

DIE ÜBUNGEN

Schauen Sie sich die Übungen erst einmal in Ruhe an, und führen Sie die Bewegungen aus, bevor Sie mit dem Ayurvedic-Colon-Cleaning beginnen.

1. Übung

Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin und strecken den Rücken gut durch. Die Füße sind ca. 30 cm auseinander. Schlingen Sie die Finger ineinander und heben die Hände über den Kopf, so dass die Handflächen zur Decke hin zeigen und strecken Sie sich dabei gut nach oben. Nun beugen Sie den geraden Oberkörper zuerst nach links, richten sich wieder auf und schwingen dann zur rechten Seite. Dies ist eine Doppelbewegung, die recht zügig ausgeführt wird. Schwingen Sie auf diese Weise insgesamt acht Mal hin und her. Die Bewegung öffnet den Magenpförtner und erlaubt dem Aufguss in den Dünndarm zu fließen. Die drei darauf folgenden Bewegungen schleusen den Aufguss durch den gesamten Verdauungstrakt bis hin zum Darmausgang. Auch bei diesen Bewegungen handelt es sich um Doppelbewegungen, die recht flott ausgeführt werden sollten.

Die Ausführung aller vier Doppelbewegungen sollte nicht länger als eine Minute dauern.



2. Übung

Bleiben Sie in der Ausgangsstellung, also die Füße ca. 30 cm auseinander und aufrecht stehend, den Rücken gerade. Strecken Sie die Arme gerade zur Seite. Nun winkeln Sie den linken Arm soweit an, dass Ihr Daumen das rechte Schlüsselbein berührt. Drehen Sie den Kopf zur rechten Seite und blicken Sie auf die Fingerspitzen Ihrer rechten Hand. Führen Sie nun Ihren rechten Arm soweit wie möglich nach hinten, indem Sie den Oberkörper drehen. Kehren Sie sofort zur Ausgangsstellung zurück und wiederholen Sie diese Bewegung nun zur linken Seite. Strecken Sie den linken Arm aus, winkeln den rechten Arm an und berühren mit dem Daumen das linke Schlüsselbein. Ihr Blick richtet sich auf die Fingerspitzen der linken Hand. Diese Doppelbewegung wiederholen Sie viermal abwechselnd zu jeder Seite. Dieser Ablauf sollte so rasch ausgeführt werden, dass er nicht länger als 10 Sekunden dauert.



3. Übung

Begeben Sie sich nun auf den Boden. Ähnlich wie bei einer Liegestütze berühren nun Ihre Hände und Zehen den Boden. Knie, Schenkel und Becken bleiben in der Luft. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Arme sind durchgestreckt. Dabei ist ganz wichtig, dass Ihre Füße auch bei dieser Übung ca. 30 cm auseinander sind. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper so weit nach rechts, dass Sie Ihre linke Ferse sehen können. Drehen Sie sich dann zur linken Seite und blicken Sie auf Ihre rechte Ferse. Diese Doppelbewegung wird, ohne zu stocken, viermal wiederholt. Dies sollte ungefähr 15 Sekunden dauern.



Anstelle der Übung 3 können Sie die Kerze machen.



4. Übung

Die vierte Übung kann von Menschen mit Knieschwierigkeiten in einer anderen Variante ausgeführt werden, die wir Ihnen am Anschluss zeigen. Nehmen Sie eine Hockstellung ein und halten Sie dabei Ihre Füße wiederum 30 cm auseinander. Die Fersen befinden sich nicht unter, sondern ausserhalb des Gesässes. Ihre Knie sind leicht gespreizt, sie befinden sich ca. 50 cm auseinander. Ihre Hände legen Sie auf die Knie. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper nach links und bringen Ihr rechtes Knie über den linken Oberschenkel. Blicken Sie dabei nach links hinten und pressen Sie mit der linken Hand den linken Schenkel in Ihren Bauch, um Druck auf den Grimmdarm (aufsteigender Dickdarm) auszuüben. Anschliessend wiederholen Sie diese Übung entsprechend zur anderen Seite. Auch diese Doppelbewegung führen Sie viermal aus, was wiederum nicht länger als 15 Sekunden dauern sollte.



