

Kokoswasserfasten-Urlaub vom 02.-08.09.2018

„Lichtkraftfasten, wandern und Musik im schönen Schwabenland“

Wie Du in 5 Tagen Deine Selbstheilungskräfte weckst

- **Müdigkeit und Energiemangel ade:**
So gewinnst Du Deine Vitalität dauerhaft zurück
- Wie Du fastest + entgiftest und dabei Deine **Zellen zum Tanzen bringst!**
- **Ausscheidung von Giftstoffen** durch einfache und natürliche Mittel effektiv unterstützen
- **Jünger fühlen und bleiben:** So verbesserst Du Deine Zellregeneration

Nicht nur bei bereits bestehenden Erkrankungen sind Entgiftungen sinnvoll, sondern sie sind auch eine präventive Maßnahme, um uns jung und gesund zu erhalten. Denn heutzutage tragen wir viele Gifte mit uns herum, die wir im Laufe unseres Lebens durch Nahrung, Umwelt, Zahnbehandlungen, Kleidung, Kosmetik, Impfungen, Medikamente etc. aufgenommen haben.

Wenn wir nun anfangen uns zu entgiften, haben wir das Problem, daß viel mehr Gifte gelöst werden als das in früheren Zeiten noch der Fall war (weil eben viel mehr Gifte heutzutage in unserem Körper vorhanden sind), was den Körper überfordert, diese auch auszuscheiden. So eine Rückvergiftung führt dann bei vielen Entgiftungsmaßnahmen, wie auch beim „normalen“ Fasten zu Problemen.

Eine gute Entgiftungsmethode, bei der solche Rückvergiftungen nicht auftauchen ist das Kokoswasserfasten. Es ist zudem angenehm durchzuführen, denn man ist dabei satt, zufrieden und energiegeladen. Man kann somit während des Fastens arbeiten oder sonstigen Aktivitäten nachgehen.

Kokoswasser entstreift den Körper, es aktiviert die Regenerationskräfte und erneuert die Zellen. Es ist das kaliumreichste Lebensmittel, das es gibt. Kalium wird beim Entgiften und der Zellregeneration benötigt. Eine Tasse Kokoswasser liefert 600 mg Kalium, mehr als eine Banane enthält. Auch viele andere zum Entgiften wichtige Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren und Folsäure sind darin enthalten.

Außerdem enthält es Zytokinine, die unsere Zellen anweisen, Eiweiße zu bilden, die uns widerstandsfähig machen und somit Ausscheidungskrisen vorgebeugt wird. Zytokinine wirken zudem antiviral, antibakteriell, verhindern/beseitigen Pilzbefall und verhindern das Wachstum von Tumoren.

Allerdings sollte es hochwertiges Kokoswasser in Rohkostqualität sein, um diese Effekte zu bewirken und nur dieses enthält auch die wertvollen Inhaltsstoffe. Inzwischen gibt es in Deutschland mehrere Anbieter, der diese Kriterien erfüllen. Als Haupt-Qualitäts-Merkmal gilt: das Wasser muß rosa sein.

Auch hat Kokoswasser nach Angaben der Ayurvedischen Medizin eine blutverdünnende Wirkung und beugt Herzinfarkten vor. Gleichzeitig wirkt es harntreibend und reinigt die Nieren, bis hin zur Auflösung von Nierensteinen.

Ebenfalls hat sich der Einsatz von Kokoswasser bei Magen- und Darmerkrankungen, bei erhöhtem Blutdruck, nach Herzoperationen, bei Diabetes, Ödembildung, Arteriosklerose, zur Zahnfleischbehandlung und zur Säurepufferung bestens bewährt.

Chinesische Wissenschaftler konnten nachweisen, daß Kokoswasser Ablagerungen in den Arterien verhindert, das HDL-Cholesterin um 42,2% erhöht und das Gesamtcholesterin um 26,3% reduziert.

Dr. H. Friedrich hat herausgefunden, daß Kokoswasser ein guter Schwermetallausleiter ist und damit einhergehende nervöse Unruhe, Gedächtnisprobleme und Nervenstörungen vermindert/beseitigt werden können:

http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/wp-content/uploads/2015/09/Amalgamausleitung_mit_Kokoswasser.pdf

Auch für Sportler ist Kokoswasser sehr zu empfehlen wegen seinem guten Elektrolytausgleich. In Thailand wird Kokoswasser sogar bei Unfällen und Notfällen an Stelle von Blutkonserven verwendet.

Ferner ist Kokoswasser ein sehr guter Milchersatz bei Säuglingen, wenn keine oder nicht genug Muttermilch vorhanden ist.

Quellen und Bücher zum Vertiefen:

<https://www.kopp-verlag.de/Kokoswasser.htm?websale8=kopp-verlag&pi=935700>

<https://www.kopp-verlag.de/Die-Heilkraft-der-Kokosnuss.htm?websale8=kopp-verlag&pi=936900>

Im Rahmen der Gesundheitsgruppe bietet Heike ein **Kokoswasserfasten im schönen Schwabenland vom 2. bis 8. September** an unter dem Motto **"Kokoswasserfasten, wandern und Musik"**.

Nähere Infos dazu auf Anfrage (heike@allerhand-am-alpenrand.de). ;-)