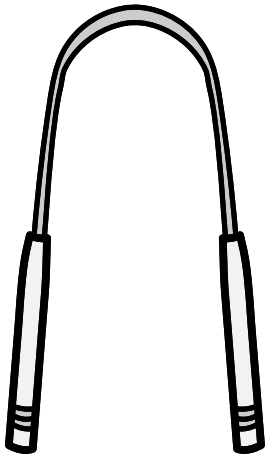
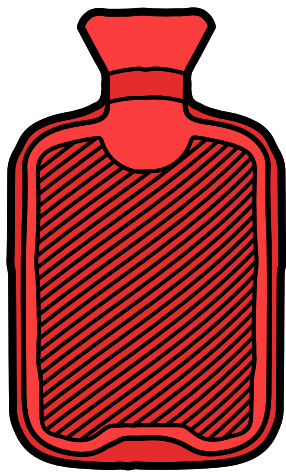


DEIN ENTGIFTUNGS- BOOSTER: ZUSATZTECHNIKEN ZUM HEILFASTEN



Hallo und herzlich willkommen zu diesem besonderen Begleitmaterial zu Deinem Heilfasten Vital -Online-Kurs!

Heilfasten ist mehr als nur der Verzicht auf Nahrung. Es ist eine Gelegenheit, Deinem Körper und Deinem Geist etwas Gutes zu tun. Deshalb habe ich diese PDF für Dich erstellt, in der Du vier zusätzliche Praktiken findest, die Deine Heilfasten-Entgiftungsprozess positive beeinflussen werden:

1. **Sichere Durchführung eines Einlaufs:** Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für eine sanfte Darmreinigung.
2. **Ölziehen mit Kokosöl:** Ein einfacher Weg, Deine Mundgesundheit zu verbessern.
3. **Zungenreinigung mit einem Zungenschaber:** So sorgst Du für frischen Atem und ein besseres Mundgefühl.
4. **Leberwickel mit einer Wärmflasche:** Ein entspannendes Ritual, das Deine Entgiftung unterstützen kann.

Jede dieser Anleitungen ist einfach zu verstehen und umzusetzen. Du kannst sie einzeln oder in Kombination nutzen, ganz wie es Dir am besten passt.

Ich wünsche Dir eine inspirierende und heilsame Zeit beim Heilfasten!

VIVIAN MOLINA MEGIAS
HOLISTIC HEALTH-BODY MIND SOUL

Sichere Durchführung eines Einlaufs:

Zusätzliche Anwendung während des Heilfastens

Einleitung:

Diese Anleitung ist als ergänzende Maßnahme während des Heilfastens gedacht. Ein Einlauf unterstützt die Darmreinigung und fördert das allgemeine Wohlbefinden während des Fastens.

Was du brauchst:

- Einlauf-Set (Beutel, Schlauch, Spitze (Klisterschlauch))
- Abgekochtes, gefiltertes Wasser oder gefilterter Kräutertee
- Handtuch oder Unterlage
- Gleitgel oder Kokosöl
- Timer oder Uhr
- 0,5-1 Liter Wasser oder Kräutertee zum einführen (fange mit 0,5 Liter an beim ersten mal)

Vorbereitung:

1. **Wasser abkochen:** Es ist wichtig, das Wasser vorher abzukochen, um eventuelle Bakterien und Verunreinigungen zu entfernen. Lass das Wasser danach auf eine optimale Temperatur von etwa 37-40°C abkühlen. Zu heißes oder zu kaltes Wasser kann den Darm reizen. (Finde deine Wohlfühltemperatur heraus. Jeder hat ein anderes Reizempfinden.
2. **Zeit und Ruhe:** Plane genügend Zeit ein und Sorge für eine ruhige Umgebung.
3. **Händewaschen:** Wasche deine Hände gründlich mit Seife.
4. **Unterlage:** Lege ein Handtuch auf den Boden, um Verschmutzungen zu vermeiden.



