

DOMINIK GOLENHOFEN

Die Frühjahrskur mit kolloidalen Mineralien

Eine Frühjahrskur sollte ein jeder, ob jung oder alt, zur Entgiftung und zum Start in ein gesundes Lebensjahr in jedem Jahr, insbesondere in den Monaten März und April durchführen. Ganz besonders diejenigen, die im vergangenen Frühjahr von Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, o. Ä. geplagt wurden.

Erinnern Sie sich noch, wie Sie im letzten Frühling müde und erschöpft waren? Vielleicht brannten die Augen vom Heuschnupfen oder Ihre Stimmung war gereizt bis aggressiv. Oder schmerzten Ihre Gelenke? All diese Probleme haben die gemeinsame Ursache im Frühling. Der Frühling ist in der naturheilkundlichen Medizin mit dem Element Holz verbunden, dem die Leber und die Gallenblase zugeordnet sind.

Typisch für den Frühling ist zunächst die Entgiftung der Winterschlacken, danach das Wachstum und das Austreiben der Blätter mit seiner ganzen Energie aus dem energieschöpfenden Winterschlaf. Geht es Ihnen aber genau umgekehrt? Hierfür hat sich der Begriff der Frühjahrsmüdigkeit eingeprägt. Denn all diejenigen von Ihnen, die unter einer Störung im Element Holz leiden, haben eben nicht diese Energie, die so typisch für den Frühling ist und uns jedes Jahr mit Begeisterung die schönste Jahreszeit erleben lässt.

Und wenn Sie meinen, Sie hätten gute Energie, werden Sie sich wundern, was alles möglich ist.

Füttern Sie die Leber mit den richtigen Nährstoffen

Die Leber, das zentrale Organ des Holzelementes, ist unsere Stoffwechselfabrik. Damit Ihre Leber gut arbeiten kann, benötigen Sie ausrei-

chend Nährstoffe. Vergleichen wir uns wieder mit der Natur: Jeder Gärtner weiß, wie wichtig gerade in der Wachstumsphase des Frühlings der gute Boden mit einer entsprechenden Portion Dünger ist. Wer das Düngen vergisst, wird im Sommer keine ertragsreichen Pflanzen haben. Die Wurzeln der Pflanzen nehmen ihre Nährstoffe aus dem Boden auf. Beim Menschen entsprechen die Darmzotten den Wurzeln und der Boden dem Speisebrei im Darm. Ernähren wir uns minderwertig, ist der Boden/Speisebrei schlecht. Mineral- und Vitaminpräparate entsprechen beim Menschen dem Dünger für den Boden. Hat der Gärtner einen schlechten Boden, so muss er viel düngen, um diesen Mangel auszugleichen. Entsprechend müssen wir Menschen bei einer schlechten Darmsituation Präparate zuführen, um eine leistungsstarke Situation im Darm zu schaffen.

Der Leber sind auch alle Augenprobleme zugeordnet. Jucken im Sommer wegen des Heuschnupfens die Augen, so weiß der Therapeut, dass bei Ihnen eine Leberstörung vorhanden ist. Auch die Bindehautentzündungen oder generell die viel lichtempfindlicheren Augen bei älteren Menschen hängen mit einer Leberschwäche oder -überlastung zusammen.

Mit einer gesunden Galle gegen Migräne und Rückenprobleme

Das Partnerorgan der Leber, die Gallenblase, gehört ebenfalls zum Holzelement und somit zum Frühling. Typisch für eine Gallenblasenstörung sind Schmerzen in der Hüfte und dem unteren Becken- und Rückenbereich, wie z. B. der Hexenschuss oder die Ischiasreizung. Aber ebenso die einseitigen Kopfschmerzen und Mi-

gräne weisen immer auf eine Störung in der Gallenblase hin. Die Gallenflüssigkeit wird von der Leber gebildet und über die Galle entgiftet die Leber. Damit wir im Frühling richtig Kraft tanken können, sollte der Körper vor Beginn des Wachstums giftfrei sein. Deshalb nutzen Sie die Holzzeit unbedingt für eine Reinigungskur. Das klassische Fasten ist eine Möglichkeit, die sich aber nicht immer als die ideale Methode darstellt. Beim Fasten entgiften wir, aber wir vergessen das „düngen“ unseres Bodens. Somit sind wir oft noch ausgelaugter statt aufgebaut. Dies erklärt auch Misserfolge bei der Gewichtsreduktion – der Körper ist so ausgelaugt, dass er alles „behalten“ will, was er hat. Was können wir tun?

