

Entgiftung – 4 Monatiges Reinigungsprogramm

Dieses erste Reinigungsprogramm bildet die Basis. Es kann von jedem willensstarken Menschen praktiziert werden, der es ernst meint. Wichtig zu wissen ist, dass während diesen 4 Monaten Entgiftungserscheinungen auftreten können wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Schlaflosigkeit, usw.. Entscheidest du dich, dieses 4 Monatige Reinigungsprogramm zu durchlaufen, dann informiere als erstes deine Nächsten und Liebsten über deine Entscheidung, damit sie Bescheid wissen und dich in deinem Vorhaben unterstützen können.

Diese Aufgaben begleiten dich die ganzen 4 Monate

Ab heute entscheidest du dich dazu, früh ins Bett zugehen und früh morgens aufzustehen, dich zu waschen und dem Ruf der Natur zu antworten. Du entscheidest dich dazu, nachfolgende Punkte für mindestens 4 Monate ohne Ausnahme einzuhalten.

1. TAGESBEGINN

Starte deinen Tag um 5:00 / 6:00 Morgens. Zuviel Schlaf wirkt sich negativ auf den Organismus und schadet Körper und Geist. Ausserdem ist es wichtig sich die Zeit am Morgen für sich selbst zu nehmen und nach Innen zu kehren. Wie du in deinen Tag startest, beeinflusst deinen gesamten Tagesablauf, deine Stimmung und dein Energielevel. Achte darauf, dass du von sanfter Musik geweckt wirst.

2. WASCHEN

Eine kalte Dusche am Morgen belebt den gesamten Körper und lässt den Geist klar werden. In der Nacht hatte dein Körper die benötigte Ruhe und Zeit um Gifte und Schlackstoffe abzubauen. Am Morgen solltest du diese unter der Dusche entfernen. Dusche zuerst für 30 Sekunden mit warmem Wasser, dann beginne die Temperatur Stück für Stück zu senken, bis das Wasser eiskalt ist. Verweile für 1 bis 2 Minuten unter diesem eiskalten Wasserstrahl.

3. REINIGEN

Reinige deinen Mund mit Zahnbürste und Zahnseide (benutze dafür Salzwasser). Schabe deine Zunge mit den Zähnen oder einem Zungenschaber ab. Gurgle und Spüle deinen Mund gründlich mit Salzwasser aus. Trinke etwa 3 bis 5 dl stilles, klares Wasser. Reinige deine Nase mit einem Taschentuch und entleere Darum und Blase.

4. MEDITATION

Setze dich für 10 bis 15 Minuten hin und erinnere dich an deine Tagesziele. Bedanke dich beim Kosmos für diesen Tag. Zähle deine Atemzüge ohne sie zu beeinflussen. Beende die Meditation, wenn du 50 bis 70 Atemzüge gezählt hast. Beobachte deinen Atem.

5. FRÜHSTÜCK

Den gesamten Morgen (von Montag bis und mit Freitag) stillst du deinen Hunger ausschliesslich mit Früchten. Beschränke dich dabei auf eine oder maximal 2 Sorten und spüle nach dem Verzehr deinen Mund mit stillem Wasser aus. Iss nur einmal und dann erst wieder nach 12 Uhr. Nasche keine anderen Nahrungsmittel zwischendurch.

6. TAGESZIELE

Stilles Wasser, Kaffee & Tee sollen ab heute deine einzigen Getränke sein. Enthalte dich während den nächsten 4 Monaten allen alkoholischen Getränke, Süssgetränke & Fruchtsäfte.

7. TAGESENDE

Vermeide es (von Montag bis und mit Freitag) nach 17 / 19 Uhr zu essen, iss wenig und beschränke dich auf Gemüse oder Früchte. Beende deinen Tag um spätestens 10:00 Uhr und studiere noch einmal die Richtlinien dieses Reinigungsprogramms, bevor du dich ins Bett begibst. Danke während dem Einschlafen für den Tag.

Zusätzliche Aufgaben nach Ablauf des ersten Monats

- Ab heute entscheidest du dich dazu, während den nächsten 3 Monate keine TV-Programme oder Filme mehr anzusehen. Stattdessen liest du ein Buch, gehst eine Runde spazieren oder legst dich entspannt hin und hörst Musik.
- Nach der morgendlichen Meditation trinke ein zusätzliches, mit Zeolith angereichertes Glas Wasser (ca. 3dl Wasser mit einem Kaffeelöffel Zeolith).
- Nach Ablauf des ersten Monats sollst du dich zusätzlich allen künstlich erzeugten Lebensmitteln enthalten. Künstlich erzeugter Zucker sollte ab nun gänzlich vermieden werden. Ausserdem sollst du deinen täglichen Salzkonsum auf ein Minimum reduzieren.

Zusätzliche Aufgaben nach Ablauf des zweiten Monats

- Nach Ablauf des zweiten Monats sollst du deinen Kaffeekonsum einstellen. Kaffee und Zucker versetzen deinen Geist in Tätigkeit und können beim 4 Monatigen Kräftigungs- oder Studienprogramm hilfreich sein, bei diesem Programm ist deren Verzehr jedoch kontraproduktiv. Der Körper kann nur wirksam entgiften, wenn der Geist ruhig, gelassen und klar ist.
- Enthalte dich ab diesem Monat allen sexuellen Aktivitäten
- Ab heute sollst du den Entgiftungsprozess 2x wöchentlich mit zusätzlich basischen Fuss- und Ganzkörperbäder unterstützen. 2x wöchentliche Saunagänge können den Entgiftungsprozess ebenfalls aktiv bestärken.

Zusätzliche Aufgaben nach Ablauf des dritten Monats

- Nach Ablauf des dritten Monats sollen für die letzten 4 Wochen Früchte, Gemüse und Getreide deine einzigen Nahrungsmittel sein. Enthalte dich für 1 Monat allen tierischen Produkten. Dazu gehören unter anderem Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Eier, Mayonnaise u.ä.
- Entgifte über den Atem.
Lege dich vor der täglichen Morgenmeditation auf den Boden und nimm 3x 64 maximal tiefe, schnelle, energiegelade, hörbare Atemzüge. Während dem Übergang von einer Runde zu nächsten, atme ruhig und natürlich weiter. Nach 49 natürlichen, ruhigen, sanften Atemzügen beginnt die nächste Runde. Entspanne nach der dritten Runde den gesamten Körper und lasse den Atem frei durch den Körper strömen, ohne ihn zu kontrollieren. Setze dich nach ca. 5 min in deine morgendliche Meditation.

Nach Ablauf des 4 Monatigen Reinigungsprogramm

Nach Ablauf dieses 4 Monatigen Reinigungsprogramm beginnt der Körper sich an die Umstellung einzustellen. Körper und Geist sind nun für den tiefere Entgiftungsprozess vorbereitet. Das Reinigungsprogramm2 knüpft an dieses Reinigungsprogramm an und sollte erst nach erfolgreichem absolvieren dieses Programms durchlaufen werden.

Es ist ausserdem empfohlen, dass durch die Reinigung geschaffene körperfreundliche, basische, reine, Milieu im Körper aufrechtzuhalten. Die Richtlinien dieses Programms sollten dazu weiterhin von Montag bis Freitag eingehalten werden.