# Tamara Lebedewa

## Reinigung der inneren Organe

Leseprobe

Reinigung der inneren Organe

von Tamara Lebedewa

Herausgeber: Driediger Verlag




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

## Auf die richtige Vorbereitung kommt es an

Um die aufwändige Leberreinigung effektiv durchführen zu können, müssen Sie sich intensiv darauf vorbereiten. Zunächst dürfen insbesondere Menschen, deren Leber angegriffen, mit großen Steinen verstopft oder krankheitsbedingt geschrumpft ist, ihr Entgiftungsorgan Nummer eins nicht noch durch Anwendungen mittels Öl und Zitrusfrüchten, wie sie für die eigentliche Leberreinigung benötigt werden, zusätzlich belasten. Der erste Weg führt deswegen wie bereits erwähnt zunächst zum Arzt. Sind Bilirubin- und Gallensteine vorhanden, werden diese mit Unterstützung eines erfahrenen Therapeuten aufgelöst. Dazu eignen sich pflanzliche Mittel, die helfen die Steine zu entmineralisieren, also auflösen, und die die gallentreibende Funktion der Leber unterstützen. Einige Rezepturen für solche entmineralisierenden und gallentreibenden Mittel stelle ich weiter unten in diesem Kapitel vor.

Ein weiterer Vorbereitungsschritt besteht darin, die Mundhöhle und alle Darmbereiche zu reinigen (siehe Kapitel 2 und 3). Mit ihm muss rechtzeitig vor der Leberreinigung begonnen werden, da sich das Verdauungssystem nicht von heute auf morgen von seinen Parasiten befreien lässt – für die Darmreinigung eignen sich am besten die Monate Januar und Februar.

Zur Vorbereitung auf die Leberreinigung gehören auch warme Bäder sowie bestimmte Regeln bezüglich des Essens und Trinkens. Mit diesen Maßnahmen sollte mindestens eine Woche vor der Hauptreinigungsphase begonnen werden:

- Anwendung von Heilkräutertees, die speziell bei Lebererkrankungen empfohlen werden und gallentreibend sind. Gallentreibende Kräutertees fördern die Bereitschaft der Gallenblase, sich zusammenzuziehen und unterstützen die Gallengänge dabei, sich maximal zu öffnen. Auf diese Weise helfen sie beim Ausscheiden der Galle aus dem Organismus und dem Vorschieben von Steinen. Besonders schwache Menschen sollten lange vor Beginn der Leberreinigung mit dem Trinken solcher Kräutertees beginnen.
- Die Ernährung sollte nach dem Trennkostprinzip (siehe Kapitel 2/„Gesunde Ernährung – das A und O“) erfolgen und vorwiegend vegetarisch sein. Trinken Sie möglichst viel frisch zubereiteten Möhren-Rote-Rüben- und Apfelsaft (aus leicht säuerlichen Sorten hergestellt). Essen Sie viele Salate mit Eigelb. Letzteres fördert die Absonderung von Galle. Hilfreich ist außerdem, regelmäßig gesunde Tierleber auf Dampf zubereitet zu verzehren.
- Verwenden Sie reichlich Olivenöl bei der Zubereitung von Mahlzeiten, denn das Öl stimuliert die Gallenabsonderung. Da es wie ein leichtes Abführmittel wirkt, kann damit insbesondere der Zustand kranker Kinder verbessert werden. In der Volksmedizin wird Olivenöl sogar angewendet, um Gallensteine aus dem Körper zu befördern. Auch die regelmäßige Anwendung von Maisöl und Maishaartee ist sehr zu empfehlen.
- Eine Woche vor der Reinigung sind tägliche, warme Bäder mit Heilbadesalzen und anschließenden kalten Güssen hilfreich. Reiben Sie sich im Anschluss daran mit einem weichen Handtuch gründlich ab. Zwei bis drei Tage vor der Reinigung brauchen die warmen Bäder nicht mehr genommen zu werden.
- Zwei bis drei Tage vor Reinigungsbeginn fangen Sie mit einer Diät aus Säften sowie Kräutertees und Einläufen zur Darmspülung an (Näheres dazu siehe Kapitel 4/„Die Reinigung beginnt“).

