

Blutdruck

Siehe Hoher Blutdruck.

Blutergüsse

Gegen Schwellung und Schmerzen geben Sie so schnell wie möglich Eis auf die verletzte Stelle. Lassen Sie das Eis 15 Minuten am Platz und machen dann 15 Minuten Pause. Wiederholen Sie die Prozedur mehrere Male. Tragen Sie schonend eine Schicht Kokosöl auf, es kann vier bis acht Mal am Tag wiederholt werden. Sie können auch einen Kokosölverband anlegen, wie auf Seite 242 beschrieben.

Borkenflechte

Siehe Hautpilz.

Candida-Infektion (Kandidose)

Meiden Sie möglichst Antibiotika. Verzichten Sie auf Süßigkeiten und Zucker aller Art und schränken Sie den Obstverzehr ein. Süßen Sie mit Stevia. Lassen Sie alle raffinierten Kohlenhydrate wie Weißbrot oder weißen Reis weg. Nehmen Sie die Erhaltungsdosis oder therapeutische Dosis Kokosöl ein, wie auf den Seiten 249 beschrieben. Essen Sie eine ballaststoffreiche Kost aus Kokosfleisch, Vollkornprodukten, Bohnen und frischem Gemüse. Ballaststoffe sind besonders wichtig, weil sie in Substanzen umgewandelt werden, die helfen, Candida im Darm unschädlich zu machen. Essen Sie täglich Joghurt oder trinken Sie Kefir. Nehmen Sie 1000 Milligramm Vitamin C plus Grapefruitsamenextrakt und Thymusextrakt ein (Anweisungen auf der Packung befolgen), bis Sie eine Besserung spüren. Gehen Sie täglich 20 bis 30 Minuten an die Sonne und beginnen Sie ein tägliches Sportprogramm. Bei einer zusätzlichen Scheideninfektion *siehe* Scheidenpilzinfektion.

Systemische Pilzinfektionen sind oft schwer zu behandeln. Der beste Einstieg ist die Kokosölgiftung (Seite 284). Für ein dauerhaftes Ergebnis brauchen Sie möglicherweise mehrere Drei-Tage-Kuren oder mindestens eine Sieben-Tage-Entgiftung.

Chlamydien-Infektion

Siehe Bakterielle und virale Infektionen.

Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)

Die genaue Ursache des chronischen Erschöpfungssyndroms (CFS, nach dem englischen Chronic Fatigue Syndrome) ist unbekannt, aber allgemein nimmt man an, dass es durch eine chronische Entzündung ausgelöst wird, die der Körper nicht vollständig überwunden hat. Alle Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten – auch eine Kombination davon – können zu chronischer Erschöpfung beitragen. Die wahrscheinlichsten Auslöser sind Herpes-Viren, das Eppstein-Barr-Virus, Candida und Giardien. Kokosöl kann hilfreich sein, weil es viele der möglicherweise beteiligten Organismen tötet. Außerdem steigert es die Energie, regt den Stoffwechsel an und stärkt auf diese Weise das Immunsystem. Eine grundlegende Therapie des CFS bestünde in einer Stärkung des Immunsystems, damit der Körper selbst mit dem Problem fertig wird. Eine hilfreiche Kur ist die Einnahme von Grapefruitkernextrakt, Holunderbeerenextrakt und Thymusextrakt. Folgen Sie den Anweisungen auf der Packung und setzen Sie die Einnahme fort, bis Sie eine Besserung spüren. Nehmen Sie ständig 1000 Milligramm Vitamin C, eine Kapsel Cayennepfeffer und die Erhaltungsdosis Kokosöl ein, wie auf Seite 248 beschrieben. Gehen Sie an die frische Luft und holen sie sich heilende Sonnenstrahlen, wie auf den Seiten 114 erklärt. Essen Sie eine Vollwertkost mit viel frischem rohem Obst und Gemüse. Bauen Sie Kokosöl und Kokosmilch in Ihre Ernährung ein. Hilfreich wäre auch kultivierte Kokosnuss (Seite 277) oder eine andere Quelle freundlicher Bakterien.

Colitis

Siehe Darmgesundheit.

