

Apfel-Therapie

3-Tage Reinigungsprozess zur Entgiftung, Entschlackung und Entschleimung

(von Martin Frischknecht)

Eine der besten Früchte und Blutreiniger überhaupt stellt der Apfel dar. Aufgrund seiner reichhaltigen Bestandteile und Oxydantien ist er ein ausgezeichnetes Nahrungsmittel, ein Blutreiniger und eine Unterstützung bei vielen Krankheiten. Es empfiehlt sich, die folgende Apfelreinigungskur jährlich mindestens dreimal durchzuführen.

Was benötigt man dazu?

- Frischen, unverdünnten Apfelsaft, wenn möglich selber gepresst, oder frischen Apfelsaft ohne jegliche Zugaben.
- Reines Trinkwasser, auch destilliertes Wasser ist gut, jedoch kein Mineralwasser oder Sodawasser.
- Pflaumensaft = Verdauungsförderer zum Start des Reinigungsprozesses (z.B. Biotta Digest, Biotta AG, CH - 8274 Tägerwilten, Schweiz).

Starten Sie mit 2-4 dl Pflaumensaft als Verdauungsförderer, gleich am Morgen nach dem Aufstehen. Trinken Sie 30 Minuten später 2 dl Apfelsaft. Wichtig dabei ist, den Apfelsaft eine gewisse Zeit im Mund zu behalten und ihn quasi zu kauen, damit sich der Saft gut mit dem Speichel vermischen kann. Auf diese Weise nehmen wir alle wichtigen Nährstoffe auf. Dies ist auch der Grund, wieso grundsätzlich alle Nahrung genügend lange gekaut werden sollte, um eine richtige Speichelvermischung zu erreichen, was das Tor zur optimalen Verdauung öffnet. Der Reinigungsvorgang hat auch positive Auswirkungen bei PankreasProblemen, d.h. zu hohem, oder zu tiefem Blutzuckerwert. Bei korrekter Speichelvermischung mit dem Apfelsaft kann man eine Erhöhung der Reinigungswirkung erreichen.

30 Minuten nach der Einnahme des Apfelsaftes trinken Sie 2 dl reines Wasser - besser destilliertes Wasser - und weitere 30 Minuten später wieder 2 dl Apfelsaft. Von nun an wechseln Sie alle 30 Minuten ab zwischen Wasser - Apfelsaft - Wasser - Apfelsaft - Wasser konsequent drei Tage lang. Den Pflaumensaft benötigen Sie nur am Anfang zum Einstieg in den Reinigungsprozess.

Wichtiges zum Wasser:

Mineralwasser ist eine gesättigte Flüssigkeit und hat reduzierte Fähigkeit, Giftstoffe aufzunehmen und auszuleiten wie das ungesättigte Flüssigkeiten tun. Ungesättigte Flüssigkeiten sind normales Leitungswasser oder destilliertes Wasser. Man kann sich dies sinngemäss vorstellen, wenn ein Lastwagen, der bereits voll mit Schutt geladen ist herfährt, auf den Sie noch etwas aufladen möchten. Er ist schon beladen und nützt Ihnen nichts. Es kann sogar passieren, dass er Ihnen mehr zuführt, als was er abführt. Dies ist beispielsweise bei allen Sodage tränken, bei Tee, Kaffee, Milch etc. der Fall.

Am vierten Tag nach Abschluss der Reinigung beginnen Sie mit der Einnahme von Gemüsesäften, Gemüse und Früchten, vorzugsweise in rohem Zustand.

Zum Frühstück nehmen Sie Saisonfrüchte in Scheiben geschnitten oder geraspelt, nach Bedarf mit Honig gesüsst und mit 1-2 Esslöffel geriebenen Mandeln darüber. Zudem trinken Sie zwei Gläser Frucht- oder Gemüsesaft entweder 30 Minuten vor, oder nach dem Essen der Früchte.

Zum Mittagessen fügen Sie dem obigen Vorschlag etwas Salat dazu.

Eine gewisse Müdigkeit während der Reinigungsphase sollte uns nicht beunruhigen. Die Energie wird körperintern zur Reinigung verwendet und wir werden uns innert Kürze stärker und vitaler fühlen aufgrund des gesünderen und sauberen Körpers. Wie bereits erwähnt, ist es empfehlenswert, diese Drei-Tage-Reinigung monatlich, aber mindestens dreimal jährlich durchzuführen.

Zusammenfassung:

Fruchtsaftart während den drei Tagen nicht wechseln. Apfelsaft ist äusserst geeignet. Die Therapie kann auch mit anderen Säften gemacht werden. Man muss aber dem einmal pro Therapie gewählten Saft treu bleiben. Nur Apfelsaft trinken und nichts anderes essen während der Therapie - eine Ausnahme kann bei starkem Hunger ein Apfel sein. Apfelsaft «kauen» und nicht runterschlucken - Speichelvermischung unbedingt erforderlich!

Verstopfung kann nach der Reinigung durch zusätzliche Einnahme von Pflaumensaft und / oder Fen LB behoben werden (Fen LB mit viel Wasser, einnehmen).

Nach Therapie langsam mit Gemüse- und Fruchtsäften, rohen Gemüsen und Früchten starten.

Schwäche verspüren Sie aufgrund der Energie, die der Körper innerlich- zur Reinigung benötigt.

Entzündung des Blinddarmes: POWER-TENS-Technik resp. Zappen am Unterleib einsetzen. Reinigungssymptome wie Schmerzen sind ein Zeichen einer wirksamen und schnellen Reinigung während der Therapie.

Für weitere Auskünfte:

Wings of Freedom

Holistische Seminare und Therapien

Ursula E. Sommer

Oristalstr. 19

Postfach 482

CH-4410 Liestal

Tel. +41 61 763 70 27

Fax: +41 61 763 70 28

Skype: sommerursula

info@wof.ch

www.wof.ch