

Frühjahrskur – Entschlacken im Frühling

Diese 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 Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen o. ä. gehabt haben.

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

Typisch für den Frühling ist zunächst die Entgiftung der Winterschlacken, dann das Wachstum, 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, benötigt sie ausreichend 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 mehr Präparate zuführen, um eine ausreichende 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 ist die Gallenblase, auch sie gehört zum Holzelement und somit zum Frühling. Typisch für eine Gallenblasenstörung sind die Schmerzen in der Hüfte, dem unteren Becken- und Rückenbereich z. B. der Hexenschuss oder die Ischiasreizung. Aber ebenso die einseitigen Kopfschmerzen und Migräne zeigen immer auf eine Störung in der Gallenblase hin. Die Gallenflüssigkeit wird von der Leber gebildet und über diese Galle entgiftet die Leber. Damit wir uns im Frühling richtig entwickeln können, sollte der Körper vor Beginn des Wachstums giffrei sein. Deshalb sollten wir die Holzzeit unbedingt für eine Reinigungskur nutzen. 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 in dem körpereigenen Entgiftungsstoffwechsel. Um Glutathion herzustellen benötigt der Körper sehr viel Selen. Sind wir mit diesem Spurenelement unterversorgt, dann werden wir nicht gut entgiften, egal ob wir Fasten oder nicht. „Düngen“ wir den Speisebrei mit Selen, so wird der Körper das Glutathion selber herstellen und ganz von allein die Entgiftung einleiten.

Große Helfer bei der richtigen Entgiftung

Als sehr gute Hilfsmittel bei der Frühlingsentgiftung haben sich in der Praxis kolloidale Mineralien bewiesen. Das sind bioverfügbare Mineralien natürlichen organischen Ursprungs, die alle wichtigen Elemente des Körpers enthalten und in so kleinen Molekülen vorliegen, dass die Mineralien ohne jede Verstoffwechslung durch die Schleimhäute aufgenommen werden können.

Die schnelle und problemlose Aufnahme ist der Grund, warum kolloidale Mineralien vermutlich die beste Form der Mineralversorgung darstellen und warum 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 wäre eine Kur. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass jeder Mensch seine eigene Dosis findet.

Je länger man die kolloidalen Mineralien einnimmt, umso besser verträgt man sie (da man dann schon einen Teil der Gifte ausgeschieden hat). Um nicht von Entgiftungsreaktionen überrumpelt zu werden, beginnt man idealerweise mit einer kleinen Dosis und steigert dann jede Woche die Einnahme (aber nur dann, wenn man die vorherige Dosis gut vertragen hat).

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

**Beachten Sie das oben Gesagte - steigern Sie nur, wenn Sie die vorherige Dosis gut und problemlos vertragen haben. Bei Reaktionen gehen Sie in der Dosierung zurück - in der ersten Woche auf 10 ml, in der zweiten und den folgenden Wochen 20 ml niedriger. Behalten Sie diese reduzierte Dosis eine Woche bei und steigern Sie dann nach diesem Schema wieder wöchentlich um 20 ml.*

Die Kur können Sie so ohne weiteres verlängern, allerdings ist spätestens in der 8. Woche Schluss, egal wie weit Sie gekommen sind, obwohl das Ziel schon ist, eine Woche lang 3 x 100 ml einzunehmen. Die grünen Papaya steigern Sie aber wöchentlich weiter, bis Sie bei 3 x 5 angekommen sind. Diese Dosis behalten Sie auch bei, wenn die Kur sich verlängern sollte. Aber auch hier beenden Sie die Einnahme spätestens nach 8 Wochen.

Nehmen Sie die Dosierung mit Wasser oder etwas Fruchtsaft, *besonders gut ist Grapefruitsaft*. Schnell trinken, denn der Geschmack ist manchen von Ihnen etwas unangenehm.

Ernährungshinweise:

Diese Ernährungshinweise sind ein Bestandteil der Entgiftungskur. Nicht ohne Grund steht die richtige Ernährung für das Gesund werden 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 mehr 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 um das 'Was' wir essen, in welchen Kombinationen wir es zu uns nehmen und zu welcher Uhrzeit (am besten dreimal täglich mit 5 Stunden Abstand).

Die nachfolgenden Ernährungshinweise können von Ihrem Therapeuten individuell abgeändert werden, z. B. wegen des Vorliegens einer Nahrungsmittelallergie. Diese Hinweise gilt es unbedingt zu beachten!!!!

Was dürfen wir unbegrenzt essen?