Darmgesundheit (Verstopfung, Darmkrebs, Colitis, Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom)

Kokosfleisch und Kokosöl reparieren, regenerieren, reinigen und vitalisieren das Verdauungssystem. Vom Mund bis zum Enddarm putzt und poliert Kokosnuss und nährt die Zellen. Sie hilft, den Tonus der

was funktioniert, sind teure Handwaschpasten und Lavaseife, die zer-mahlenen Stein enthält und wie Sandpapier wirkt. Aber es gibt noch eine weitere Option: Kokosöl – nicht Kokosölseife, sondern nur normales Kokosöl. Kokosöl ist ein unglaubliches Entfettungsmittel. Es geht durch das Fett wie ein heißes Messer durch Butter. Kein stundenlanges Schrubben mehr, um die Hände sauber zu bekommen. Nehmen Sie einen Teelöffel Kokosöl und verteilen Sie es auf die Hände, als wollten Sie sie in dem Öl waschen. Das Fett löst sich auf und schmilzt praktisch in Ihren Händen. Wenn es flüssig geworden ist, wischen Sie es mit einem Papierhandtuch ab. Entfernen Sie die restliche Farbe, indem Sie die Hände normal mit Seife und Wasser waschen. Die Hände werden fleckenlos rein. So einfach ist das. Wenn Sie eine stärkere Scheuerwirkung wünschen, geben Sie etwas Maismehl in das Öl. Das gibt ihm etwas Griff, um festsitzenden Dreck zu lösen.

Kokosöl ist ein wunderbarer natürlicher Make-up- und Mascara-Entferner. Sie brauchen keine Mineralöle oder teure Make-up-Entferner. Geben Sie einfach etwas Kokosöl in die Hände und reiben Sie das Gesicht damit ein. Wischen Sie das überschüssige Öl mit einem Papiertuch weg und waschen Sie das Gesicht mit Badeseife. Das Gesicht wirkt sauber und frisch. Nach dem Waschen mit Seife und Wasser sollten Sie eine dünne Schicht Kokosöl auftragen, um die Haut weich zu machen und zu befeuchten.

Kokosnussentgiftung

Kokoswasserfasten

Kokoswasser kann beim Entgiften nützlich sein, um den Körper von Giftstoffen zu reinigen und den Heilungsprozess zu beschleunigen. Fasten ist die älteste Therapie, die die Menschheit kennt. Es wird in der Bibel genauso erwähnt wie in medizinischen Texten der ägyptischen und griechischen Antike. Hippokrates, der Vater der Medizin, war ein Verfechter des Fastens als Mittel der Gesundung.

Fasten befreit den Körper von der Last, Nahrung zu verdauen und auszuscheiden, sodass er sich auf Heilung und Reinigung konzentrie-

ren kann. Während dieser Zeit werden Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden und die Heilung beschleunigt. Wasserfastenkuren waren schon zu Urzeiten üblich und werden heute noch angewendet. Dabei nimmt der Betreffende mehrere Tage lang ausschließlich Wasser zu sich. Fastenkuren können bis zu 30 Tagen oder sogar noch länger dauern. Früher, vor allem zu Anfang des 20. Jahrhunderts, verließen sich viele Kurkliniken bei der Behandlung chronisch kranker Patienten auf das Fasten. Sie erzielten damit gute Erfolge bei der Heilung verschiedener Krankheiten von Asthma und Allergien bis hin zu Nierenerkrankungen und Tuberkulose.

Heute ist das Saftfasten die beliebteste Form des therapeutischen Fastens. In Fastenkliniken erkannte man, dass mit Gemüse- und Fruchtsäften schnellere Ergebnisse erreicht wurden als mit Wasser allein. Das liegt daran, dass Wasser keine Nährstoffunterstützung gewährt. Der Körper muss seinen Bedarf aus gespeicherten Nährstoffen decken. Viele Menschen sind schon zu Anfang nährstoffmäßig bankrott. Wenn die Nährstofflager weiter geplündert werden, verlangsamt sich der Heilungsprozess. Beim Saftfasten erhält der Körper ständig Nachschub an Vitaminen und Mineralstoffen. Dementsprechend schreitet die Heilung schneller voran. Ein zusätzlicher Vorteil liegt darin, dass der Saft auch etwas Energie liefert, die dem Körper einen Schub gibt. Beim Wasserfasten werden Sie sehr müde und lethargisch, Sie möchten so wenig wie möglich tun. Gemüse- oder Fruchtsaft liefert genug Energie für die normalen täglichen Aktivitäten.

