



PRAXIS GLAUBURGSTRASSE

Kaffee Einlauf

Kaffee-Einläufe helfen dabei, Giftstoffe aus der Leber zu entfernen. Er veranlasst die Leber, mehr Galle zu produzieren, öffnet die Gallengänge und bringt die Galle dazu Giftstoffe auszuschwemmen. In seltenen Fällen kann es passieren, dass es durch die ausgeschwemmten Giftstoffe zu Krämpfen im Zwölffingerdarm kommt, so dass Galle in den Magen fließt. Dies kann ein Übelkeitsgefühl erzeugen, welches durch das Trinken von starkem Pfefferminztees beseitigt werden kann.

Durchführung:

4 gehäufte Teelöffel gemahlener (Bio-)Kaffee auf ca. $\frac{3}{4}$ Liter Wasser (vorzugsweise destilliert oder gefiltert). 3 Minuten kochen lassen und dann abkühlen lassen. Erst verwenden, wenn der Kaffee Körpertemperatur (37 – max. 40 Grad) erreicht hat.

Den Dickdarm entleeren, falls nötig. Für Wärme und Ruhe im Raum sorgen. Einen Platz bereiten, wo man während des Einlaufs und der Einwirkzeit auf der linken Seite liegen kann.

Der Einlauf sollte drucklos durchgeführt werden. Er muss mindestens 12 Minuten gehalten werden. Deswegen ist es hilfreich eine Uhr in Sichtweite zu haben. Anschließend Zeit für die vollständige Darmentleerung einplanen.