

Naturheilpraxis Claudia Freund



Der Einlauf - warum?

Der Einlauf zur Darmreinigung hat drei wichtige Aufgaben beim Heilfasten:

1. Hungergefühle verschwinden, sobald der Darm vollständig geleert ist, was sehr angenehm ist ☺
2. Der Körper kann dadurch schneller auf „Eigenernährung“ umschalten und auf Fettdepots und Speicherzucker im Muskel zugreifen.
3. Der Einlauf unterstützt die Entgiftung und schafft oft schnelle Besserung bei Kopf- und Gliederschmerzen, da Stuhlreste, die den Organismus „rückvergiften“, rasch ausgeschieden werden.

Der Einlauf - wie?

Du benötigst einen Irrigator (Apotheke), ausreichend Platz um in die Horizontale zu gehen, evt. eine Matte oder ein flauschiges Handtuch am Boden und ca. 20 bis 30 Min. Zeit. Es empfiehlt sich übrigens den Einlauf vor einer Dusche/einem Bad zu machen.

Ach ja, der Einlauf sollte unbedingt in der Nähe einer Toilette durchgeführt werden.

1. Fülle den Irrigator mit ca. 1 Liter körperwarmem Wasser (wichtig: nicht zu warm, nicht zu kalt). Du kannst auch entzündungshemmenden Kamillen-/Kräutertee oder eine Prise Basensalz beimischen.
2. Lasse die Luft aus dem Schlauch, indem du etwas Wasser ablaufen lässt.
3. Schließe den Hahn und fette evtl. das Endstück gut ein (z.B. mit Vaseline).
4. Den Einlaufbehälter erhöht aufhängen .
5. Gehe in die Horizontale, indem du dich seitlich auf die Matte legst, oder mit Hilfe des Vierfüßlerstands.
6. Führe das Endstück des Irrigatorschlauchs vorsichtig ca. 2-3 cm in den After ein und halte es fest. Wenn du locker bleibst, klappt es leichter.
7. Hahn öffnen und Wasser marsch! Mindestens ½ Liter (oder mehr) in den Darm laufen lassen. Dann zuerst den Hahn zudrehen und danach das Endstück heraus ziehen.
8. Bleib in der Horizontalen und versuche nun, das Wasser für die nächsten 5 bis 10 Minuten in dir zu behalten. Diese wenigen Minuten können verdammt lang sein! Langsam nach rechts und links rollen oder auch die „Brücke“ machen, damit das Wasser besser durch den Dickdarm läuft.
9. Wenn der Druck zu groß wird, rette dich auf die Schüssel ☺ Du hast es geschafft!