- **Fisch, Fleisch, Wurst** (jedoch kein Schweinefleisch!)
- **Eierspeisen**
- **Gemüse, Salate** (Dies sollte auf jeden Fall mehr als 50 % Ihrer verzehrten Nahrung ausmachen). Oft ist es günstig die Gemüse anfänglich mehr zu kochen, da rohes Gemüse zu mehr Gärung führt. Wer unter Blähungen und Aufgeblähtsein leidet, sollte in den ersten Wochen alle Nahrung kochen bzw. nur so viel rohe Lebensmittel essen, dass keine Blähungen auftreten. Jede Gärung fördert Pilze im Darm und ist somit zu vermeiden.
- **Gewürze**, vorzugsweise Kräuter, frisch, getrocknet, tiefgefroren, in Öl konserviert, z. B. als Pesto.
- **Obst**, 1 Stück Obst am Tag ist das Minimum. Bevorzugt sind Äpfel *und einheimische Obstsorten* zu verzehren.
- **Getränke**, alle zuckerfreien Getränke, Kaffee bedingt, Tee in allen Variationen und Wasser, Wasser, Wasser, reines, vitales 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 Essen bei der Hand zu haben. Nüsse sind sehr kalorisch 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, haben aber auch einen relativ hohen Anteil an Kohlenhydraten. Sie dürfen in vernünftigen Mengen 1 mal am Tag gerne verzehrt werden.
Achtung: Soja ist auch ein starkes Allergen, weshalb man Sojaprodukte nicht täglich verzehren sollte.

- **Fette und Öle** (alle kaltgepressten und hochwertigen Pflanzenöle sind eigentlich reine Medikamente), am besten ist Leinöl (Omega 3).
- **Milchprodukte** dürfen, wenn keine Allergie vorliegt, verzehrt werden, sind aber für erwachsene Menschen nicht wirklich empfehlenswert.

Was dürfen wir in kleinen Mengen essen?

Kohlenhydrate (*Brot, Kartoffeln, Reis etc.*) werden im Darm zu Zucker gespalten. Deshalb sollte man diese „Zuckerarten“ in einer Entgiftungsperiode nur *sehr* begrenzt essen.

Daher: Einmal am Tag sind als Beilage in kleinen Mengen erlaubt:

- **Kartoffeln, Nudeln, Reis, Mais, Brot** und alle Getreideprodukte. Hirse, Buchweizen und Amaranth sind auch Kohlenhydrate, aber wegen des hohen Mineralgehaltes sind *sie zu bevorzugen*. Gerade auch Roggenbrot ist *wegen der langsamen Aufspaltung im Darm sehr gut* geeignet.

Achtung: Oft wird geraten, gemahlene Körner ganz aus dem Speiseplan zu streichen und an Stelle dessen Vollkornprodukte mit noch ganzen Körnern (sogenannt Korn-an-Korn-Produkte) unbegrenzt zu essen. Dies ist aber ganz 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.

Also beachten Sie, dass auch Korn-an-Korn-Produkte im Übermaß schädlich sind!

Dies ist der häufigste Fehler bei einer „gesunden“ Ernährung.

Was ist zu vermeiden?

- **Raffinierter Zucker in jeder Form!** (Traubenzucker, Fruchtzucker, Rohrzucker, Rübenzucker, Malzzucker, etc.), *also jeder Zucker, den Sie als Auszugstoffe kaufen können! (Nicht die natürlichen, die z. B. im Obst direkt enthalten sind!)*
- **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 Obstsaften, gesüßte Getränke** (Limonaden, Cola, 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 - sondern vitales, reines mineralarmes Wasser**

Wichtig:

Wer sich an diese Ernährung hält, wird feststellen, dass man von einer reinen Gemüsemahlzeit (ohne Kohlenhydrate) sehr schnell hungrig wird. Deshalb ist es wichtig, einerseits immer wieder Eiweiß zum Gemüse zu essen, aber noch wichtiger ist es ausreichend hochwertige Öle zu verwenden, besonders wenn sie nicht erhitzt werden. Daher sollten Sie die z. B. in der Pfanne übriggebliebenen Fette beim Anbraten nicht verzehren, sondern die Öle im kalten Zustand nachträglich über die Speisen geben.

Erwachsene sollten während einer Entschlackungskur durchaus *bis zu 100 ml Öl pro Tag* essen. Hierdurch wird man satt und die hochwertigen Öle enthalten wichtige Fettsäuren, die für den Körper extrem wichtig sind. *Wie schon gesagt, sollte man Leinöl (Omega 3 Fettsäuren) täglich verwenden.*

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

Wer schon vor der Umstellung zu dünn ist, sollte unbedingt so viel Öl und besonders Eiweiß verwenden, dass man höchstens zu Beginn wegen der Umstellung 1 - 2 kg verliert. Danach nimmt man, wenn man unterernährt ist, sogar während dieser Ernährung langsam zu ($\frac{1}{2}$ kg pro Monat), weil durch die Verbesserung der Darmflora die Resorption steigt *und der Stoffwechsel stabilisiert wird.*

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, denn es lohnt sich!