Variation der 4. Übung

Sie setzen sich auf den Boden, strecken Ihr linkes Bein aus und winkeln das rechte Bein an. Strecken Sie den Rücken leicht nach hinten durch, drehen Sie den Oberkörper nach rechts. Dann reichen Sie mit dem linken Arm über das angewinkelte Knie, ergreifen den rechten Fuss oder das gestreckte Knie und üben dadurch über das angewinkelte rechte Bein Druck auf die rechte Unterbauchhälfte aus. Vermeiden Sie es, mit dem Bein die Rippen zu berühren. Diese Übung führen Sie ebenfalls viermal zu jeder Seite aus.



Ayurvedic-Colon-Cleaning



Mit mehr Schwung durchs Leben!

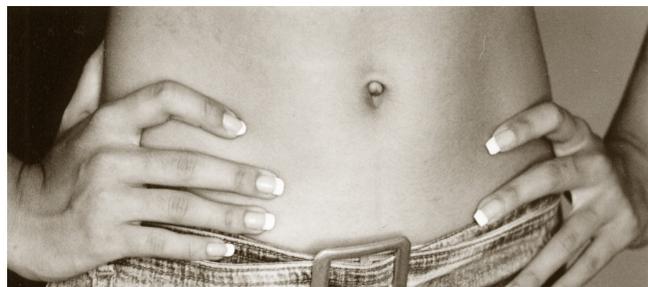
Führen Sie eine sanfte Darmreinigung durch und gönnen Sie sich Wohlbefinden.

**Ein gesunder Geist
in einem gesunden Körper.**

Uralte traditionelle indische Heilkunst neu entdeckt:

Ayurvedic-Colon-Cleaning

eine der effektivsten und gleichzeitig verblüffendsten Darmreinigungs-Methoden!



Mehr Wohlbefinden mit der
sanften Darmreinigungs-Methode zu Hause:

einfach - schnell - schonend

BIO Malasudhi Curna Pulver

Gemüsebrühe mit Kräutern und Meersalz.

Enthält keine abführenden Wirkstoffe
und ist deshalb ein Nahrungsmittel.

Über die orale Aufnahme des Malasudhi Curna Pulvers,
das in heissem Wasser aufgelöst wird, wird der Darm in Verbindung
mit vier einfachen Bewegungsabläufen
in nur ca. 1-2 Stunden komplett durchgespült –
einfacher geht es nicht!

Charakteristika

100 % BIO Zutaten

Hergestellt in der Schweiz durch Naturvit by Mondovit GmbH (www.naturvit.ch)

Fotos: www.photocase.com

Textauszug: Sanfte Darmreinigung zu Hause, ISBN 3-89881-511-0

ANLEITUNG

Ayurvedic-Colon-Cleaning mit Malasudhi Curna – Sanfte Darmreinigung zu Hause

Suchen Sie sich einen Tag aus, an dem Sie viel Ruhe zu Hause haben. Nur Sie selbst sind in dieser Zeit wichtig. Essen Sie am Vorabend wenig oder nichts, und verzichten Sie am Reinigungstag auch auf das Frühstück. Beginnen Sie die Reinigung am Vormittag, weil in dieser Zeit die Ausscheidungsfähigkeit des Darms am grössten ist. Die Dauer der Reinigung ist sehr individuell, der gewünschte Effekt wird in der Regel nach ein bis zwei Stunden erzielt. Tragen Sie bequeme, warme Kleidung und eventuell Socken.

