

# Wusstest Du, dass...

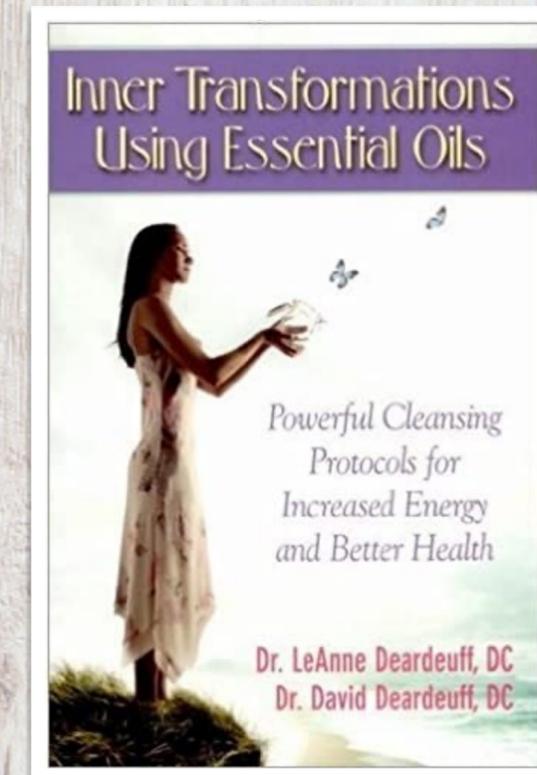
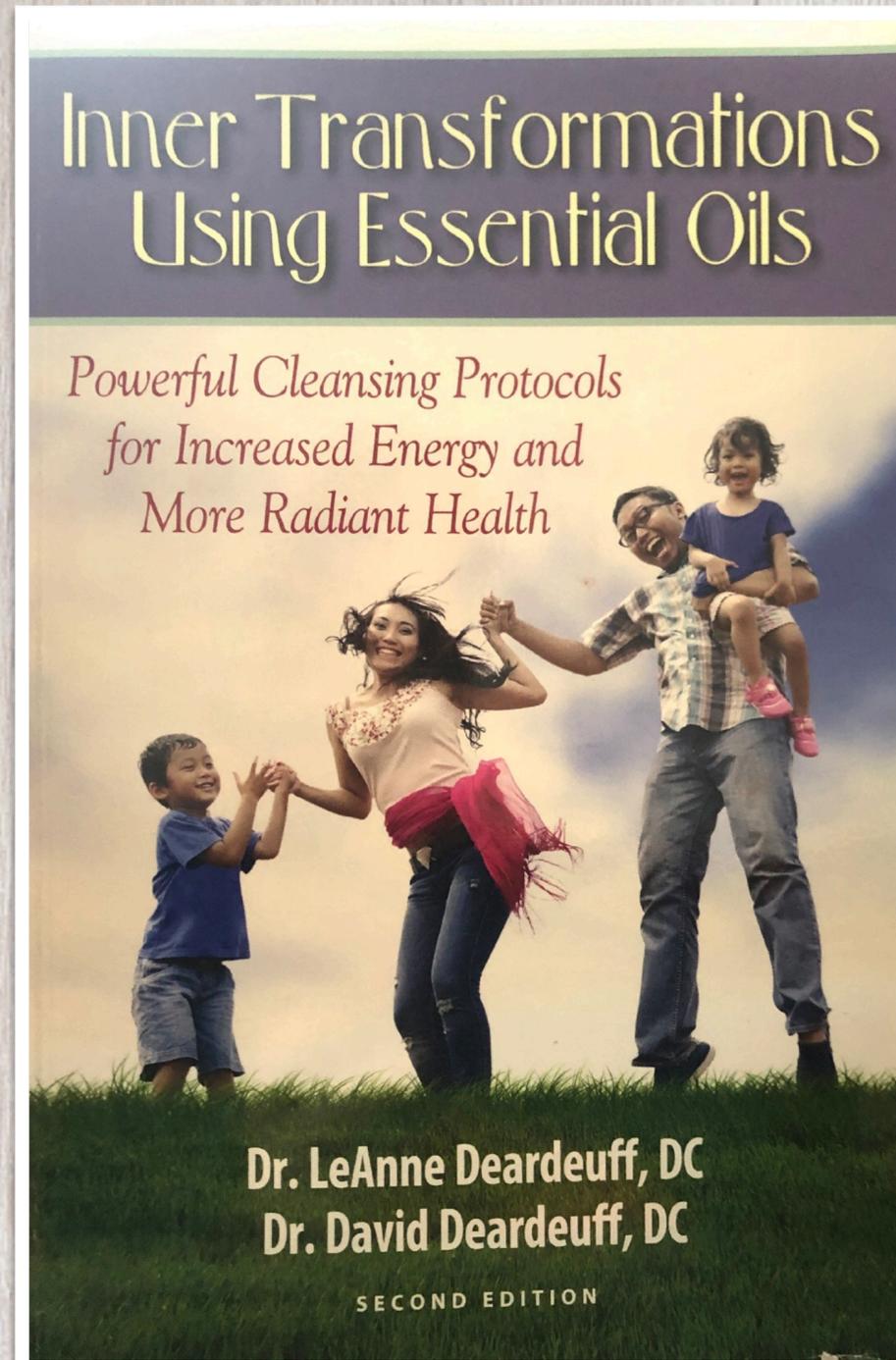
- ...80% unseres Immunsystems im Verdauungstrakt sind.
- ...die meisten Glückshormone im Darm produziert werden.
- ... dass Schuppen oder trockene Kopfhaut oft mit Darmproblemen in Zusammenhang stehen?
- ... Disbalancen im Darm die Ursache für fast alle anderen gesundheitlichen Probleme sind bzw. mit ihnen in Zusammenhang stehen?

