



## Salzwasserspülung - Baden Sie Ihr Inneres

Das Interesse an der Master Cleanse Diät ist in letzter Zeit stark gestiegen, und dieses Interesse hat auch den Salt Water Flush populär gemacht, der zusammen mit der Master Cleanse empfohlen wird. Der Salt Water Flush kann jedoch auch alleine durchgeführt werden. Aus Gründen, die Sie bald herausfinden werden, ist es der effektivste Dickdarm- und Darmreiniger und erfordert keine teuren oder invasiven Verfahren. Der Salt Water Flush ist eine uralte ayurvedische Darm- und Ganzkörperreinigung. Es reinigt das Verdauungssystem von oben bis unten und saugt Verunreinigungen aus den Organen aus. Die beiden Ziele jeder Reinigung sind, den Abfall zu mobilisieren und &hellip;



Das Interesse an der Master Cleanse Diät ist in letzter Zeit stark gestiegen, und dieses Interesse hat auch den Salt Water Flush populär gemacht, der zusammen mit der Master Cleanse empfohlen wird. Der Salt Water Flush kann jedoch auch alleine durchgeführt werden. Aus Gründen, die Sie bald herausfinden

werden, ist es der effektivste Dickdarm- und Darmreiniger und erfordert keine teuren oder invasiven Verfahren.

Der Salt Water Flush ist eine uralte ayurvedische Darm- und Ganzkörperreinigung. Es reinigt das Verdauungssystem von oben bis unten und saugt Verunreinigungen aus den Organen aus. Die beiden Ziele jeder Reinigung sind, den Abfall zu mobilisieren und ihn dann zu beseitigen. Die Salzwasserspülung ist hauptsächlich eliminierend, daher kann sie sicher allein durchgeführt werden, um sich von Giftstoffen zu befreien, oder in Kombination mit anderen Reinigungsverfahren. Während Abführmittel und Einläufe nur den Dickdarm reinigen, der ein relativ kleiner Teil des Verdauungssystems ist, reinigt der Salt Water Flush das gesamte Verdauungssystem. Es fördert auch nicht die Abhängigkeit, wie es teure im Laden gekaufte Mittel tun. Die Solespülung wird häufig zur Behandlung von Erkältungen, Bluthochdruck, Verdauungsproblemen und Fieber eingesetzt. Viele Menschen berichten nach mehreren Morgen von mehr Energie und Appetit, zusammen mit frischerem Atem, besserem Schlaf, saubererer Haut und verbesserter Verdauung.

Nachdem Sie die lange Liste der Vorteile gelesen haben, fragen Sie sich wahrscheinlich, wie Sie anfangen sollen, also lassen Sie uns gleich ins Detail gehen. Nach den Anweisungen werden wir einige Übungen auflisten, die helfen, die Transitzeit des Salzwassers zu verkürzen, und dann einige wichtige Tipps, damit Sie sich nicht „auf dem Meer ausgesetzt“ fühlen. Die Salzwasserspülung wird durchgeführt, indem ein Liter Wasser erwärmt wird, nur so viel, dass es lauwarm wird, nicht kochend. Fügen Sie zwei Teelöffel Meersalz (kein Speisesalz) hinzu und fügen Sie den Saft einer Limette oder Zitrone hinzu, um den Geschmack zu verbessern. Trinken Sie die gesamte Menge in einer Sitzung, tun Sie dies sieben Tage lang jeden Tag bei Sonnenaufgang. Achten Sie darauf, das Getränk zu schlürfen, anstatt es zu schlucken.

Innerhalb von 30-45 Minuten nach dem Trinken der Kochsalzlösung werden Sie das Bedürfnis verspüren, Stuhlgang

zu haben. Abhängig von Ihrer Ernährung und wie oft Sie die Spülung durchgeführt haben, fühlen Sie sich möglicherweise aufgebläht und die Ausscheidung erfolgt möglicherweise nicht innerhalb des angegebenen Zeitrahmens. Glücklicherweise gibt es einige einfache Übungen, um den Prozess zu beschleunigen. Die erste empfohlene Übung ist die Kogasana- oder Krähenhaltung. Hocken Sie sich einfach mit dem Rücken gegen eine Wand, während Sie Wasser trinken. Eine weitere Übung besteht darin, Ihren Bauch sowohl im Uhrzeigersinn als auch gegen den Uhrzeigersinn zu reiben. Drittens können Sie versuchen, Ihre Füße auseinander zu spreizen und Ihren Körper von links nach rechts zu drehen (dies ist eine großartige Dehnung für den unteren Rücken und den Bauch). Schließlich eignet sich die traditionelle Cobra-Position auch hervorragend zur Stimulierung des Darms.

Sie sind fast bereit, mit Ihrer ersten Salzwasserspülung zu beginnen, aber beginnen Sie nicht, bevor Sie diese Tipps gelesen haben:

- Die Salzwasserspülung ist nützlich, bevor Sie ein neues naturheilkundliches Programm beginnen, wie z. B. eine neue Ernährungs- oder Vitaminkur. Es ermöglicht Ihnen, mit einem sauberen Zustand zu beginnen und die unverfälschten Vorteile des neuen Programms zu beobachten.
- Sprechen Sie zuerst mit einem Arzt, wenn Sie Geschwüre, Blinddarmentzündung, Tuberkulose oder Krebs haben.
- Keltisches Meersalz soll den Geschmack erträglicher machen.
- Die Verwendung eines Strohhalms kann den Geschmack des Getränks verbessern.
- Eine Spülung funktioniert nicht richtig, wenn sie zu früh nach Ihrer letzten Mahlzeit durchgeführt wird. Warten Sie mindestens acht Stunden.
- Planen Sie ein, zwei Stunden lang in der Nähe der Toilette zu sein, nachdem Sie die Lösung getrunken

haben.

- Kopfschmerzen sind ein häufiges Entgiftungssymptom. Sie verschwinden normalerweise am vierten Tag.

Jetzt sind Sie bereit, ein uraltes und bewährtes Programm zur inneren Reinigung durchzuführen, das die Master Cleanse-Diät wunderbar ergänzt und für sich genommen genauso effektiv ist. Genießen Sie Ihre Reise zu strahlender Gesundheit!

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**