Auch der Saft der Kokosnuss (Kokoswasser) kann beim Saftfasten genutzt werden. Zu Anfang des 20. Jahrhunderts, als es noch keine Antibiotika und ähnliche Medikamente gab, war das Fasten eine beliebte Behandlungsmethode in Kurkliniken. Ärzte, die Kokoswasser verwendeten, meldeten gute Erfolge. In dem 1958 erschienenen Buch *Super Health Thru Organic Super Food* erzählt Dr. Raymond Bernard von einem Arzt aus Jersey City, der mit einer reinen Kokoswasserkur gute Ergebnisse erzielte. Er berichtet von einer Frau mit fortgeschrittener Tuberkulose, die bereits aufgegeben worden war, aber wieder gesund wurde, nachdem sie sich sechs Monate lang von Kokoswasser ernährt hatte. Ein anderer Fall war der eines Säuglings, der keine Milch oder andere Nahrung vertrug und deshalb sechs Monate lang

mit Kokoswasser ernährt wurde und dabei prächtig gedieh und wieder gesund wurde. »Das ist verständlich«, sagt Dr. Bernhard, »denn das Kokoswasser liefert eine ausgewogene Form der Nahrung, es enthält Kokosnussproteine, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine, alle gelöst in reinstem destillierten Wasser. Außerdem finden sich darin Spurenelemente, die die Kokosnuss aus dem Meer erhält und die den meisten anderen Nahrungsmitteln fehlen. Wird Kokoswasser in großen Mengen genommen, bleibt man nicht nur gut ernährt, sondern man bekommt auch nicht die unangenehmen Symptome des vollständigen Fastens wie extremen Gewichts- und Kraftverlust zu spüren, sondern kann das normale Leben weiterführen und seinen Tätigkeiten nachgehen.«

☐ Kokoswasser wirkt reinigend und alkalisierend. Wegen seines besseren, süßen Geschmacks ist das Wasser junger oder unreifer Kokosnüsse vorzuziehen. Aber auch das Wasser reifer Kokosnüsse, die Sie außerhalb der Tropen in Lebensmittelgeschäften finden, ist gut. Kokoswasser wird inzwischen abgepackt verkauft. Für das Fasten würde ich frisches Kokoswasser direkt aus der Kokosnuss empfehlen, weil es nicht erhitzt oder auf andere Weise verändert wurde. Bei dieser Art von Fasten dürfen Sie nur Kokoswasser, klares (gefiltertes) Wasser und, wenn Sie mögen, frisches Kokosnussfleisch zu sich nehmen. Mehr nicht. Außerdem dürfen Sie das auf Seite 290 beschriebene zuckerfreie Zitronenwasser trinken. Versuchen Sie es drei Tage lang; wenn Ihnen danach ist, können Sie die Kur auf sieben Tage oder länger ausdehnen. Sie sollten nicht ausschließlich Kokoswasser trinken, weil es harntreibend wirkt und Sie den ganzen Tag über auf der Toilette landen könnten. Außerdem enthält es sehr viel Zucker, der Candida zur Nahrung dient, ein Problem bei der Verwendung süßer Säfte beim Fasten.

☐ Eines der größten Probleme, die ich beim Fasten sehe, besteht darin, dass viele Menschen zu Säften aus Karotten und Früchten greifen. Die schmecken gut, haben aber sehr viel Zucker. Dieser Zucker füttert die Candida und wirkt sich nachteilig auf den Blutzucker aus, beides kann die Heilung behindern. Bessere Resultate erzielen Sie mit Säften mit minimalem Zuckergehalt. Deshalb sind zu Reinigung und Heilung Gemüsesäfte den Fruchtsäften überlegen.

Kokosölentgiftung

Es ist ein sehr wirksames Reinigungsprogramm, das sich zur Behandlung von Verdauungsstörungen aller Art eignet. Es reinigt den Körper, indem es die Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringt und beschädigtes Gewebe heilt. Systemische Candida-Infektionen (Kandidose), Reizdarmsyndrom, durchlässiger Darm und andere Erkrankungen, die das Verdauungssystem einbeziehen, sind mit konventionellen aber auch mit alternativen Methoden nur äußerst schwer heilbar. Eine Behandlung kann vier Monate dauern und trotzdem nicht vollkommen erfolgreich sein, obwohl die verschiedenen Programme strikt eingehalten werden.