1. **Beutel füllen:** Fülle den Einlaufbeutel/-behälter mit warmem, gefiltertem Wasser oder Kräutertee.
2. **Luft entfernen:** Lass die Flüssigkeit kurz durch den Schlauch fließen, um Luftblasen zu entfernen.
3. **Klisterschlauch anbringen:** Verbinde den Klisterschlauch an den Ablaufschlauch des Einlaufgerätes.

Die richtige Position:

- Lege dich entweder auf die linke Seite oder auf den Rücken mit angewinkelten Beinen.

Einlaufspitze einführen:

1. **Gleitmittel:** Verwende Gleitgel oder Kokosöl für die Einlaufspitze.
2. **Einführen:** Führe den Klisterschlauch vorsichtig in den Anus ein. Atme dabei tief ein und aus.

Einlauf durchführen:

1. **Beutel anheben oder Handpumpe:** Wenn du ein Einlaufgerät mit einer Handpumpe hast, ist das Anheben des Beutels nicht notwendig.
2. **Wasserfluss:** Öffne das Ventil und lass die Flüssigkeit langsam in den Darm fließen. Bei Unbehagen, stoppe den Fluss oder höre auf zu pumpen, falls du die Variante mit Handpumpe gewählt hast. (Die Wassermenge kannst du deinem Reizempfinden anpassen 0,5-1 Liter Wasser pro Einlauf)

Toilettenbesuch:

- Halte die Flüssigkeit 5-10 Minuten im Darm und gehe dann zur Toilette.
- (Beim ersten mal wirst du es warscheinlich nicht mal 1-2 Minuten drinhalten können. Das ist normal und du wirst dich von mal zu mal daran gewöhnen)

Nachbereitung:

1. **Reinigung:** Wasche das Einlauf-Set mit warmem Seifenwasser.
2. **Lagerung:** Trockne alles gut ab und lagere es an einem sauberen Ort.

Anleitung für das Ölziehen mit Kokosöl:

Zusätzliche Anwendung während des Heilfastens

Einleitung:

Diese Anleitung ist als ergänzende Maßnahme während des Heilfastens gedacht. Das Ölziehen verbessert die Mundhygiene.

Vorbereitung:

1. **Kokosöl kaufen:** Besorge hochwertiges, kaltgepresstes Kokosöl aus dem Reformhaus oder Bioladen. Es sollte naturrein und ohne Zusätze sein.
2. **Zeitpunkt:** Wähle am besten direkt morgens für das Ölziehen.

Dosierung:

- Menge: Nimm 1 bis 2 Teelöffel Kokosöl in den Mund. Du kannst die Menge nach Bedarf anpassen.

Ölziehen starten:

1. **Schmelzen:** Lass das Kokosöl in deinem Mund schmelzen. Es wird durch deine Körperwärme flüssig.
2. **Spülen:** Bewege das Öl für etwa 10 Minuten sanft durch deinen Mund und zwischen den Zähnen.



Entspannung und Konzentration:

Fokus: Versuche, dich während des Ölziehens zu entspannen und konzentriere dich auf den Vorgang.

Öl ausspucken:

Wichtiger Hinweis: Spucke das Öl in einen Mülleimer. Schlucke es nicht herunter, da es Bakterien und Toxine aus dem Mundraum aufgenommen hat.

Mundspülung:

Wasser: Spüle deinen Mund mit warmem Wasser.

Optional: Du kannst auch eine Salzlösung verwenden für eine zusätzliche Reinigung.

Häufigkeit und Dauer:

Regelmäßigkeit: Du kannst das Ölziehen täglich machen, idealerweise direkt morgens.

Wichtige Hinweise:

Kein Ersatz: Das Ölziehen ersetzt nicht das Zähneputzen.

Gewöhnung: Falls es anfangs ungewohnt ist, gib deinem Körper Zeit, sich daran zu gewöhnen.

Anleitung zur Reinigung der Zunge mit einem Zungenschaber: Zusätzliche Anwendung während des Heilfastens

Einleitung:

Diese Anleitung ist als zusätzliche Maßnahme während des Heilfastens gedacht. Die Zungenreinigung verbessert die Mundhygiene während dem Fasten.

