



# GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

## „Ölziehen und Essigwasser-Trinken“

### Ölziehen:

Man nehme morgens gleich nach dem Aufstehen und noch auf nüchternen Magen einen Esslöffel Öl (vorzugsweise Sonnenblumenöl) in den Mund und schwenkt dies im Mund für ca. 5 bis 8 Minuten hin und her. Das Öl entzieht der Mundschleimhaut Giftstoffe, Mikroorganismen und biochemische Rückstände sowie Herpesviren, Candida, andere Pilze.

Man spuckt das Öl auf ein Papiertaschentuch oder in den Mistkübel, spült den Mund mit lauwarmen Wasser gut aus (inklusive Gurgeln) und putzt gleich danach am besten die Zähne (inklusive Zunge).

### Essigwasser-Trinken:

Man nehme ein großes Glas (0,3 bis 0,5 Liter), fülle es zur Hälfte bis 2/3 mit kaltem Wasser, gebe einen Spritzer (je nach Verträglichkeit) naturbelassenen Bio-Apfelessig hinein und fülle das Glas dann mit heißem Wasser auf, sodass sich eine gut-warme Trinktemperatur ergibt. Dann trinke man diese Mischung nach und nach, bis das Glas leer ist.

Die Zwischenzeit bis zum Frühstück sollte ca. eine halbe Stunde betragen.

Beides bewirkt eine gute Entgiftung und Anregung des Körpers und dessen Verdauungssystems und stellt eine hervorragende Vorbereitung für bzw. Begleitung zum Fasten dar!

*Viel Spaß und Erfolg!*

*Alles Liebe, Eleonora Vecs*