Unser Körper entgiftet ganz von selbst, wenn die notwendigen Mineralien vorliegen. Ein Beispiel: Glutathion ist im Körper der wohl wichtigste Stoff im körpereigenen Entgiftungsstoffwechsel. Um Glutathion herzustellen, benötigt der Körper sehr viel Selen. Sind wir mit diesem Spurenelement unterversorgt, werden wir nicht gut entgiftet, egal ob wir fasten oder nicht. „Düngen“ wir den Speisebrei mit Selen, so wird der Körper das Glutathion selber herstellen und von alleine die Entgiftung einleiten.

Große Helfer bei der richtigen Entgiftung

Als sehr gute Hilfsmittel bei der FrühlingSENTGIFTUNG haben sich in der Praxis kolloidale Mineralien bewiesen. Diese bioverfügbaren Mineralien, natürlich organischen Ursprungs, enthalten alle wichtigen Elemente des Körpers. Sie liegen in so kleinen Molekülen vor, dass die Mineralien ohne jede Verstoffwechslung durch die Schleimhäute aufgenommen werden.

NUTZE DEINE CHANCE

Schreibe bei ViGeno –
werde Autor

Viele Vorteile genießen

Über 1.000 Besucher täglich

Jetzt informieren ...

www.ViGeno.de/autor-werden



Deutschlands großes
Internetportal
Gesundheit – Spiritualität
Bewusstsein

Die schnelle und problemlose Aufnahme ist der Grund, warum kolloidale Mineralien vermutlich die beste Form der Mineralversorgung darstellen, weshalb bei der Einnahme auch sofort eine starke Entgiftungsreaktion einsetzt. Dieser Vorteil der guten Aufnahme und Wirkung im Körper führt aber für den heutigen Zivilisationsmenschen zu einem Problem. Die einsetzende Entgiftung ist oft sehr stark. Je vergifteter wir sind, umso stärker sind die Reaktionen und umso nötiger ist eine Kur. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass jeder Mensch seine eigene Dosis findet.

Je länger Sie die kolloidalen Mineralien einnehmen, umso verträglicher werden sie, da Sie dann schon einen Teil der Gifte ausgeschieden haben. Um nicht von Entgiftungsreaktionen überrumpelt zu werden, beginnen Sie idealerweise mit einer kleinen Dosis und steigern dann jede Woche die Einnahme – aber nur, wenn Sie die vorherige Dosis gut vertragen.

Idealerweise kombiniert man Enzyme aus der Papaya mit den kolloidalen Mineralien, um auf der einen Seite die Entgiftung zu unterstützen und auf der anderen Seite unangenehme Symptome abzufangen. Daher ist es sehr wichtig, die kolloidalen Mineralien hiermit zu kombinieren!

Hier der Vorschlag für die Einnahme in der Holzzeit – Beginn am besten im März:

| | Kolloidale Mineralien | Papaya Enzyme |
|----------|-----------------------|-----------------|
| 1. Woche | 3 x 20 ml täglich | 3 x 1 Tablette |
| 2. Woche | 3 x 40 ml täglich | 3 x 2 Tabletten |
| 3. Woche | 3 x 60 ml täglich | 3 x 3 Tabletten |
| 4. Woche | 3 x 80 ml täglich | 3 x 4 Tabletten |
| 5. Woche | 3 x 100 ml täglich | 3 x 5 Tabletten |

Die Frühjahrskur ist eine von drei Säulen einer Entgiftung im Frühjahr. In der Kombination mit einer Leberreinigung und der entsprechenden Ernährung erreichen Sie den maximalen Erfolg.

Ernährungshinweise für den richtigen Start in den Frühling.

Diese folgenden Ernährungshinweise bilden die Grundlage für eine erfolgreiche Entgiftung im Frühling. Sie können diese Ernährungstipps entweder als Light-Variante befolgen oder sie mit der Frühlingsskur kombinieren.