Sie nehmen das Malasudhi Curna Pulver und lösen es in 5 Liter kochendem Wasser auf. Lassen Sie es 5 Minuten aufkochen und giessen es durch ein Sieb ab. Jetzt kommt es darauf an, die Flüssigkeit körperwarm zu halten. Da diese direkt in den Darm läuft, kommt es zu Schweissausbrüchen, wenn die Flüssigkeit zu warm ist, oder Kälteschauern, wenn sie zu kalt ist.

Gehen Sie nun wie folgt vor:

1. Trinken Sie dann in aller Ruhe ein Glas (ca. ¼ Liter) des Aufgusses.
2. Führen Sie gleich darauf die nachfolgend beschriebenen Übungen aus.
3. Trinken Sie sofort danach noch ein Glas und wiederholen Sie dann gleich darauf die Übungen.

Diesen Vorgang - also das Trinken eines Viertelliters der Flüssigkeit mit den nachfolgenden 4 Übungen - wiederholen Sie insgesamt sechsmal. Sie haben jetzt also sechs Gläser der Flüssigkeit in Ihren Darm geleitet.

Jetzt ist der Zeitpunkt für den ersten Stuhlgang gekommen. Normalerweise kommt es zu einer spontanen Darmentleerung. Sollte dies nach spätestens fünf Minuten nicht geschehen sein, wiederholen Sie die Übungen – **nur die Übungen! ohne vorher nochmals etwas von dem Aufguss zu trinken** – ein- bis zweimal. Sollte sich die Entleerung ungewöhnlicher Weise danach immer noch nicht einstellen, so sollten Sie mit einem Glycerinzäpfchen, einem Klistier oder mit einem Einlauf nachhelfen. Sobald die erste Entleerung stattgefunden hat, erfolgen die weiteren ganz automatisch. Lassen Sie sich nicht entmutigen und haben Sie Geduld.

Nach dem ersten Stuhlgang trinken Sie ein weiteres Glas des Malasudhi Curna Aufgusses, machen die Übungen und gehen sofort zurück zur Toilette. Sollte Ihnen der Geschmack der Flüssigkeit mit der Zeit Mühe bereiten, können Sie zwischendurch ein wenig lauwarmes Wasser anstelle der Brühe trinken oder kurz den Mund spülen. Den ersten Stuhlgängen folgen weichere und immer flüssigere. Sie wiederholen den Prozess - Trinken, Bewegungen, Stuhlgang. Bis dahin werden Sie, je nach Zustand Ihres Darmes bereits mehrere Gläser zu sich genommen haben. Tipp: Cremes Sie Ihren Anus nach jeder Entleerung ein, das hilft ein eventuell auftretendes Brennen zu vermeiden.

Die Durchführung der Reinigung dauert so lange, bis die Flüssigkeit genauso klar ausgeschieden wird, wie sie aufgenommen wurde. In der Regel ist der gewünschte Effekt nach ein bis zwei Stunden erzielt.

Sie werden nach der Beendigung noch ca. eine Stunde lang häufiger zur Toilette gehen müssen. Bleiben Sie deshalb am besten zu Hause und ruhen sich aus.

Sollten Sie, nachdem Sie etwa vier Gläser des Aufgusses getrunken haben, Übelkeit verspüren, bedeutet dies, dass sich Ihr Magenpförtner nicht geöffnet hat. Die Übelkeit verschwindet, wenn Sie die Übungsreihe – **ohne zu trinken** – noch zwei- oder dreimal wiederholen. Ist Ihnen nicht mehr übel, dann hat sich der Magenpförtner geöffnet und der Reinigung steht nichts mehr im Wege. Falls Blähungen auftreten, so massieren Sie leicht Ihren Bauch. Sobald Sie das erste Mal Stuhlgang hatten, läuft der ganze Vorgang automatisch ab.

Sollte es ungewöhnlicher Weise vorkommen, dass die Flüssigkeit trotz aller Bemühungen nicht über den Darm ausgeschieden wird, so **brechen Sie den Vorgang ab und nehmen Sie keine weiteren Gläser zu sich**. Die Flüssigkeit wird dann ganz normal wie eine Suppe verdaut und als Urin ausgeschieden.