**Pflanzen, die bei der Einleitung der Reinigung helfen**

Im Folgenden stelle ich Pflanzen vor, die bei der Vorbereitung auf die Leber- bzw. Gallenblasenreinigung hilfreich sein können. Jeder kann sich für die Variante entscheiden, die ihm am geeignetsten erscheint und am meisten zusagt. Im Idealfall werden diese vorbereitenden Anwendungen in enger Absprache mit einem erfahrenen Therapeuten getroffen – dieser kann aus seinem Wissensfundus schöpfen und ein genau auf den jeweiligen Menschen abgestimmtes Mittel empfehlen.

*Heilkräuter gegen Lebererkrankungen und zur Auflösung von Gallensteinen*

Fachleute, die sich eingehend mit Reinigungsmethoden auf natürlicher Basis befasst haben, schlagen zur schmerzfreien Auflösung von Steinen

in Leber, Gallengängen und Gallenblase eine Vielzahl pflanzlicher Mittel vor – darunter die folgenden entmineralisierenden Tees und Absude. Empfehlenswert ist darüber hinaus der tägliche Verzehr von Salaten, die mit gallentreibendem Oliven- oder Sonnenblumenöl angerührt werden, sowie von Lebensmitteln wie Zitrusfrüchten und Pflaumen, die die Darmtätigkeit anregen.

***Ackerschachtelhalm:*** Diese Pflanze ist gut geeignet, um Steine aufzulösen. Zudem weist sie harntreibende Eigenschaften auf. In der Volksmedizin werden Tees und Absude aus Ackerschachtelhalm bei Erkrankungen von Leber, Nieren und Harnblase, bei Gelbsucht und Gallensteinen angewendet. Achtung! In größeren Mengen ist Ackerschachtelhalm-Absud giftig. Deswegen wird er in einem Verhältnis von 1:10 zubereitet. Der Tee wird wie folgt hergestellt: Überbrühen Sie zwei Teelöffel zerkleinertes, trockenes Kraut mit einem Glas kochendem Wasser und lassen Sie das Ganze zwei Stunden lang ziehen. Danach abseihen.
*Anwendung:* Nehmen Sie gleichmäßig über den Tag verteilt zunächst drei- bis viermal, später fünf- bis sechsmal jeweils einen Esslöffel Ackerschachtelhalm-Tee ein. Dazu sollte reichlich abgekochtes Wasser getrunken werden.

***Gemüsesaft:*** Mit Hilfe einer Saftpresse wird eine Mischung aus 300 Milliliter Möhrensaft, 100 Milliliter Gurkensaft und 100 Milliliter Rote-Bete-Saft zubereitet. Menschen, deren Magensäuregehalt niedrig oder normal ist, können zusätzlich den Saft einer Zitrone hinzufügen. Anschließend wird unter Rühren 100 Milliliter weiches, abgekochtes Wasser zu dem Saft gegossen.
*Anwendung:* Trinken Sie den Gemüsesaft in vier Portionen über den Tag verteilt. Eine Kur dauert sieben bis zehn Tage. Nach fünf bis sieben Tagen Pause ist eine wiederholte Anwendung empfehlenswert.

***Rote Bete:*** Rote Bete ist bei Leber- und Nierenerkrankungen, bei Fettleibigkeit und Bluthochdruck sehr hilfreich.
*Anwendung:* Verzehren Sie die gesunde Knolle so oft wie möglich pur als Gemüse oder als Beigabe zu Salaten und Suppen.

***Rüben:*** Um Steine in der Gallenblase und den Lebergängen schmerzfrei aufzulösen, eignet sich Rübensirup. Hierfür werden drei bis vier mittelgroße rote Rüben benötigt. Diese werden gründlich mit Wasser gesäubert und in Stücke geschnitten (die Enden dabei entfernen). Danach kochen Sie die Rüben mit vier Glas Wasser zunächst bei mittlerer, später bei schwacher Hitze so lange, bis die Brühe Sirupkonsistenz erreicht hat. Anschließend lassen Sie die Mischung abkühlen.
*Anwendung:* Nehmen Sie dreimal täglich vor dem Essen je einen halben Esslöffel Sirup, gut gemischt mit einem Teelöffel Honig, ein. Die Anwendungsdauer beträgt einen Monat oder länger – je nachdem, wie viele Steine sich in der Gallenblase und den Lebergängen angesammelt haben.