Die Kokosölentgiftung ist die wirksamste Methode, die ich kenne, um das Verdauungssystem ins Gleichgewicht zu bringen und seine normale Funktion wiederherzustellen. Sie ist dem einfachen Wasserfasten und sogar dem Saftfasten weit überlegen. Saftfastenkuren, einschließlich des Kokoswasserfastens, haben einen erheblichen Nachteil: Sie enthalten sehr viel Zucker. Wenn Sie versuchen, eine systemische Candida-Infektion oder eine Überwucherung unfreundlicher Bakterien zu bekämpfen, wollen Sie diese Mikroben schließlich nicht weiter mit Zucker zu füttern, von dem sie weiter gedeihen. Viele Menschen haben eine Saftfastenkur begonnen in der Hoffnung, damit ihre Candida-Infektion zu überwinden und die Darmfunktion zu normalisieren, haben aber nur wenig Linderung erfahren. Der Zucker in den meisten Säften, auch in Gemüsesäften, füttert unfreundliche Mikroben weiter. Die Kokosölentgiftung liefert diesen Unruhestiftern keinen Zucker. Sie hungert sie also praktisch aus. Zusammen mit den keimtötenden Eigenschaften des Kokosöls wird das Darmumfeld extrem unwirtlich für mikroskopisch kleine Störenfriede. Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie ohne Nahrung in einem Käfig eingesperrt wären, in dem Ihnen nur ein paar hungrige Tiger Gesellschaft leisten? Natürlich sterben diese unfreundlichen Bakterien und machen Platz für die guten, die sich wieder ansiedeln und die Kontrolle über ihr normales Habitat übernehmen können.

☐ Seien Sie während dieses Fastenprogramms nicht überrascht, wenn Sie einiges schrecklich aussehendes Zeug aus dem Darm ausscheiden. Ihr Körper reinigt sich von allen möglichen giftigen Ablagerungen.

Ich habe erlebt, wie während einer Fastenkur aufgebrochene Massen von Pilz (Candida-Rhizoide) ausgeschieden wurden, die zusammen so groß waren wie eine männliche Faust. Seien Sie also nicht schockiert über das, was Sie möglicherweise zu sehen bekommen.

Einer der Vorzüge des Saftfastens liegt darin, dass die wenigen enthaltenen Kalorien Ihnen genug Energie liefern, um den Tag zu überstehen, ohne übermäßig müde zu werden. Mit Kokosöl und seinen MCFA haben Sie sogar noch eine bessere Kalorienquelle. Diese Fette füttern keine unfreundlichen Mikroben, sondern die Zellen und Gewebe der Darmwand, sie unterstützen auf diese Weise die Heilung. Außerdem kurbeln sie die Energie an, sodass wir ohne weitere Nahrung als Kalorienquelle über den Tag kommen. Während der Reinigung nehmen Sie sehr viel Kokosöl zu sich, mehr als Sie sich normalerweise hätten vorstellen können. Machen Sie sich darüber keine Sorgen, es schadet Ihnen nicht, es beschleunigt die Heilung.

Bei diesem Programm können Sie so viel gefiltertes Wasser trinken, wie Sie wollen. Tatsächlich werden Sie sogar dazu angehalten, viel Wasser zu trinken. Außerdem dürfen Sie zuckerfreies Zitronenwasser trinken (siehe untenstehendes Rezept), und zwar auch davon, so viel Sie wollen. Zusätzlich zu dem Wasser und dem Zitronenwasser nehmen Sie Kokosöl zu sich. Ich empfehle acht bis zwölf Esslöffel täglich. Wenn Sie so viel nicht schaffen, nehmen Sie etwas weniger und essen Sie, soviel wie Sie können. Das Öl sollte über den Tag verteilt, nicht auf einmal eingenommen werden. Manchen Menschen verleiht Kokosöl, wenn es am Abend genommen wird, so viel Energie, dass Sie in der Nacht nicht schlafen können. Ich rate Ihnen, drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen kein Kokosöl mehr zu sich zu nehmen. Denken Sie daran, viel Wasser und zuckerfreies Zitronenwasser zu trinken.