A close-up photograph of a person's hands gently cupping a small pink daisy flower on their abdomen. The hands are positioned symmetrically, with fingers slightly curled, creating a protective and nurturing gesture. The background is a soft, out-of-focus view of the person's torso and arms, suggesting a relaxed and healthy state. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the skin and the delicate petals of the flower.

# Verdauungsglück

Die Darmreinigung als Schlüssel für unsere Gesundheit

# Reinigungen machen Spaß?!



# TABLE OF CONTENTS

Foreword.....	v
Preface.....	vii
Introduction.....	ix
.....	.....
Chapter 1: Is Your Body Toxic?.....	1
Chapter 2: To Every Thing There is a Time and a Season.....	11
Chapter 3: Essential Oils: Gold of the Gods.....	19
Chapter 4: The Colon: Don't Block the Exit.....	25
(FALL)	
Chapter 5: The Critical Role of Gut Bacteria.....	39
Chapter 6: The Kidney: Murky Mere or Crystal Clear.....	49
(WINTER - PART I)	
Chapter 7: Yeast Infections: Surprisingly Deadly.....	57
(WINTER - PART II)	
Chapter 8: The Master Cleanse and More.....	67
(WINTER - PART III)	
Chapter 9: The Liver: Your Body's Chemical Plant.....	75
(SPRING)	
Chapter 10: Metals and More: Modern Hazards.....	89
Chapter 11: Other Important Organs.....	99
(SUMMER)	
Chapter 12: Colon and Lungs...Again.....	113
(FALL)	
Chapter 13: Don't Forget Me!.....	121
(Other Body Systems That May Need Attention)	

