



Ölziehen und Zungenschaben

Das Ölziehen bindet Bakterien in der Mundhöhle. Hier bewegst du ca. 1 Teelöffel Öl im Mund hin und her, ziehst es durch die Zähne und spuckst es anschliessend aus (in ein Taschentuch, nicht ins Waschbecken). Das darf 3-5 Minuten dauern. Ich verwende das tooth oil von ringana.

Die Zunge wird durch das Schaben vom Belag befreit. Die Geschmackswahrnehmung verbessert sich und der Darm wird reflektorisch in seiner Entgiftung angeregt. Du verwendest einen Esslöffel oder einen Zungenschaber, den du so weit wie möglich am hinteren Zungenende ansetzt und mehrmals zur Zungenspitze hinziehst.

Heilerde

Heilerde innerlich angewendet, bindet im Darm die aus den Fettdepots freigewordenen Gifte und hilft so den Darm zu reinigen.

Du kannst die Heilerde teelöffelweise schlucken oder sie in ein Glas Wasser einrühren. Ich verwende die Heilerde von Luvos.

Bürstenmassage

Die Bürstenmassage aktiviert die Entgiftung über die Haut und regt insbesondere den Kreislauf an. Massiere den ganzen Körper mit einer Körperbürste oder einem Bürstenhandschuh, solange bis du dich wohlig warm fühlst.

Mach leichte kreisförmige Bewegungen, die immer von den Extremitäten in Richtung Herzen führen. Beginne am rechten Fuß. Handflächen und Fußflächen nicht vergessen. Für Kreislaufablässe ist die Bürstenmassage jeden Morgen ein Muss.

Ich empfehle, Bürsten aus Naturborsten zu verwenden, die es in verschiedenen Größen im Drogeriemarkt gibt.

Leberwickel

Der Leberwickel unterstützt die Stoffwechselfunktion der Leber. Du durchtränkst ein gefaltetes Handtuch mit heißem Wasser, windest es aus und legst es auf den rechten Oberbauch im Bereich der Leber. Darauf kommt eine Wärmflasche. Eventuell legst du noch ein weiteres Handtuch oder eine Decke darauf, damit sich die Wärme halten kann. Nun ruhst du zwischen 30-60 Minuten, wie es dein Körper verlangt.