***Eberesche:*** Vogelbeeren, Früchte der Eberesche, sind wirksam gegen Bakterien, Pilze und Trichomonaden. Zudem weisen sie harntreibende und abführende Eigenschaften auf und erhöhen den Magensäuregehalt. Heilende Effekte besitzen sie auch bei Durchfall, Ruhr und Nierenkrankheiten.
*Anwendung:* Verzehren Sie täglich je zwei Gläser mit frischen Waldvogelbeeren über einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen. Zur Verfeinerung dient Honig, als Ergänzung ist Sauerteigbrot und Tee empfehlenswert. Um die gallentreibende Wirkung der Beeren zu nutzen, nehmen sie dreimal täglich jeweils 30 Minuten vor den Mahlzeiten 50 Gramm Saft oder 100 Gramm frische Beeren ein. Sie können aus den Früchten auch einen Tee zubereiten. Dazu wird ein Teelöffel Vogelbeeren fünf Minuten lang in 200 Milliliter Wasser bei mittlerer Hitze gekocht – das Ganze anschließend vier Stunden ziehen lassen und danach abseihen. Diese Tagesdosis teilen Sie in drei gleich große Portionen. Trinken Sie den Tee jeweils vor dem Essen.

# Kapitel 2

## Erste Schritte auf dem Weg zur Gesundheit

**Die Erstreinigung des Organismus**

Eine Behandlung von Krebs und anderen Krankheiten muss immer mit einer Reinigung des Körpers beginnen. Zunächst werden die Haupteinfallstore des Menschen, die Mundhöhle und der Darm, gesäubert, denn durch sie gelangen die meisten Parasiten, Bakterien und Viren in unseren Organismus und können dadurch erst ihre verheerende Wirkung entfalten. Bevor ich näher auf die einzelnen Säuberungsschritte eingehe, möchte ich Ihnen zum besseren Verständnis zunächst in einem Schnelldurchlauf alle zu absolvierenden Reinigungsphasen vorstellen.

Zwei kleine Prozeduren zur ***Reinigung der Mundhöhle*** sind unbedingt täglich auszuführen:

- An erster Stelle steht die ***Ölkur*** direkt nach dem Aufstehen. Dabei bewegen Sie für mehrere Minuten Sonnenblumenöl in Ihrem Mund, welches Sie anschließend ausspucken. Ziel dieser Übung ist es, zu verhindern, dass die Parasiten und Mikroben, die sich während der Nacht in der Mundhöhle gesammelt haben, gemeinsam mit dem Frühstück in den Darm gelangen.
- Als Zweites trinken Sie nach dem Zähneputzen ein ***Glas heißes, gekochtes Wasser***. Auch das wirkt unterstützend auf die Darmreinigung.

An die morgendliche Reinigung mit Öl und Wasser schließt sich die ***sanfte Darmreinigung*** (siehe unten) mit Hilfe von Absud aus Leinsamen, Hafer oder Reis an.

Nach der sanften Darmreinigung gehen Sie zur ***intensiveren Reinigung des Magen-Darm-Traktes*** (siehe Kapitel 3) mit Einläufen aus antiparasitären und Bakterien abtötenden Kräutern über – diese natürlichen Mittel können Sie in der freien Natur selbst sammeln, die meisten sind auch in Apotheken erhältlich. Je stärker Sie erkrankt sind, desto vorsichtiger sollten Sie bei der Reinigung vorgehen. Denn: Mikroorganismen zu sehr zu ärgern, ruft meist ihren „Zorn“ und eine unbändige Gegenwehr hervor, sodass Sie mit einer zu intensiven Reinigung eher das Gegenteil von dem erreichen, was sie wollen.

Ist der Darm endlich von Giften, Schleim, Schlacken und Würmern befreit, werden die wunderbaren Effekte der Darmreinigung schnell sichtbar: Der Körper ist gesünder und schöner und das Gewicht normalisiert sich. Nichtsdestotrotz tummeln sich viele Parasiten und Mikroben noch in anderen Organen. Das bedeutet: In den nächsten Reinigungsstufen müssen die Leber, das Entgiftungsorgan Nummer eins, und andere Organe ins Visier genommen und von Krankheitserregern gesäubert werden. Die ***Reinigung von Leber, Nieren, Blut, Lymphe und Gelenken*** wird in den Kapiteln 4 bis 7 beschrieben.

