenkräutern, Chlorella und/oder Liponsäure eingenommen werden. Da Schwermetalle reaktionsfreudiger (toxischer) im sauren Medium sind und Nierenkräuter viele Säuren freisetzen, sollte parallel ein Basen Pulver auf Citrat-Basis genommen werden.

### **Klinghardt empfiehlt folgendes Einnahmeschema zur Amalgam-Ausleitung:**

Chlorella: Man beginnt mit 2 Tabletten pro Tag und steigert auf 4, 6 dann 8 Tabletten und vermindert auf 2 weniger, sobald Entgiftungsreaktionen auftreten. Im Falle von 8 Tabletten, sollten dann 6 Tabletten regelmäßig über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. An den Entgiftungssymptomen kann man ersehen, welche Menge man regelmäßig nehmen sollte.

Meistens 4 - 6 Tabletten, bei empfindlichen Patienten auch manchmal nur 1 Tablette pro Tag. Jeden 9. und 10. Tag empfiehlt Dr. Klinghardt die Einnahme der 10-fache Menge, also 40, 50 oder 60 Tabletten, danach wird 1 - 2 Tage keine Chlorella eingenommen. Fühlen Sie sich von Quecksilber vergiftet, erhöhen Sie die Chlorella - Mengen.

Lymphmittel zur Anregung des Lymphabflusses (z.B. Lymphdiaraal): langsam steigern bis auf die im Beilagenzettel empfohlene Dosis.

Die erwähnten Mittel sorgen für eine sanfte und gründliche Entgiftung des Bindegewebes. Das im Nervensystem eingelagerte Quecksilber kann dagegen durch Korianderextrakt ausgeleitet werden. Dr. Omura kam bei einer Studie zufällig auf die entgiftende Wirkung des Koriander. Ein Patient, dem radioaktives Metall injiziert worden war, um seine Hirnfunktion zu untersuchen, hatte am nächsten Tag bereits keinerlei Metall mehr im Gehirn. Es stellte sich heraus, dass er Suppe mit einer großen Menge Koriander gegessen hatte. Koriander vermag also das Nervensystem zu entgiften, was zu unangenehmen Symptomen führen kann: Schwindel, Übelkeit, Neuralgie etc. Daher ist unbedingt erst das Bindegewebe über 2 - 3 Monate zu entgiften, bevor man das Nervensystem entgiftet.

Korianderextrakt: nach 2 - 3 Monaten Chlorella-Einnahme beginnen. Zuerst nur 1 Tropfen, auf 2 x 5 Tropfen steigern. Bei guter Verträglichkeit 3 x 10 Tropfen. Bei Entgiftungserscheinungen Koriander-Dosis sinken und Chlorella-Dosis erhöhen. Bei der Amalgamausleitung empfiehlt Dr. Klinghardt allgemein eine eiweißreiche Kost. Vor allem schwefelhaltige Aminosäuren wie Cystein und das Tripeptid Gluthation haben sich bei der Amalgamentgiftung bewährt. Als proteinreiche Ernährung ist das basische Spirulina dabei Fleisch deutlich vorzuziehen. Es enthält 3 mal mehr Aminosäuren als Fleisch oder Fisch und kann vom Darm viel besser resorbiert werden. Neben einer idealen Zusammensetzung an Aminosäuren enthält es viele wertvolle Spurenelemente, Mineralien und Vitamine (25 mal mehr Carotin als Karotten, 15 mal mehr Eisen als Rinderleber, 3 mal mehr Vitamin B12 als Rinderleber, 3 mal mehr Vitamin E als Weizenkleie, 4 mal mehr Calcium als Milch, 3 mal mehr Eiweiß als Fleisch oder Fisch, mehr Gamma-Linolensäure als Nachtkerzen Öl). Fleisch übersäuert den Organismus und erhöht damit die Reaktionsfähigkeit von Schwermetallen, wie Quecksilber, die im sauren Milieu chemisch viel aggressiver sind als in einem basischen. Auch Bärlauch und Knoblauch entgiften Quecksilber dank ihres Schwefelgehalts, wobei Bärlauch aufgrund seines dreimal höheren Schwefelgehalts noch deutlich wirkungsvoller ist. Schwermetallvergiftete haben fast immer einen stark erhöhten Zink-Bedarf, da dieses lebensnotwendige Spurenelement von den Schwermetallen verdrängt wird.