Frühjahrskur – Entschlacken im Frühling

Die zweite große Säule der Frühjahrskur:

Die Leberentgiftung:

Damit die Leber überhaupt richtig entgiften kann, ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Gallengänge frei sind. Die Leber hat zwei Möglichkeiten Abfälle los zu werden:

1. Die Leber wandelt die Stoffe so um, dass diese wasserlöslich sind und so über Nieren ausgeschieden werden können. Deshalb ist es wichtig viel zu trinken, am besten reines vitales Osmosewasser.
2. Viele Stoffe kann die Leber aber gar nicht umwandeln und so scheidet die Leber diese Schlacken (Säuren, *Umweltgifte*, Schwermetalle etc.) über die Bildung von Gallenflüssigkeit aus. Diese Galle ist oft so zähflüssig, weil sie voller Schlacken ist, dass *die Gefahr besteht, sich zu verklumpen und somit Gallengrieß zu bilden*, welcher dann den Abfluss stark behindert. So können die Schlacken die Leber nur beschränkt verlassen.

Die Leberreinigung - ein Muss im Frühling!

Bei der Einnahme von kolloidalen Mineralien, lösen sich vermehrt Gifte, die der Körper über die Leber und Galle ausscheiden will. Sind die Gallengänge aber verstopft, kann die Entgiftung nicht richtig ablaufen. Deshalb empfiehlt es sich in der 2. und 4. Woche der oben beschriebenen Frühjahrskur *eine Leberreinigung* (siehe beiliegende Anleitung) durchzuführen.

Ist es erforderlich, wirklich so viel auf einmal zu tun?

JA – Ein ganz eindeutiges Ja. Wer eine Maßnahme weglässt, bricht ein Glied aus der Kette, sodass die anderen Maßnahmen nur noch begrenzt wirken können. Sorgen Sie für den richtigen „Dünger“, um gesund und entschlackt aus der Holzzeit durchzustarten, *sorgen Sie für die optimale Leberentgiftung*.

Was kann ich von dem umfangreichen Programm erwarten?

Einen schwungvollen Frühling ohne die „Frühlingsmüdigkeit“, einen allergiearmen *Frühling und Sommer*, sowie Energie für ausgiebige Spaziergänge ohne Gelenkschmerzen bis in den Spätsommer. Die Nährstoffdepots sind aufgefüllt, sodass wir sie für den Rest des Jahres nutzen können. Denken Sie an die gesunden Pflanzen. Wer im Frühling die Grundlagen legt, hat später den Erfolg.

Nutzen die Informationen, die wir Ihnen hier gegeben haben und legen Sie schon jetzt im Frühling die Grundlage für das ganze Jahr!

Viel Erfolg!

Verfasser:

- Dominik Golenhofen, Heilpraktiker
- Martin Keymer, Heilpraktiker

Bestellliste der benötigten Produkte:

- Kolloidale Mineralien
- Grüne Papaya
- Bärlauchwürze extra stark

Außerdem:

- hochwertiges Leinöl (Omega 3)
- Löwenzahnwurzel

Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.

Möglicher Zeitplan für die Kombination der Frühjahrskur mit der Leberreinigung:

Tag				
1 - 6	3 x 20 ml Kolloidale Mineralien	3 x 1 Tablette Papaya Enzyme	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauchwürze
7 - 14	3 x 40 ml Kolloidale Mineralien	3 x 2 Tabletten Papaya Enzyme	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauchwürze
12	zusätzlich Einhaltung des Diätplans der Leberkur			
13				
14				
15	Leberkur		Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
16	Erholungstag		Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
17 - 23	3 x 60 ml Kolloidale Mineralien	3 x 3 Tabletten Papaya Enzyme	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauchwürze
24 - 30	3 x 80 ml Kolloidale Mineralien	3 x 4 Tabletten Papaya Enzyme	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauchwürze
31 - 34	3 x 100 ml Kolloidale Mineralien	3 x 5 Tabletten Papaya Enzyme	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauchwürze
32	zusätzlich Einhaltung des Diätplans der Leberkur			
33				
34				
35	Leberkur		Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
36	Erholungstag		Einnahme der kolloidalen Mineralien aussetzen	
37 - 40	3 x 100 ml Kolloidale Mineralien	3 x 5 Tabletten Papaya Enzyme	Löwenzahn- Aufguss	3 x 5 Tropfen Bärlauchwürze