Sie können das Kokosöl, wenn sie möchten, vom Löffel essen. Vielen gelingt das problemlos. Es ist auch gar nicht so schwer, wenn Sie ein gutes natives Kokosöl nehmen, das wie frische Kokosnuss schmeckt. Die meisten haben allerdings Schwierigkeiten, Kokosöl oder irgendein anderes Öl direkt vom Löffel zu essen. Ich schlage vor, Sie geben das Öl in das zuckerfreie Zitronenwasser und trinken es so. Die Kombination schmeckt ganz gut. Erwärmen Sie das Zitronenwasser auf Raumtemperatur und rühren Sie geschmolzenes Öl hinein.

Das meiste wird oben im Glas schwimmen, aber es schmeckt immer noch viel besser, als wenn Sie es pur einnehmen.

Ich empfehle, ein bis zwei Esslöffel Kokosöl in ein Glas (250 Milliliter) zuckerfreie Limonade einzurühren. Wenn Sie alle paar Stunden ein Glas dieser Mischung trinken, bekommen Sie acht bis zwölf Esslöffel Kokosöl. Trinken Sie morgens ein Glas als Frühstück, und dann alle zwei bis drei Stunden ein weiteres, bis circa 18 oder 19 Uhr. Dann nichts mehr bis zum nächsten Morgen. Zuckerfreies Zitronenwasser ohne Öl dürfen Sie bis zum Zubettgehen trinken.

Die Mischung aus zuckerfreiem Zitronenwasser und Kokosöl schmeckt nicht so schlecht, einige mögen Sie sogar sehr gern. Andere tun sich schwer, das Öl zu schlucken, auch in Kombination mit dem Zitronenwasser. Wenn es Ihnen auch so geht, gibt es noch eine Alternative: Mischen Sie einfachen Joghurt mit dem Öl und löffeln Sie ihn. Der Geschmack erinnert ein wenig an einen Pudding. Der Joghurt muss ohne Aroma, ungesüßt und vorzugsweise organisch mit lebendigen Kulturen sein. Die Kulturen sind ein zusätzliches Plus, denn sie helfen, den Darmtrakt wieder mit freundlichen Bakterien zu besiedeln. Es ist sehr wichtig, dass Sie keinen gesüßten Joghurt wählen, denn der Zucker füttert Candida. Zur Zubereitung sollte der Joghurt zimmerwarm sein. Schmelzen Sie das Kokosöl, bis es flüssig, aber nicht warm ist. Mischen Sie 60 Milliliter Joghurt mit zwei Esslöffeln Kokosöl. Sie müssen kräftig rühren, damit sich das Öl gut mit dem Joghurt mischt. Zum Süßen fügen Sie vier Tropfen flüssige Stevia hinzu. Trinken Sie anschließend etwas zuckerfreies Zitronenwasser. Auf diese Weise können Sie das Öl sehr leicht einnehmen.

Bei der ersten Fastenkur dürfen Sie ein wenig *frische* Kokosnuss essen, wenn Sie wollen. Meiden Sie getrocknete und vor allem gesüßte Kokosnuss. Und essen Sie täglich nur eine kleine Menge. Kokosfleisch ist gesund, weil es viel Ballaststoffe enthält, die die guten Bakterien im Darm ernähren. Außerdem liefert es Fasern, die den Darm in Bewegung halten und tote Bakterien und Hefen aus dem Darm befördern. Und es beruhigt den Magen, dem es durch das viele Öl etwas mulmig werden kann.

Während der Reinigung nehmen Sie nur gefiltertes Wasser, zuckerfreie Zitrone, Kokosöl und ein wenig frisches Kokosfleisch zu sich –

nichts weiter, allenfalls einfachen Joghurt, wenn Sie sich für diese Methode entscheiden. Anfangs werden Sie etwas hungrig sein, aber Sie verhungern nicht und werden auch nicht unterernährt. Diese Diät könnten sie problemlos mehrere Monate lang einhalten. Sie brauchen also nicht zu befürchten, Sie bekämen zu wenig zu essen. Nach dem ersten Tag schwindet der Hunger, und Ihnen ist nicht nach Essen zumute. Wird Ihnen etwas Essbares vorgesetzt, möchten Sie natürlich gerne zulangen, aber solange das Essen außer Sicht ist, verspüren Sie keinen Drang danach.