Chapter 14: Sick and Tired of Being Sick and Tired.....	129
Chapter 15: Pituitary, Thyroid, Adrenals: Glands That Make You Go... 143	
Chapter 16: Infertility and Sex Hormones.....	153
Chapter 17: Cleansing and Nutrition for Prospective Mothers.....	167
Chapter 18: Children and Essential Oils.....	185
Chapter 19: Perils of Modern Times: Diabetes, Obesity, Allergies.....	203
Chapter 20: Building Blocks of Better Health.....	213
Chapter 21: A Few Words About Detoxification Reactions.....	221
Chapter 22: Stress: Don't Let It Wear on You.....	225
.....	.....
Afterword and Quick Reference Guide.....	235
Appendix A: Vita Flex Foot Chart and Organ Points.....	247
Appendix B: Organs and Essential Oils.....	249
Appendix C: Enzymes.....	251
Appendix D: Gall Bladder Flush.....	254
Appendix E: Cold Sheet Treatment.....	259
Index.....	261

# Zyklisch - Im Einklang mit der Natur



Magen

Milz

Bauchspeicheldrüse

Lymphsystem

Muskeln

Dickdarm

Haut

Lunge

Dünndarm

Herz

Blutkreislauf

Endokrines System

Leber

Gallenblase

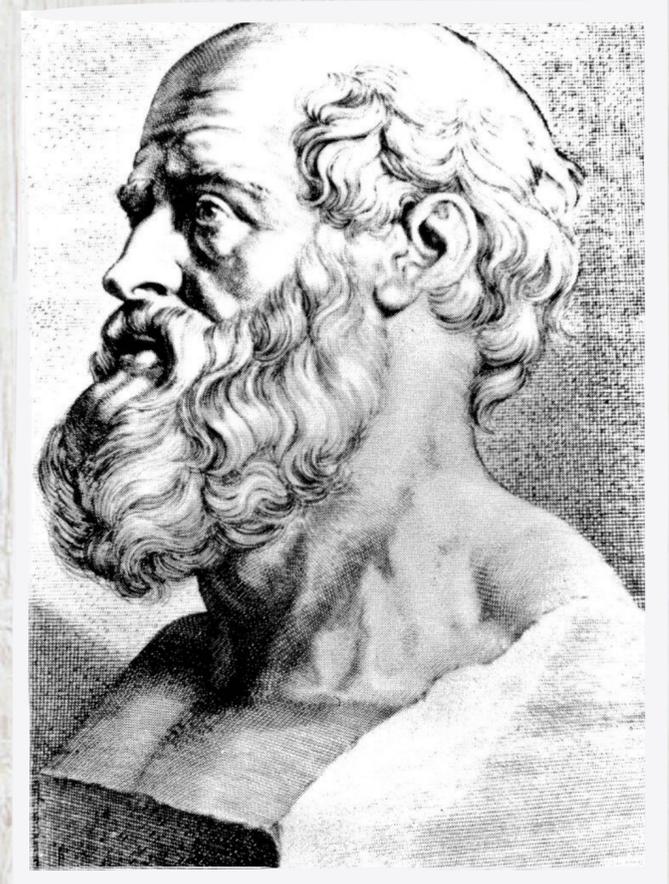
Nieren

Knochen

Zyklisch reinigen

„Alle Krankheiten beginnen im Darm.“

– *Hippokrates*



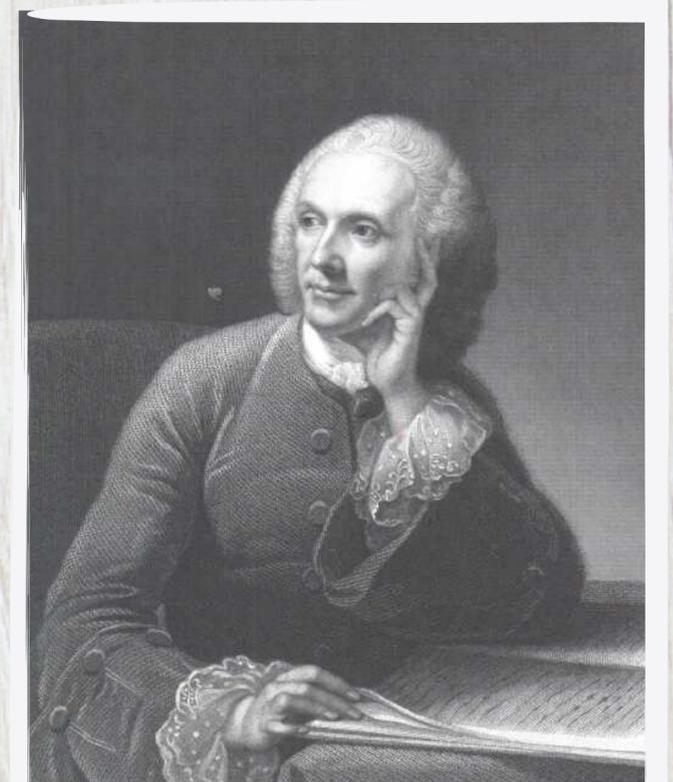


„Nach dem Abschluss einer Studie über 25 Jahre mit über 5.000 Fällen, sollte sich jeder Arzt bewusst sein, dass Giftstoffe im Darm der wichtigste, primäre und beitragende Grund vieler Funktionsstörungen und Gesundheitsprobleme im menschlichen Körper sind.“

*–Dr. Anthony Badzier, Prof. Für Gastroenterologie, New York*

„Der Dickdarm ist das Abwassersystem im Körper,  
wird er jedoch vernachlässigt oder misshandelt,  
wird er zur Jauchegrube voller Giftstoffe,  
die in den ganzen Körper überlaufen.“

