

Darmreinigung

Was wird benötigt?

Irrigator
Vaseline
Kamillentinktur
Natron

Vorbereitung

Mache vor jedem Einlauf 10 Minuten Bauchmassage (s.u.), um deine Darmspülung erst richtig wirksam zu machen.

Wenn du Leitungswasser verwendest, füge einen Teelöffel Natron (neutralisiert hartes Wasser) hinzu. Sollte dein Darm ohnehin schon gereizt sein, füge 5 Tropfen Kamillentinktur hinzu. Das Wasser sollte immer handwarm sein.

Durchführung

Hänge den Irrigator neben dir an einen Haken oder eine Vorrichtung, sodass das Wasser von oben laufen kann.

Lege dich in linke Seitenlage und führe (hier verläuft der absteigende Ast des Dickdarms) den Schlauch sanft in den After ein. Presse dabei ganz leicht dagegen. Öffne daraufhin den Hahn und lass das Wasser fließen. Atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter in die Region des Zwerchfells (s.u.)

Gelingt es dir beim ersten Einlauf nicht, das gesamte Wasser durchlaufen zu lassen, ist ein zweiter Einlauf notwendig. Diesen schließt du unmittelbar nach der ersten Entleerung an, um den Darm vollständig zu reinigen. Bei weiterhin sehr starkem Druckgefühl kannst du den Hahn kurz schließen und warten, bis der Druck weniger wird. Öffne den Hahn danach wieder, sodass das Wasser langsam weiterfließen lassen.

Sobald das gesamte Wasser im Darm ist, kannst du noch ca. 2 Minuten auf der linken Seite liegen bleiben, dann zwei Minuten auf dem Rücken und anschließend 2 Minuten auf der rechten Seite. Dadurch läuft das Wasser der Anatomie nach durch den Darm. Danach solltest du zügig die Toilette aufsuchen.

Für eine intensive Ausleitung: Führe den Einlauf für eine Woche täglich bis alle 2 Tage durch.

Erklärung der Bauchmassage

1. Zwerchfellatmung

Nimm 30 tiefe Atemzüge durch die Nase. Versuche die Ausatmung immer doppelt so lange wie die Einatmung zu halten. Lege beide Hände auf die Enden des Rippenbogens, auf Höhe des Sonnengeflechtes und versuche in diese Region zu atmen.

2. Bauchmassage

Lege eine Hand auf den Bauch und führe leicht vibrierende Bewegungen aus.

Kreisende Bewegungen mit einer Hand gegen den Uhrzeigersinn, danach kreisende Bewegungen mit einer Hand im Uhrzeigersinn

Lege beide Hände auf den Bauch und mache kreisförmige Bewegungen zueinander und voneinander weg. Lege eine Hand auf den Oberbauch und eine auf den Unterbauch. Nimm einen guten Kontakt zur Bauchwand auf und verschiebe diese Abwechselnd in Halbkreisen zueinander

Umfasse den Bauch seitlich und drücke mit der Ausatmung sanft die Gedärme zusammen.