Für die Heilung von Trichomoniasis ist die Reinigung des gesamten Organismus von Giften, Würmern und Lamblien zwar unbedingt notwendig – die Trichomonaden und die durch sie verursachten Krankheiten lassen sich durch die in den folgenden Kapiteln beschriebenen Reinigungsmaßnahmen jedoch nicht vernichten. Lediglich ihre Gifte werden aus dem Körper beseitigt. Das allerdings ist bereits ein äußerst wichtiger Schritt in Richtung Gesundheit, denn erst wenn die giftigen Substanzen aus dem Körper entfernt worden sind, können die in der Einleitung („Krankheiten besiegen: ein vierstufiger Behandlungsplan“) beschriebenen Stufen drei und vier erklommen werden, und erst dann ist der Weg frei für die Genesung, die endgültige Befreiung von den Trichomonaden.

**Sauberkeit der Mundhöhle**

Über den typischen russischen Bauern hat der Volksmund früher gesagt: „Wenn es nicht donnert, bekreuzigt er sich nicht.“ So ist es auch heute noch: Solange wir gesund sind, denken wir nicht darüber nach, wie wir unsere Gesundheit möglichst lange erhalten und aktiv Vorsorge treiben können. Diese Denkweise sollte sich für diejenigen erledigt haben, die meine Bücher gelesen haben und wissen, dass sich auch in

„Friedenszeiten“ Mikroaggressoren in unserem Körper befinden, die den nächsten „Krieg“ vorbereiten. Gemäß der Ansicht von Feldherren, die sagen, dass der Angriff die beste Verteidigung ist, dürfen wir nicht warten, bis diese Aggressoren in die Offensive gehen und Erkrankungen hervorrufen. Wir müssen sie angreifen, und zwar ganz systematisch. Als Erstes werden wir die Eingangstore unseres Körpers unter die Lupe nehmen, allen voran die Mundhöhle.
Die Reinigung der Mundhöhle sollte unbedingt täglich erfolgen. Werfen Sie dafür einen Blick auf Ihre Zähne. Sind Ihre Zähne noch weiß und fest, müssen Sie sich mit der Vorbeugung gegen Karies und Parodontose beschäftigen. Sind sie nicht mehr so gut, fangen Sie sofort mit einer reinigenden Ölkur an.