Vorbereitung:

1. **Zungenschaber kaufen:** Besorge einen Zungenschaber aus Metall oder Kunststoff. Er sollte glatt und ohne scharfe Kanten sein.
2. **Zeitpunkt:** Die Zungenreinigung kann morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen durchgeführt werden.

Hinweis zur Reihenfolge:

- **Ölziehen und Zungenreinigung:** Es ist sinnvoll, die Zungenreinigung vor dem Ölziehen durchzuführen, um bereits gelöste Beläge und Bakterien besser entfernen zu können.

Reinigung des Zungenschabers:

- **Vorwäsche:** Wasche den Zungenschaber vor der ersten Verwendung mit warmem Wasser und Seife.



Zungenreinigung:

- **Position:** Stecke deine Zunge so weit wie möglich heraus und platziere den Zungenschaber am hinteren Ende der Zunge.
- **Bewegung:** Ziehe den Zungenschaber sanft und gleichmäßig nach vorne. Übe nur leichten Druck aus, um Verletzungen zu vermeiden.

Zungenschaber abspülen:

- **Nach jeder Runde:** Spüle den Zungenschaber nach jeder Bewegung mit Wasser ab, um Beläge zu entfernen.

Wiederholung:

- **Anzahl:** Wiederhole den Vorgang 5 bis 10 Mal. Konzentriere dich besonders auf den hinteren Bereich der Zunge.

Mundspülung:

- **Abschluss:** Spüle deinen Mund mit Wasser oder Mundspülung aus, um gelöste Beläge und Bakterien zu entfernen.

Reinigung des Zungenschabers:

- **Nachwäsche:** Wasche den Zungenschaber erneut mit Seife und Wasser und lasse ihn an einem sauberen Ort trocknen.

Wichtige Hinweise:

- **Ergänzung:** Die Zungenreinigung ist eine zusätzliche Maßnahme zur Mundhygiene und ersetzt nicht das Zähneputzen.
- **Gewöhnung:** Es ist normal, dass die Zunge anfangs empfindlich sein kann. Der Körper gewöhnt sich jedoch daran.

Anleitung für einen Leberwickel mit einer Wärmflasche:

Zusätzliche Anwendung während des Heilfastens

Einleitung:

Diese Anleitung ist als zusätzliche Anwendung während des Heilfastens gedacht. Der Leberwickel unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber.

Vorbereitung:

1. **Wärmflasche besorgen:** Wähle eine Wärmflasche aus Gummi oder ein anderes Wärmekissen, das für die Anwendung auf der Haut geeignet ist.
2. **Kontrolle:** Überprüfe die Wärmflasche auf Sauberkeit und Beschädigungen.

Materialien:

- **Leinentuch:** Ein Tuch aus Leinen oder Baumwolle, groß genug, um die Leber und einen Teil des Bauches abzudecken.
- **Optional:** Ein altes Handtuch oder Plastikfolie zum Schutz des Leinentuchs.

Erwärmung der Wärmflasche:

- **Wasser einfüllen:** Fülle die Wärmflasche mit warmem, aber nicht zu heißem Wasser. Verschließe sie fest.



Vorbereitung des Wickels:

- **Tuch auslegen:** Lege das Leinentuch auf eine saubere Oberfläche.
- **Schutz:** Optional kannst du ein altes Handtuch oder Plastikfolie darüberlegen.

Anwendung:

- **Wo sitzt die Leber?** Die Leber befindet sich auf der rechten Seite des Körpers, unterhalb des Brustkorbs und oberhalb des Bauchnabels.
- **Position:** Setze oder lege dich so hin, dass deine Leber gut erreichbar ist.
- **Tuch vorbereiten:** Tauche das Leinentuch in warmes Wasser und wringe es aus.

Platzierung:

- **Tuch anlegen:** Lege das feuchte Tuch über den Bereich der Leber.
- **Wärmflasche platzieren:** Lege die Wärmflasche auf das Tuch.

Ruhephase:

- **Entspannung:** Wickel das Tuch und die Wärmflasche um den Bauch und entspanne dich für 20 bis 30 Minuten.