– *Dr. William Hunter*





„Über 65 Gesundheitsprobleme haben ihre Ursache im Dickdarm.“

– *Royal Medical Society of Great Britain*

# Gefühle & der Darm



**Aufregung**



**Kummer**



**Lampenfieber**



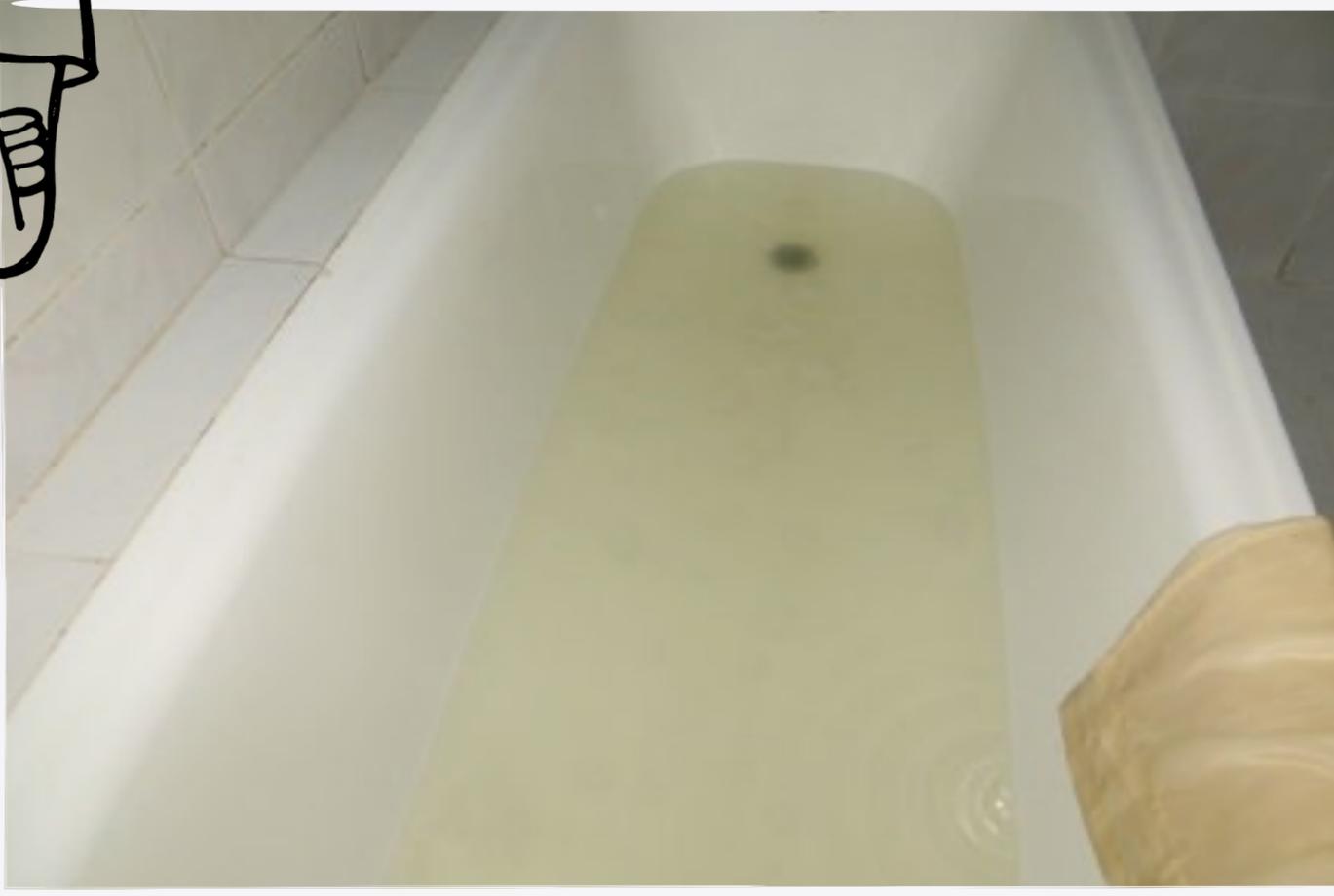
**Angst, Stress**

# Ruhe und Innerer Frieden

*vs. Unruhe, Angst*

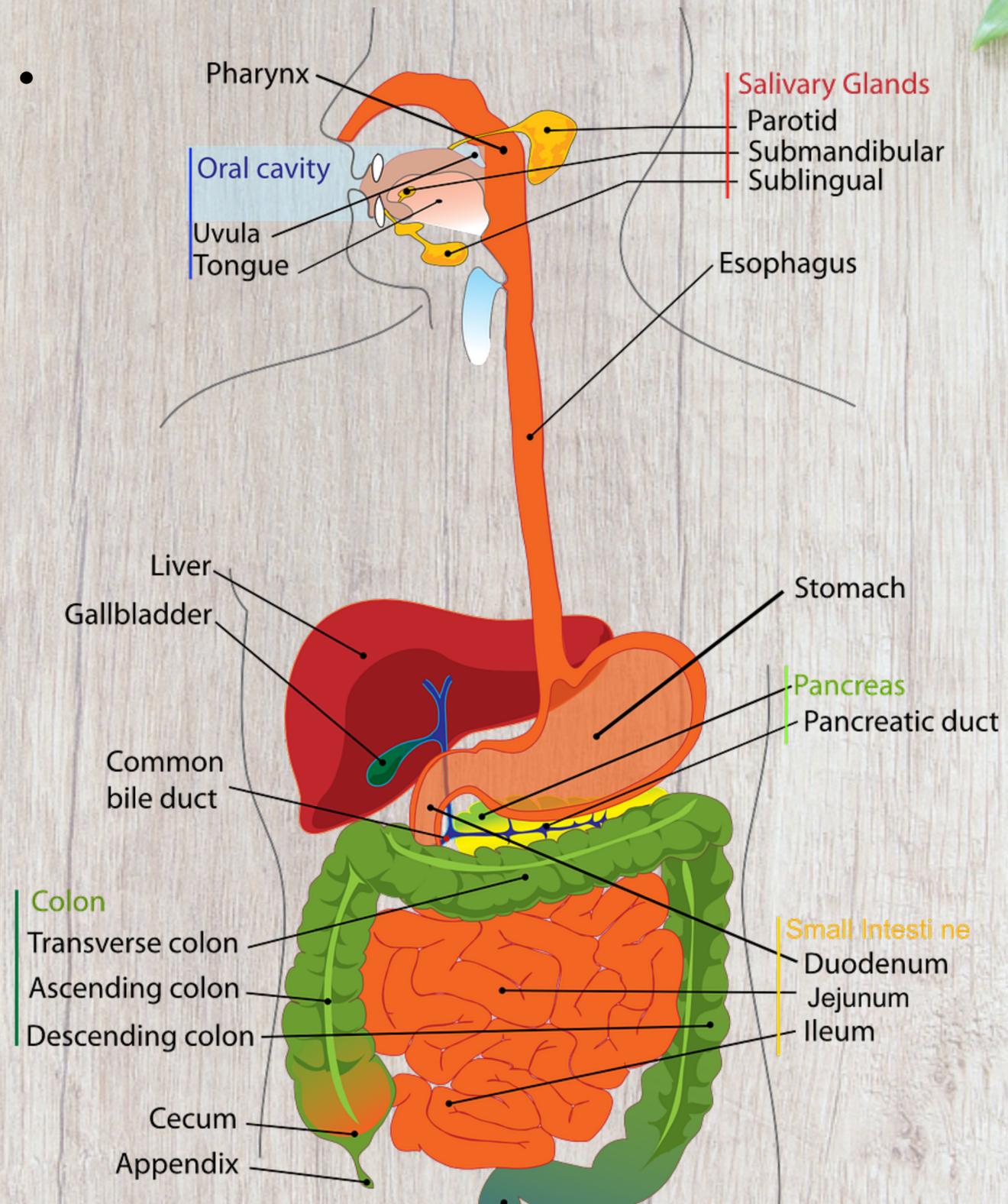


– Quelle: „Der Healing Code“ von Alex Loyd und Ben Johnson





# Unser Abfluss...







„Viele Menschen denken, dass ätherische Öle Gary aus dem Rollstuhl  
verhalfen. Das ist jedoch nicht wahr.

Garys intensives Ernährungsprotokoll und sein bloßer Wille gaben ihm  
seine Beine zurück.“

–Mary Young



# Die Darmreinigung



# Eine gute Darmreinigung

- Verklebten Schleim aufbrechen
- Darmwand befreien