Die Mundhöhle ist ein Ort der Glückseligkeit für Mund-Trichomonaden, aber auch für Pilze und andere Bakterien, denn die Kleinstlebewesen sind Leckermäuler. Sie brauchen Zucker, um daraus Energie zu ziehen und sich zu vermehren. Im Mund bekommen sie genau das: Die Nahrungsstärke wird hier unter Einwirkung der im Speichel enthaltenen Enzyme in Zucker zerlegt. Auch cholesterinreiche Nahrung, die zwischen den Zähnen stecken bleibt, ist eine Delikatesse für die Parasiten.
Neben der Nahrung gelangen auch ständig Schmutzpartikel, Mikroben und giftige Substanzen in unsere Mundhöhle. Bei jedem Kuss, insbesondere bei jedem Zungenkuss, findet ein reger Austausch von Trichomonaden, Pilzen, Bakterien wie Streptokokken oder Mykoplasmen und anderen Krankheitserregern, einschließlich HIV, statt. Treffen dabei zum Beispiel neu ankommende Trichomonaden auf bereits einquartierte Parasiten, hat das eine erhöhte Aggressivität auf beiden Seiten zur Folge, was nicht ohne Wirkung auf die Gesundheit des Menschen bleibt. Vor diesem Hintergrund sollten wir uns an die Verhaltensregeln unserer Vorfahren erinnern, als nur die Hand geküsst wurde. Das Recht auf den ersten Kuss eines Mädchens bekam der Bräutigam nach der Bekanntgabe der Vermählung.
Damals ahnte man offensichtlich schon, wie wichtig eine saubere Mundhöhle für die Gesundheit ist. Heute wissen wir: Beim intensiven Kauen der Nahrung wird die Mundhöhle stark durchblutet. Mund-Trichomonaden dringen ins Blut ein und werden im gesamten Körper verteilt. Zusammen mit Speichel, Nahrung und Getränken gelangen sie auch in die Speiseröhre und weiter in den Darm. Aber nicht alle Trichomonaden wandern weiter in den Körper, viele bleiben in der Mundhöhle. Sie sitzen in den Zahnfleischtaschen und Mandeln, im Zahnbelag, Speichel, Auswurf, im Gewebe der Mundhöhle und an der Schleimhaut der Speiseröhre. Von den Parasiten produzierte Enzyme lockern das Zahnfleisch und zerstören den Zahnhalteapparat (Parodontium) und verursachen dadurch Parodontitis. Diese geht mit einer fortschreitenden Auflösung des Knochengewebes rund um das Zahnbett einher, die zur Bildung von tiefen Hohlräumen zwischen Zahn und Zahnfleisch, einer Lockerung des Zahns bis hin zum Zahnausfall führen kann. Die Trichomonaden zerstören mit Hilfe ihrer Enzyme und giftiger Stoffwechselprodukte auch den Zahnschmelz und können Karies hervorrufen. Darüber hinaus können sie eine Mandelentzündung und in einem fortgeschrittenen Stadium Krebs in der Mundhöhle auslösen.
Ich betrachte die Erkrankung des Zahnhalteapparates nicht als lokales Phänomen, sondern als eine Erkrankung, die im gesamten Körper erfolgt. Deshalb wundere ich mich nicht, wenn festgestellt wird, dass Menschen mit Paradontitis noch an anderen chronischen oder unheilbaren Erkrankungen leiden – seien es Diabetes, Bronchialasthma, Arthritis oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Das bedeutet, dass die Parodontitis ein Alarmzeichen dafür ist, dass ein Mensch auch anderswo Probleme mit seiner Gesundheit hat. Er muss ganzheitlich therapiert werden.
Ein erster Behandlungsschritt ist die Säuberung der Mundhöhle, die im Rahmen einer Reinigung des Darms und anderer Organe nicht vernachlässigt werden darf. Mir sind Fälle bekannt, in denen sich bei Menschen, die eine Körperreinigung durchgeführt haben, plötzlich der Zustand der Zähne wesentlich verschlechterte, obwohl sie sich täglich die Zähne putzten. Die Erklärung dafür ist einfach: Im Zuge der Säuberung werden im Körper Schutzmechanismen gegen Parasiten aktiviert. Die Trichomonaden reagieren darauf besonders aggressiv. Sie flüchten beispielsweise aus dem Zahnfleisch oder den Zahnfleischtaschen und greifen den Zahnschmelz an, der als totes Material zu keiner Abwehrreaktion fähig ist. Dieser Vorgang kann nur verhindert werden, indem

die Mundhöhle gereinigt wird, bevor die anderen Organe des Körpers gesäubert werden.

Ich hoffe, dass die folgende Anleitung zur Reinigung der Mundhöhle Ihnen nicht nur helfen wird, Ihren Mund von Trichomonaden und anderen Parasiten zu befreien, sondern auch dazu führt, dass eventuell zerstörter Zahnschmelz mit der Zeit wiederhergestellt oder in einem guten Zustand erhalten wird.

**Die Ölkur – Anwendung und was sie bewirkt**

Nehmen Sie morgens auf nüchternen Magen etwa 10 bis 15 Minuten lang einen Esslöffel kalt gepresstes Sonnenblumenöl in den Mund. Lutschen Sie es wie ein Bonbon oder ziehen Sie es zwischen den Zähnen hin und her und spucken Sie es anschließend aus. Danach spülen Sie Ihren Mund mit warmem, abgekochtem Wasser sorgfältig aus. Achten Sie darauf, dass Sie keinen Tropfen des gelutschten Öls verschlucken, denn es ist äußerst giftig.
Die Ölkur führen Sie am besten im Sitzen durch. Um die erfolgreiche Reinigung der Mundhöhle zu beschleunigen, können Sie die Anwendung im Laufe des Tages bis zu ein- oder zweimal wiederholen.
Ein bis zwei Minuten nach Beginn der Behandlung wird das Öl etwas dicker, später wieder dünner und zum Ende der Anwendung gleicht es einer weißen, milchähnlichen Flüssigkeit. Sollte die Flüssigkeit bei Ihnen gelblich sein, bedeutet dies, dass die Ölkur entweder nicht korrekt oder zu kurz ausgeführt wurde.
Haben Sie in den ersten Tagen Schwierigkeiten, das Öl lange im Mund zu behalten, müssen Sie sich nicht dazu zwingen. Sie können die Prozedur von Tag zu Tag etwas verlängern. Mit der Zeit, wenn die Mundhöhle frei von Mikroben ist, wird die Ölkur nicht mehr so unangenehm sein.