Zur Zubereitung des zuckerfreien Zitronenwassers brauchen Sie folgende Zutaten:

- 2 Tassen (460 ml) frischen Zitronen- oder Limonensaft
- 3 Liter gefiltertes oder destilliertes Wasser
- 1 Teelöffel Steviaextrakt-Pulver
- 2 Teelöffel Meersalz

Pressen Sie zunächst die Zitronen oder Limonen, gern auch eine Mischung aus beiden, aus. Für 450 Milliliter brauchen Sie ungefähr acht Zitronen. Zitronen und Limonen sind natürliche Entgifter, sie helfen bei der Reinigung der Leber – unseres größten Entgiftungsorgans. Gießen Sie drei Liter gefiltertes oder destilliertes Wasser hinzu. Nehmen Sie kein Leitungswasser, denn das enthält Chlor, Fluorid und andere Chemikalien. Schließlich wollen Sie den Körper reinigen und ihn nicht mit weiteren Giftstoffen belasten. Wenn Sie kein gefiltertes Wasser haben, nehmen Sie Wasser aus der Flasche. Rühren Sie Steviaextrakt-Pulver hinein, um das Getränk ein wenig zu süßen. Zitronensaft ist sehr sauer, deshalb ist ein wenig Süße vonnöten. Stevia wird aus einem süßen Kraut gewonnen, es ist praktisch kalorienfrei. Es füttert keine Candida und wirkt sich nicht auf den Blutzucker aus. Stevia erhalten sie in jedem Bioladen. Zum Schluss geben Sie das Meersalz zu, achten Sie auf gute Qualität und wählen Sie ein weitgehend unraffiniertes Salz. Nicht raffiniertes Meersalz liefert ein breites Spektrum an Spurenelementen, die Reinigung und Heilung unterstützen. Ich selbst nehme normalerweise nur einen Teelöffel Meersalz, wenn ich das Zitronenwasser für den täglichen Gebrauch zubereite. Bei einer Entgif-

tungskur gebe ich einen weiteren Teelöffel zu, um die Spurenelemente zu ersetzen, die über Urin und Schweiß verloren gehen. Ihr zuckerfreies Zitronenwasser ist fertig. Lagern Sie es im Kühlschrank, es ist etwas herb, aber lecker. Wenn sie nicht an Stevia gewöhnt oder süchtig nach zuckerigem Essen sind, kann es eine Weile dauern, bis Sie sich an das Getränk gewöhnt haben. Ich persönlich liebe es.

Die Kokosölentgiftung ist eine ideale Methode, den Verdauungstrakt zu reinigen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sie reinigt gut und hilft bei praktisch jedem gesundheitlichen Problem. Sie können die Kur über drei bis sieben Tage oder sogar noch länger durchführen. Für eine längere Kur rate ich Ihnen jedoch, sich dabei von jemandem begleiten zu lassen, der Erfahrung mit Fasten hat. Kürzere Fastenkuren von maximal sieben Tagen können Sie alleine machen. Fast jeder hält eine dreitägige Kokosölentgiftung durch. Wenn Sie an einer ernsten Erkrankung leiden, sollten sie vor einer längeren Kur Ihren Arzt zu Rate ziehen. Vielleicht wollen oder müssen Sie *mehrere 3-Tages-Entgiftungskuren* durchführen. Der Vorteil längerer Fastenkuren liegt in der schnelleren Reinigung, außerdem nimmt der Hunger meistens schon nach dem ersten Tag ab, sodass das weitere Fasten viel einfacher wird.

Da sich die meisten Menschen, die über gesundheitliche Probleme klagen, auch schlecht ernähren, sind sie unzureichend mit Nährstoffen versorgt. Sie haben kaum, manchmal gar keine Reserven. Ich rate Ihnen, sich zwei bis vier Wochen lang vorzubereiten, bevor Sie eine Fastenkur beginnen. Nehmen Sie täglich ein Multivitamin- und Spurenelemente-Ergänzungsmittel ein. Essen Sie mehr frisches Gemüse und Vollkornprodukte. Essen Sie jeden Tag mindestens acht Portionen Gemüse und mindestens einen Salat als Hauptmahlzeit. Und setzen Sie täglich mindestens einen bis drei Esslöffel Kokosöl auf Ihren Speisezettel. Streichen Sie Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, weißen Reis, Weißbrot und Mehlprodukte sowie alles Junkfood. Wenn Sie diesen Rat befolgen, wird Ihnen das Fasten viel leichter fallen und Sie werden bessere Resultate erzielen.

