Darmspülungen– ein Geschenk für den Körper !

**Falls Du dir das Bauchwellness nicht leisten kannst, fange mit einem Einlaufgerät an.**

**Effektiver und schneller ist das BAUCHWELLNESS – Hilfe zur Selbsthilfe.**

**Ja ich will Bauchwellness DIREKT bestellen.**

Seit über 35 Jahren mache ich Einläufe oder Darmspülungen und ich kann nur sagen: es ist DIE genialste Erfindung, um den Körper zu reinigen.

Denn im Darm sitzt die Gesundheit !

Nachfolgend ein paar Tips und der Ablauf wie ein richtiger Einlauf gemacht wird.

Falls Du unsicher bist, BITTE frage mich – ich bin Dir gerne behilflich.

Ja ich weiss, über den Darm spricht man nicht gerne.

Für mich ist es etwas ganz Natürliches und ich spreche offen darüber :-)

Du kaufst Dir bitte ein **Einlaufgerät mit einem 2 Liter-Behälter (Irrigator).**

Besorgst Dir Kokosöl oder Olivenöl, bitte KEINE Vaseline.

Dann bereitest Du Dich mental darauf vor, Deinem Körper etwas Gutes zu tun :-)

Nimmst Dir mindestens eine Stunde Zeit und schließt, wenn Du Familie hast, am Besten die Badtüre ab und sagst, Du bist jetzt eine

Stunde nicht erreichbar. So dass Du Dich ganz dem Einlauf und dir selbst widmen kannst.

Es gibt viele Arten von Einläufen, wir fangen mit der EINFACHSTEN Methode an und nach und nach gebe ich Dir gerne Tips, welche Formen es noch gibt und wie man mit der Füllung des Einlaufes den Körper nochmals unterstützen kann.

Das Einlaufgerät an der Türe oder an einer Handtuchstange aufhängen, dann achtest Du darauf, dass der Hahn am unteren Schlauch offen ist. (Am Besten über der Badewanne.)

Nun füllst Du bitte den Beutel mit lauwarmem Wasser und sobald das Wasser unten rauskommt, machst Du den Hahnen der unten am Schlauch ist zu. So dass keine Luft mehr drin ist, falls doch die Luft nach oben hin aus dem Schlauch drücken. Nun füllst Du

den Beutel voll, so dass 2 Liter lauwarmes Wasser drin sind.

Nehme Kokosöl oder Olivenöl und schmiere ein bisschen Deinen After damit ein.

Ich mache meine Einläufe über der Badewanne, falls etwas daneben geht, geht dies in die Wanne. Andere gehen in Vierfüßlerstand, andere legen sich auf den Rücken. Prüfe was für Dich stimmig ist. Wenn ich mit dem Po über der Badewanne bin, kann ich trotzdem mit dem Oberkörper nach unten, fast wie beim Vierfüßlerstand. Dies ist von Vorteil, weil so das Wasser sich im Darm verteilen kann.

Nun führst Du das Röhrchen in Deinen After (Anus) ein.

Lasse so viel als möglich Wasser einlaufen, wenn der Druck zu groß ist, schließe den Hahn/Ventil, ziehe das Röhrchen raus, setze

Dich auf die Toilette und lasse das Wasser raus.

Sei geduldig, es kann sein, dass Du anfangs keine 2 Liter in Deinen Darm bekommst, jedoch bleibe einfach dran, immer und immer wieder, bis die 2 Liter auf einmal drin sind. (Auch wenn es Tage dauert !)
Am Anfang wirst du wahrscheinlich das Wasser nicht halten können. Erzwinge nichts!

Wenn Du das Wasser 15-25 Minuten halten kannst, dann ist das super, wenn nicht auch nicht so schlimm.

Jemand der schon öfters Einläufe oder Darmspülungen gemacht hat, machen dann auch mal noch kurz Kopfstand oder gehen aufs Trampolin, das machst Du bitte anfangs nicht. :-)

Schließlich möchte ich keine „Sauerei“ verantworten, außer diese geht in die Toilette.

Beim Kopfstand merkst Du genau wohin das Wasser fließt. Du massierst dann Deinen Bauch mit Kreisbewegungen im Uhrzeigersinn und mit der Zeit spürst Du auch ganz genau, wo Du massieren musst, damit Du Deinem Darm hilfst, sich zu entleeren.

**Wichtig dabei ist, tue es mit Freude, erwarte nicht beim ersten Mal, dass alles perfekt ist.**

**Allein dass Du damit begonnen hast, ist ein ganz wichtiger, großer Schritt für Deine Gesundheit.**

Einläufe kannst Du jederzeit machen, 1-5 täglich (ja auch 5x ist möglich bei schwerwiegenden Krankheiten), wöchentlich und vor allem wichtig bei Umstellungen, Fasten, Ausleitungen, Entgiftungen oder

wenn Du merkst, irgendwas drückt Dich und ist Dir nicht bekommen.

Ich behaupte mal, dass ich so gesund bin, weil ich seit über 35 Jahren regelmäßig Einläufe mache und regelmäßig entgifte.

Es gibt so viele Möglichkeiten und es kostet wenig – aber es kostet Zeit.....

Gehörst du zu den Menschen die sich wahrscheinlich mehr Zeit nehmen, um ihr Auto oder ihre Wohnung jede Woche zu putzen als auf ihren Körper zu achten und diesen regelmäßig zu reinigen?

Habe FREUDE Deinen Körper neu kennen zu lernen! :-)
Achte auf die Zeichen, die Dir Dein Körper

gibt. Schreibe unbedingt Tagebuch, da Du nach 4-6 Wochen nicht mehr weisst, wie Dein Körper in den ersten 2 Wochen reagiert hat und vor allem WELCHES Gefühl Du hattest im Gegensatz dann nach 6 oder gar 8 Wochen.

Wenn Du geübter bist und Deine Leber unterstützen möchtest, kannst Du gerne einen Kaffeeeinlauf machen. Auch hier beobachte, ob Du Dich gut dabei fühlst.

Über all die anderen Möglichkeiten, wie Kaffeeeinlauf, Chloropyhll-Einlauf, CDL, etc. sprechen wir gerne, wenn Du mit dem Einlauf „vertraut“ bist.

Nun wünsche ich DIR einen „durchschlagenden“ Erfolg bei Deinen Einläufen!

Beobachte was da so alles stinkendes rauskommt, sei DANKBAR und spüre am eigenen Leibe wie es Dir gut tut, dies alles loszuwerden.

**Ich habe es mir überlegt, ich möchte doch Bauchwellness (Colon-Hydro für Zuhause) bestellen.**

L.O.V.E.-Bildungs-und Forschungsverein
Verein
ZVR-Zahl: 1568231020
A-9611 Nötsch im Gailtal

Email: L.O.V.E.Verein@protonmail.com

**Haftungshinweis**
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keinerlei Haftung für die aufgeführten Inhalte über Methoden und Themen. Es handelt sich um Informationen und eigenen Erfahrungen, aus denen keine Heilversprechen irgendwelcher Art abgeleitet werden können. Ein Einlauf oder Bauchwellness ist eine 100% ige Hilfe zur Selbsthilfe und jeder Anwender haftet für sich selbst, bzw bei Zweifel frag einfach Deinen Arzt!