Effizienter als das Hin- und Herziehen des Öls zwischen den Zähnen ist das Öllutschen. Lutschen Sie dabei langsam und ohne Anstrengung – so wird die Unterzungendrüse aktiv in den Vorgang einbezogen. Als Folge davon werden Gifte aus dem Körper entfernt.

Wollen Sie auf das Ölziehen nicht verzichten, achten Sie darauf, dass Sie es möglichst wirkungsvoll ausführen, indem Sie den Vorgang verlangsamen. Um dies zu erreichen, zählen Sie beim Hin- und Herziehen jeweils bis drei.
Das Lutschen oder Ziehen des Öls sollte immer bewusst geschehen. Konzentrieren Sie sich darauf, dass Sie es bedächtig verrichten und so, dass alle Bereiche im Mund in Kontakt mit dem Öl kommen. Denn die Wirksamkeit der Anwendung hängt von Faktoren wie der Lage der Zähne und der Art der ziehenden Bewegungen ab. Beobachten Sie während der Ölkur ihren eigenen Gesamtzustand und variieren Sie Ihre Vorgehensweise, um die für Sie effizienteste Methode zu finden. Haben Sie alles richtig gemacht, werden Ihre Glieder nach 10 bis 15 Minuten leichter und es wird heller in Ihren Schläfen... Die Wirkung ist je nach Erkrankung unterschiedlich. Sie spüren die Effekte besser, wenn Sie während der Prozedur sitzen. Sollten Sie keinen Effekt bemerken, brechen Sie die Anwendung nicht ab, sondern üben Sie sich in Geduld.

Die Ölkur wird so lange fortgesetzt, wie es für die Behandlung einer Erkrankung erforderlich ist. Noch besser ist es, sie als Vorbeugungsmaßnahme generell in den Alltag zu integrieren. Während der Anwendung kann es zu einer vorübergehenden Zuspitzung der Beschwerden kommen – besonders bei Menschen mit chronischen, also lange andauernden Erkrankungen. Beenden Sie die Ölkur in einem solchen Fall nicht. Die anfängliche Verschlechterung des Gesundheitszustandes zeugt lediglich davon, dass die Krankheitserreger und ihre Gifte die geschädigten Organe verlassen. Der Organismus fängt an, sich zu regenerieren. Manchmal kann dabei auch Fieber auftreten.

*Hilfe bei vielen Krankheiten*

Die Ölkur kann langsam, aber sicher zur Gesundung beitragen. Sie unterstützt unter anderem die Behandlung von Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten. Zudem wird durch sie das Zahnfleisch gefestigt und Zahnbelag sowie Zahnstein verschwinden. Besonders wirkungsvoll ist das Verfahren bei Kopf- und Zahnschmerzen, Bronchitis, akuter Thrombose, chronischen Bluterkrankungen, Lähmung, Radikulitis (Reizung oder Schädigung von Nervenwurzeln), Epilepsie, Ekzemen, Gehirnentzündung, Darm-, Lungen- sowie Nierenerkrankungen und

Frauenleiden. Beispiele zeigen, dass die Ölkur auch chronischen Nasennebenhöhlen-Entzündungen Paroli bieten, Zahnfleischbluten zum Abklingen bringen und die Atemfunktion spürbar verbessern kann. Es ist erfreulich, dass nicht nur alternative Heilkundler, sondern auch einige Vertreter der konventionellen Medizin dieses Verfahren positiv bewerten und in ihre Behandlungspraxis aufgenommen haben.