Nicht ohne Grund steht die richtige Ernährung für das Gesundwerden an erster Stelle. Gerade bei einer Entgiftungskur besteht ohne eine konsequente Ernährungsform kaum Aussicht auf Erfolg. Mit Diät verbinden wir Verzicht, was nicht heißt, dass wir unbedingt weniger essen müssen. Es geht darum, uns wieder mehr einer Ernährung zu widmen, welche positive Auswirkungen auf unseren Körper hat. Nicht immer ist die Menge das entscheidende Kriterium. Vielmehr geht es darum, was wir essen, in welchen Kombinationen wir es zu uns nehmen und zu welcher Uhrzeit (am besten dreimal täglich mit fünf Stunden Abstand).

Was dürfen wir unbegrenzt essen?

- Fisch, Fleisch, Wurst (jedoch kein Schweinefleisch!)
- Eierspeisen
- Gemüse, Salate (dies sollte auf jeden Fall mehr als 50 % Ihrer Ernährung ausmachen): Oft ist es günstig, die Gemüse anfänglich mehr zu kochen, da rohes Gemüse zu mehr Gärung führt. Wer unter Blähungen leidet, sollte in den ersten Wochen alle Nahrung kochen bzw. nur so viel rohe Lebensmittel essen, dass keine Blähungen auftreten. Jede Gärung fördert schädliche Pilze im Darm und ist somit zu vermeiden.
- Gewürze (vorzugsweise Kräuter, frisch, getrocknet, tiefgefroren oder in Öl konserviert, z. B. als Pesto)
- Getränke (alle zuckerfreien Getränke, Kaffee bedingt, Tee in allen Variationen und viel Wasser)
- Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Erdnüsse, etc.) bestehen vor allem aus Eiweiß und Fett. Sie eignen sich ideal als Zwischenmahlzeit und können immer mitgenommen werden, um bei auftretendem Hunger etwas Gesundes bei der Hand zu haben. Nüsse sind sehr kalorienreich und machen deshalb auch sehr gut satt, die enthaltenen Fette sind hervorragend für unseren Stoffwechsel geeignet.
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Soja) sind sehr gesund und besser als Getreide, obwohl sie auch einen relativ hohen Anteil an Kohlenhydraten aufweisen. Sie dürfen in vernünftigen Mengen 1 x am Tag gerne verzehrt werden. (Achtung: Soja ist auch ein starkes Allergen, weshalb Sie Sojaprodukte nicht täglich verzehren sollten.)
- Fette und Öle (kalt gepresst und möglichst hochwertig), am besten ist Leinöl (reich an Omega-3)
- Milchprodukte, wenn keine Allergie vorliegt

Was dürfen wir in kleinen Mengen essen?

- Kohlenhydrate (Brot, Kartoffeln, Reis etc.) werden im Darm zu Zucker gespalten. Deshalb sollten Sie diese „Zuckerarten“ in einer Entgiftungsperiode nur sehr begrenzt essen. Einmal am Tag als Beilage in kleinen Mengen erlaubt:
- Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Brot und alle Getreideprodukte; Hirse, Buchweizen und Amarant sind auch Kohlenhydrate, aber wegen des hohen Mineralgehaltes zu bevorzugen. Roggenbrot ist wegen der langsamen Aufspaltung im Darm sehr gut geeignet.
- Obst: Ein Stück am Tag ist das Maximum. Bevorzugen Sie säuerliche Äpfel und einheimische Obstsorten, am besten Beeren. Essen Sie für jedes Obst die dreifache Menge an Gemüse. Das verhindert automatisch, dass Sie zu viel Obst essen.

Achtung: Der Rat, gemahlene Körner ganz aus dem Speiseplan zu streichen und Vollkornprodukte mit noch ganzen Körnern (sogenannte Korn-an-Korn-Produkte) unbegrenzt zu essen, ist gänzlich falsch! Der Unterschied von gemahlene Körnern zu Korn-an-Korn-Produkten ist sehr gering. Beides sind Kohlenhydrate, sprich Zucker, die eine falsche Darmflora fördern. Oft werden Korn-an-Korn-Produkte sogar noch schlechter vertragen, da durch die schlechte Darmflora die Nahrung nicht richtig verdaut wird und so Korn-an-Korn-Produkte zu mehr Gärung im Darm führen können als gemahlene Körner. In diesem Fall sind gemahlene Mehle sogar besser als Korn-an-Korn-Produkte.