- Schadstoffe absorbieren, sodass sie nicht ins Blut gelangen
- Peristaltik anregen
- Darminhalt gut fortbewegen lassen

# ComforTone



*ComforTone ist ein laxativer Kräuterkomplex, der die Darmfunktion, insbesondere den Dickdarm unterstützt:*

- beseitigt verklebten Ablagerungen in der Darmwand
- regt die Peristaltik an
- stärkt eine natürliche, optimale Funktionsweise des Dickdarms
- auch positive Wirkung auf Leber und Gallenblase

## **Enthält:**

Fenchelsamen, Flohsamen, Klettenwurzel, Knoblauch, Sonnenhut, Reiskleie, Rhabarberwurzel, Asafötidaharzpulver, Apfelpektin, Cascararinde, Berberitzenwurzel

## **Ätherische Öle:**

Copaiba, Ingwer, Mandarine, Anis, Pfefferminze, Rosmarin, Echte Kamille

# Einnahme:

## ***Einnahme bei der Darm-Reinigung:***

- 1.Tag: 1 Kapsel morgens
- 2. Tag: 1 Kapsel morgens und abends
- 3. Tag: 2 Kapseln morgens und 1 Kapsel abends
- ...
- 9. Tag: 5 Kapseln morgens und 4 Kapseln abends
- 10. Tag: 5 Kapseln morgens und 5 Kapseln abends

Bei Durchfall reduziert man die Dosierung um eine Kapsel.  
***Mindestens 2,5 l (besser 3 Liter) Wasser am Tag trinken!***



# Essentialzyme

*Essentialzyme ist ein doppelschichtiger Multienzymkomplex, der speziell entwickelt wurde, um ausgleichend auf die Verdauung zu wirken und die allgemeine Enzymaktivität zu unterstützen.*

## **Enthält:**

Mikrokristalline Cellulose, Di-Kalziumphosphat-Dihydrat, Pancrelipase, Pancreatin, Hydroxypropylcellulose, Trypsin, Betain, Bromelain, Thymianpulver, Karottenpulver, Luzernensprossenpulver, Luzernblattpulver, Stearinsäure, Papain, Peptidase, Riboflavin, Kreuzkümmelpulver.