Die Ölkur fördert die Gesundung des ganzen Körpers, insbesondere weil sie die Ausscheidung von Schleim (Auswurf) und mit ihr den Abtransport von Krankheitserregern und Giften aus der Lunge und anderen Organen unterstützt. Seien Sie also nicht besorgt, wenn Sie vor allem in der ersten Zeit nach Beginn der Anwendung mehr Schleim absondern als vorher. Husten Sie ihn einfach ab.
Mir hat die ältere Schwester meiner Mutter die Ölkur beigebracht. Sie überlebte alle ihre jüngeren Geschwister und starb erst in sehr hohem Alter, drei Monate bevor sie 95 wurde. Ich selbst spüre die Wirkung dieser Methode sehr intensiv. Durch das tägliche Öllutschen – ich praktiziere es seit fast zehn Jahren – wurden meine Zähne vom Zahnstein gereinigt und das Zahnfleisch bekam eine rosarote Farbe. Zudem habe ich fast vergessen, was Karies bedeutet – ich gehe nicht mehr zum Zahnarzt, weil meine Zähne völlig gesund sind. Der chronische Schnupfen, an dem ich seit meiner Kindheit gelitten habe, ist seit Beginn der Ölkur wie weggeblasen und Grippe-Epidemien gehen an mir spurlos vorüber. Meine Halswirbel knirschen nicht mehr und die Symptome der Arteriosklerose im Gehirn sind verschwunden – dazu hat auch die Jod-Therapie (siehe unten) sicherlich wesentlich beigetragen.

*Die Wirkungsweise*
Sprechen wir nun die besondere Wirkungsweise der Ölkur an. Es ist bekannt, dass die in Russland am meisten verbreiteten unraffinierten Pflanzenöle – Sonnenblumen- und Maisöl – sehr viel Linolsäure (38 bis 59 Prozent) enthalten. Diese ungesättigte Fettsäure fördert das Wachstum und die Vermehrung von Trichomonaden. Demnach müssten diese Pflanzenöle für den Menschen eigentlich schädlich sein. Das stimmt aber nicht ganz: Weil Linolsäure ein Wachstumsfaktor für Trichomonaden ist, dient das unraffinierte Pflanzenöl als Köder für die Parasiten – und diese geköderten Krankheitserreger spucken wir anschließend einfach aus. Mit Hilfe des Öls kann der Mensch jedoch nicht nur die Trichomonaden, sondern auch ihre öllöslichen Gifte loswerden. Auf diese Weise gelangen wesentlich weniger giftige Stoffe durch Herunterschlucken in den Magen-Darm-Trakt.
Aber Achtung! Solange wir mit Trichomonaden infiziert sind, ist es besser, diese an Linolsäure reichen Pflanzenöle nur für die Ölkur zu verwenden und nicht ins Innere des Körpers gelangen zu lassen. Zum Zubereiten von Speisen sollten wir daher andere Öle benutzen – zum Beispiel Soja- oder Olivenöl, das bis zu fünfmal weniger ungesättigte Fettsäuren als die Linolsäure enthält.

**Morgens heißes Wasser trinken**

Um die Reinigung des Darms zu unterstützen, ist es empfehlenswert, jeden Morgen nach dem Zähneputzen schluckweise mindestens ein ***Glas heißes, gekochtes Wasser*** zu trinken. Ähnlich begann auch Zarin Katharina II. jeden Tag ihres Lebens: Sie trank morgens ein Glas frisches Quellwasser, reinigte auf diese Weise ihren Darm und erreichte deswegen wahrscheinlich ein für das 18. Jahrhundert relativ hohes Lebensalter, obwohl sie ein überaus hektisches und kräftezehrendes Leben führte.
Auch ich reinige meinen Verdauungstrakt oftmals am Morgen mit Wasser oder einer anderen Flüssigkeit. Zum Beispiel brühe ich Kürbiskernschalen mit siedendem Wasser auf, lasse den Sud auf schwachem Feuer ein bis zwei Minuten stehen und dann abkühlen. Die Flüssigkeit trinke ich auf nüchternen Magen. Hin und wieder nehme ich ein Glas grünen Tee oder ein Glas warmes Wasser mit einem Teelöffel Honig und einem Teelöffel Apfelessig zu mir. Ab und zu gebe ich in das heiße Wasser auch etwas Zitronen- oder Moosbeerensaft – das erhöht die Wirkung. Anstelle des reinen Wassers bietet es sich außerdem an, morgens zwei bis drei Schluck Absud aus Rainfarn, Beifuß oder Schöllkraut zu trinken.

**Tamara Lebedewa**

# Reinigung der inneren Organe

Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper

192 Seiten, kart.
erscheint 2018

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de