Was ist zu vermeiden?

- Raffinierter Zucker in jeder Form! Trauben-, Frucht-, Rohr-, Rüben-, Malzzucker etc. – also alle Zucker, die Sie als Auszugstoffe kaufen können! (Das betrifft nicht die z. B. im Obst direkt enthaltenen!)
- Süßigkeiten aller Art (Schokolade, Pralinen, Konfekt, Bonbons, etc.)
- Honig, Konfitüre, Gelee, Marmelade
- zuckerhaltige Speisen (Torten, Kuchen, Gebäck, etc.)
- süßes Obst (roh oder gekocht) wie z. B. Bananen, Orangen
- industriell gefertigte Obstsaft, gesüßte Getränke (Limonaden, Eistee etc.)
- Alkohol (Bier und vor allem Bier-Mischgetränke, speziell auch süße Weine, süßen Sekt etc.)
- Schweinefleisch und alle Nahrungsmittel, die daraus hergestellt werden (Wurst, Schinken, etc.)

- Mineralwasser: Trinken Sie lieber vitales mineralarmes Wasser!

Wichtig: Wer sich an diese Ernährung hält, wird feststellen, dass man von einer reinen Gemüsezeit (ohne Kohlenhydrate) sehr schnell hungrig wird. Essen Sie zu Ihrer Gemüsezeit immer mal wieder eiweißreiche Kost. Noch wichtiger ist die Verwendung von ausreichend hochwertigen Ölen, besonders wenn sie nicht erhitzt werden. Die vom Anbraten übrig gebliebenen Fette sollten Sie nicht verzehren. Bevorzugen Sie lieber hochwertige Omega-3-haltige Öle, die Sie im kalten Zustand nachträglich über die Speisen geben.

Erwachsene sollten während einer Entschlackungskur durchaus bis zu 100 ml Öl pro Tag zu sich nehmen, hierdurch wird man satt. Die hochwertigen Öle enthalten wichtige Fettsäuren – für den Körper extrem wichtig.

Durch die oben beschriebene Ernährung werden Sie bei Übergewicht automatisch abnehmen, aber nur ca. 1 bis 2 kg pro Monat. Wer schneller abnimmt, sollte mehr Öl verwenden – ein zu schnelles Abnehmen ist ungesund und schädlich!

Wenn Sie schon vor der Umstellung zu dünn sind, verwenden Sie unbedingt viel Öl und besonders Eiweiß, sodass Sie höchstens zu Beginn während der Umstellung 1 bis 2 kg verlieren. Danach nehmen Unterernährte sogar während dieser Ernährung langsam zu (ca. 0,5 kg pro Monat), denn durch die Verbesserung der Darmflora steigt die Resorption und der Stoffwechsel stabilisiert sich.

Diese Ernährung ist sicher anfänglich nicht einfach, aber wer sich konsequent daran hält, wird schnell merken, wie sich der eigene Gesundheitszustand verbessert.

Geben Sie sich einen Ruck – es lohnt sich!

Dominik Golenhofen litt über viele Jahre an starker Neurodermitis, Morbus Crohn, Asthma und vielen Allergien. Durch ganzheitliche Therapien wurde er wieder gesund. Überzeugt arbeitet er nun seit einigen Jahren selbst erfolgreich in seiner eigenen Heilpraxis. Seine Schwerpunkte sind die Entgiftung, Entsäuerung und die Regeneration des Darmes.

Weitere Informationen unter:
0711/93 27 866-0
www.agenki.de



Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 10 Jahren habe ich davon rund 30.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.*
Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelttechnologien

Kasseler Straße 55
34289 Zierenberg
Telefon: +49 (0) 5606 5770
Fax: +49 (0) 5606 5771
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie-Systeme
Weber
Umwelt-Technologien