## **Ätherische Öle:**

Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Pfefferminze, Estragon, Nelke

## **Anwendung:**

1 Tabletten zwischen den Mahlzeiten (2-3x täglich) einnehmen



# ICP

*ICP besteht aus grob gemahlenem Getreide, das reich an vollständig und teilweise löslichen Ballaststoffen ist. Es zählt zu den besten Reinigungsmitteln für unser Verdauungssystem.*

**Flohsamenpulver, Spelzen, Reiskleie, Haferkleie, Leinsamen, Fenchelsamen** helfen, unverdaute und gärende Stoffe aus dem Darm zu lösen und auszuscheiden (diese blockieren sonst die Nährstoffaufnahme und führen dazu, dass Giftstoffe in den Körper zurückgeleitet werden).

**Ballaststoffe** wirken als biochemische Schwämme.

- nehmen Verunreinigungen, Gase, Giftstoffe auf,
- treiben Ausscheidungsprozess an, reduzieren die Menge an schädlichen Stoffen
- wirken sättigend, ohne übermäßig Kalorien zu haben
- Ausgleich auf Blutzuckerspiegel und Verdauung (*beugen Verstopfung, Durchfall, Blähungen vor*)



# ICP

## **Enthält:**

Flohsamenpulver, Haferkleie, Leinsamen, Fenchelsamen, Reiskleie, Guarkernmehl, Yucca, Cellulose, Aloe Vera-Extrakt  
Enzyme: Lipase, Protease 3.0, 4.5, 6.0, Phytase, Peptidase

## **Ätherische Öle:**

Fenchel, Anis, Estragon, Ingwer, Zitronengras, Rosmarin

## **Anwendung in der Darm-Reinigung:**

- beginn zu nehmen, wenn täglich 3x Stuhlgang
- 1 TL morgens und abends in Wasser/Saft schnell trinken
- nach und nach steigern auf 3 TL / 1 EL morgens und abends



# Überblick

- ComforTone: 1-0 / 1-1 / 2-1 / 2-2 / 3-2 / ... 5-5
- Essentialzyme: jeweils 1 zwischen den Mahlzeiten
- ICP: wenn 3x Stuhlgang 1-3 TL morgens und abends zusätzlich
- **Mindestens 3 Liter Wasser täglich trinken**

# Ziel

- 2-3x täglich Stuhlgang
- Weicher, gut geformter Stuhl, der in der Toilette schwimmt
- Man braucht fast kein Toilettenpapier
- Schnelle & leichte Toilettengänge
- Ggf. den „Mucoid Plaque“ ausscheiden



# Unterstützend

- Zitronen-Pfefferminz-Reinigung
- DiGize
- Magnesium (MegaCal)
- Life9
- Viel Wasser trinken
- Auf Weißmehl- und Milchprodukte verzichten (reduzieren)



# Jetzt geht's los :)

- **Bestellen:** über ein eigenes Bestellkonto bei Young Living über die Person, durch die du auf Young Living/die Reinigung aufmerksam geworden bist.  
*(Diese wird zukünftig dein Ansprechpartner sein)*
- **Fragebogen, PDF-Übersicht zur Reinigung mit Ablauf**  
<https://www.essentielle-oele.de/darmreinigung>
- **Sei auf dem Laufenden: Ölspirationen & Live-Webinare**  
<https://www.essentielle-oele.de/infos/>
- **WhatsApp-Gruppe** (Anfrage bei Mathilde: +49 162-989 67 27)