## Okoubaka - der geheimnisvolle Urwaldbaum

Phenolcarbonsäuren eine bakterizide, entzündungshemmende und immunstimulierende und entgiftend Wirkung aufweisen.



Okoubaka - der geheimnisvolle Urwaldbaum

Okoubaka ist nicht irgendein Baum: Die Einwohner Westafrikas, der Heimat Okoubakas, erzählen sich sagenhafte Geschichten über den stattlichen Hünen – und messen ihm gar Zauberkräfte bei. Das Besondere am Okoubaka-Baum ist seine Rinde deren Einnahme als Arznei auf die Volksmedizin Westafrikas zurückgeht. In den letzten Jahren hat sich Okoubaka zu einer sehr bewährten und vielseitig einsetzbaren Arznei in der Homöopathie entwickelt. Die geringen Mengen Rinde, die zur Herstellung in der Homöopathie notwendig sind, stammen nach wie vor aus Westafrika. Medizinmänner ernten die Rinde stets nach dem gleichen Muster, da ein Verstoß gegen das Ritual lebensgefährlich sein könnte, so der Mythos...

Nach Überlieferungen des westafrikanischen Stammes der Bini muss der Medizinmann, der das Heilmittel gewinnen möchte, dem Baum Geschenke überbringen und er darf sich diesem ausschließlich bei Tag oder Nacht nähern – jedoch nie bei Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang.

Der Name "Okou baka" bedeutet in Agni, einem Dialekt der Elfenbeinküste, "death tree", Todesbaum. Tatsächlich verhindert der Okoubaka-Baum so gut wie jedes Baumwachstum in einem Radius von ca. 25 m. Der Stamm der Bini nennt den Baum "Okoubisi", was "großer Baum" bedeutet.

### Ein stattlicher Baum

Okoubaka liebt es abgeschieden und wächst ausschließlich in den dichten Urwäldern Westafrikas. Er wird bis zu 40 Meter hoch, hat eine ausladende Krone und eiförmig längliche Blätter, die spitz zulaufen. Im Blütenbereich wachsen bis zu 15 Zentimeter lange Stacheln, die Früchte sind gelb, hart und ungenießbar. Der seltene Urwaldbaum Okoubaka aubrevillei gehört zur Familie der Santalaceae.

Der stattliche Baum, dessen Stamm bis zu 3 Meter Umfang erreicht, steht unter einem besonderen Tabu: Ausschließlich der Medizinmann darf sich ihm nähern und die als Arznei genutzte Rinde ernten. Über die geheimnisumwitterte Arznei erzählt man sich in den Heimatländern des Okoubakabaumes, in Ghana, Nigeria und der Elfenbeinküste, viele Geschichten.

Okoubaka – in der Volksmedizin eine Arznei gegen Vergiftung  
Unter den Einwohnern Westafrikas wird die pulverisierte Rinde von Okoubaka teelöffelweise angewendet und gilt als **unschätzbare Mittel mit entgiftender Wirkung**.

Überlieferungen handeln davon, dass man am besten nach einem Gastmahl vorsichtshalber einen Teelöffel voll von diesem Pulver nehme, sofern man der echten Freundschaft des Gastgebers nicht ganz sicher sei. Die Kraft der Arznei mache jeden Versuch den Gast zu vergiften sofort unwirksam. Tatsächlich haben pharmakologische Untersuchungen gezeigt, dass die in der Rinde enthaltenen Gerbstoffe, Catechine und

Phenolcarbonsäuren eine bakterizide, entzündungshemmende und immunstimulierende Wirkung aufweisen.

### **Okoubaka in der Homöopathie**

Erst 1972 erschienen erste Erfahrungsberichte der homöopathisch aufbereiteten Rinde in Deutschland. Eine Homöopathin bekam als Dank für die erfolgreiche Behandlung eines Westafrikaners einen Teelöffel gestoßener Okoubaka-Rinde. Erste Anwendungsversuche waren von solch vielversprechendem Erfolg, dass man mehr Rinde nach Deutschland brachte und mit der systematischen Erprobung begann. Die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten von Okoubaka sowie seine sanfte und zuverlässige Anwendung machten eine rasche Verbreitung möglich.

Überall dabei und vielseitig bewährt, ist Okoubaka aus dem Schatz der Homöopathie nicht mehr wegzudenken. Haben Sie diesen bereits entdeckt?

Alle Hilfsmittel und Nahrungsergänzungsmittel finden Sie in unserem Honigladen.