Die erste Mahlzeit nach dem Ayurvedic-Colon-Cleaning

Spätestens eine ganze Stunde nach dem Cleaning sollten Sie die erste Mahlzeit zu sich nehmen. Sie dürfen den Verdauungstrakt auf keinen Fall länger als eine Stunde leer lassen. Essen Sie während der nächsten Stunden weissen Reis, gedämpfte Kartoffeln oder sonst etwas leicht Bekömmliches. Sie werden, nachdem die Reinigung abgeschlossen ist, starken Durst verspüren. Doch trinken Sie erst zu der ersten Mahlzeit etwas Wasser oder leichten Kräutertee. Wenn Sie vorher etwas trinken, halten Sie die Ausscheidung in Gang und müssen dadurch noch häufiger zur Toilette.

Was Sie auf keinen Fall während der nächsten 24 Stunden zu sich nehmen dürfen

Alkohol, Milch oder Milchprodukte, Säurehaltiges, Obst oder rohes Gemüse. Gehen Sie auf Nummer sicher und bleiben Sie bei Reis, gedämpften Kartoffeln etc.. Der erste Stuhlgang nach dem Ayurvedic-Colon-Cleaning stellt sich nach 1-2 Tagen wieder ein. Er wird goldgelb und geruchlos sein wie bei einem Baby. Danach ist der ideale Zeitpunkt, mit einer Fastenkur, Diät oder Ernährungsumstellung zu beginnen. Gut ist es, wenn Sie die nächsten drei Tage keine tierischen Produkte zu sich nehmen, so dass der Darm noch eine Ruhepause bekommt.

Anwendungsrhythmus des Ayurvedic-Colon-Cleaning

Um den Darm beim ersten Mal grundlegend zu reinigen, sollte das Ayurvedic-Colon-Cleaning dreimal hintereinander im Abstand von einer Woche durchgeführt werden. Danach sollte man den Darm sauber und vital halten und die Reinigung je nach Bedarf erneut anwenden. Vorzugsweise vier bis acht Mal im Jahr oder je nach individuellem Bedarf. Der ideale Zeitpunkt ist jeweils zum Wechsel der Jahreszeiten.

Viele Menschen fühlen sich nach der ersten Reinigung, als ob sie mit neuer Energie aufgeladen wären. Sie fühlen sich schwungvoll und voller Energie, besonders in der Woche nach der Durchführung. Anderen Menschen geht es nach der ersten Reinigung erst einmal nicht so gut. Der Entscheid zum wirklichen Loslassen muss noch getroffen werden. Manchmal stellt sich erst nach der dritten Reinigung ein hervorragender Reinigungsprozess ein. Kurzfristig auftretende Kopfschmerzen nach der Reinigung können daher rühren, dass sich Ihr Körper darauf umgestellt hat, vermehrt Schlacken und Giftstoffe auszuscheiden. Gönnen Sie sich genügend Ruhe.

Wer sollte eine Reinigung des Darms nicht durchführen?

Wichtiger Hinweis: das Malasudhi Curna Pulver weist einen hohen Salzgehalt auf.

Wer an einer schweren Krankheit, Magengeschwüren, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn oder anderen Arten der Darmentzündung im akuten Stadium leidet, sollte diese Reinigung nicht durchführen. Ebenso ist bei Krebs oder Darmtuberkulose davon abzuraten. Bluthochdruck, Nierenleiden sowie eine Blinddarmentzündung sind ebenfalls Gegenindikationen. Ungünstig auch während der Rekonvaleszenz oder nach einer schweren Krankheit.

Es kann keine Haftung für Schäden irgendwelcher Art übernommen werden,
welche sich aus der Anwendung der dargestellten Methode ergeben.