Falls beim Fasten Unwohlsein im Darm, Übelkeit oder Schmerzen im unteren Rücken auftreten, essen Sie mehr Salz und achten Sie darauf, viel Wasser zu trinken. Während des Fastens ausreichend Salz zu essen

ist wichtig, weil Sie täglich Salz verlieren. Dass Sie mehr Salz brauchen, merken Sie unter anderem daran, dass das Wasser schal schmeckt und nicht erfrischend, wie es sollte. Denken Sie daran, nur unraffiniertes Meersalz und kein normales Tafelsalz zu essen. Sie brauchen Spurenelemente, die im Meersalz, aber nicht im Tafelsalz enthalten sind.

Im Prozess der Reinigung kann es zu einer heilenden Krise kommen (Seite 259). Unter anderem deshalb ist es bei längeren Fastenkuren sinnvoll, einen medizinisch erfahrenen Begleiter zur Seite zu haben. Die heilende Krise kann durch die intensive Reinigung unangenehme Symptome mit sich bringen. Sie ist aber nichts, worüber Sie sich Sorgen machen müssten, sondern sie ist ein Zeichen dafür, dass es mit Ihrer Gesundheit bergauf geht. Sie sollten sie also freuen, wenn sie auftritt, denn sie zeigt, dass Sie gesünder werden und es Ihnen nach dem Fasten viel besser gehen wird.

Kokosölumschlag

Der Kokosölumschlag ist eine äußerliche Anwendung am Bauch mit zusätzlicher Wärme. Das Öl wird in den Lymphkreislauf aufgenommen, wo es heilend, entgiftend und nährend wirkt. Der Umschlag gilt als nützlich bei Kopfschmerzen, Leberbeschwerden, Verstopfung, Darmstörungen, nicht-malignen Gebärmutterfibromen und Eierstockzysten, Gallenblasenentzündung und Gallensteinen, häufigem nächtlichem Harndrang und entzündeten Gelenken. Er kann auch während Schwangerschaft und Menstruation hilfreich sein.

Erforderliches Material:

Kokosöl

Plastikfolie

Woll- oder Baumwollflanell

Wärmflasche

Badetuch

Leinentuch

Falten Sie den Flanell in drei Lagen. Achten Sie darauf, dass er groß genug ist, den ganzen Oberbauch von der Brust bis zur Taille zu bedecken. Erwärmen Sie das Öl, es soll aber nicht heiß sein. Tränken Sie den Flanell in dem Öl, bis er gesättigt, aber nicht tropfnass ist. Breiten Sie zum Schutz vor dem Öl ein altes Badetuch im Bett aus. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine leicht angehoben, und legen Sie ein Kissen unter die Knie. Legen Sie den ölgetränkten Flanell auf den Oberbauch und decken ihn mit der Plastikfolie ab. Obendrauf legen Sie eine oder auch zwei Wärmflaschen. Decken Sie sich mit einer Decke gut zu, damit die Wärme erhalten bleibt. Lassen Sie den Umschlag ungefähr 60 Minuten lang einwirken. Wenn die Wärmflasche abkühlt, lassen Sie sie von jemandem neu füllen.

Zum Schluss nehmen Sie alles weg und reiben Sie eventuell auf dem Bauch verbliebenes Öl in den ganzen Körper ein. Notfalls wischen Sie den Rest mit einem Papiertuch ab. Lagern Sie den Flanell in einem Plastikbehälter, Sie können ihn mit etwas zusätzlichem Öl wiederverwenden. Machen Sie täglich oder alle zwei Tage einen Umschlag, bis sich eine Besserung der Symptome zeigt. Erneuern Sie den Umschlag, wenn der alte grau oder gelb zu werden beginnt.

Parasitenkur

Dieses Verfahren beruht auf traditionellen Methoden, es hat sich als wirksam erwiesen, Bandwürmer und andere Darmparasiten zu vertreiben. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, ausreichende Mengen an getrockneter Kokosnuss zu essen, denn getrocknete Kokosnuss vertreibt Parasiten besser als frische. Sie brauchen täglich insgesamt zweieinhalb Tassen getrocknete Kokosnuss, gefolgt von einem starken Abführmittel. Die Kombination von Kokosnuss und Abführmittel spült Parasiten aus dem Darmtrakt. Zusätzlich können Sie Gewürznelken einnehmen, um auch die Eier der Parasiten zu töten. Es nützt ja nichts, die Parasiten zu vertreiben, aber die Eier am Platz zu lassen, weil sich daraus wieder neue Parasiten entwickeln.