



TIPP: Garen Sie Kichererbsen auf Vorrat für die nächsten drei Tage. Dazu 150 g getrocknete Kichererbsen im Sieb kalt abrausen und in etwa der doppelten Menge Wasser 12 Std., am besten über Nacht, einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abschütten, die Kichererbsen abtropfen und in einem Topf mit 1 l Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen lassen, dabei den Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Zugedeckt bei niedriger Hitze in 1,5–2 Std. weich garen, dann abgießen, abtropfen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise einfrieren. Wer es sehr eilig hat, kann statt der vorgegarten Kichererbsen auch Hülsenfrüchte aus der Dose oder dem Glas verwenden.

Die KiD-Übungen

Wir beginnen heute mit zwei KiD-Übungen, die im Laufe der 9-Tage-Kur immer wieder auftauchen und ergänzt werden durch neue Übungen. Lesen Sie am besten die allgemeinen Regeln für die KiD-Übungen am Beginn dieses Kapitels (siehe Seite 67) noch einmal durch, bevor Sie mit den Übungen beginnen.



Der Baum im Wind

Bei dieser Übung dehnen und öffnen Sie sich in einer seitlichen Linie von der Hüfte über den Brustkorb, die Schultergelenke, die Arme bis zu den Fingerspitzen. Sie vermittelt Ihnen ein angenehmes Gefühl von Stabilität und Flexibilität.

- Nehmen Sie eine stabile Ausgangsstellung im Stehen ein. Die Beine stehen hüftbreit auseinander und gut verwurzelt im Boden wie ein Baum: Seine Krone wird bei der Übung hin und her schwingen wie im Wind, der Stamm bleibt jedoch die ganze Zeit über stabil.
- Heben Sie nun Ihre Arme und halten Sie sie ausgestreckt über dem Kopf. Achten Sie dabei darauf, dass Sie Ihre Schultern nicht nach oben zu den Ohren ziehen. Auch wenn die Achselhöhlen geöffnet werden, dürfen die Schultern bei dieser Streckung ganz entspannt bleiben.
- Beugen Sie den Oberkörper nun so weit nach rechts, dass Sie noch stabil stehen, und spüren Sie in die Dehnung Ihrer linken Körperseite hinein. **1**
- Bleiben Sie für einige Atemzüge in dieser Seitbeugung, bevor Sie Ihren Oberkörper zur linken Seite neigen. Wechseln Sie dann mehrere Male von einer Seite zur anderen und atmen jeweils tief, aber anstrengungslos in die gedehnte Seite hinein. Genießen Sie das Gefühl, gut verankert zu sein im Boden und gleichzeitig beweglich und flexibel im Oberkörperbereich.

Vorsicht: Bei Hüftgelenk-Prothesen und nach Versteifungen im Wirbelsäulenbereich sollten Sie diese Übung nicht ausführen!

Der Kreis der Hände I und II

Diese Übung besteht aus zwei Teilen, wobei die zweite Übung das Pendant, also das Gegenstück zur ersten bildet. Sie sollten deshalb immer beide Übungen nacheinander machen. Sie dehnen dabei abwechselnd die Innen- und die Außenseiten Ihrer Arme beziehungsweise Hände. Vor allem die Muskeln und Faszien auf den Innenseiten sind sehr oft verkürzt und verkrampft. Wenn Sie den ganzen Tag über viel sitzen müssen, führen Sie die Übung besser im Stehen aus, obwohl es auch im Sitzen geht.

Der Kreis der Hände I

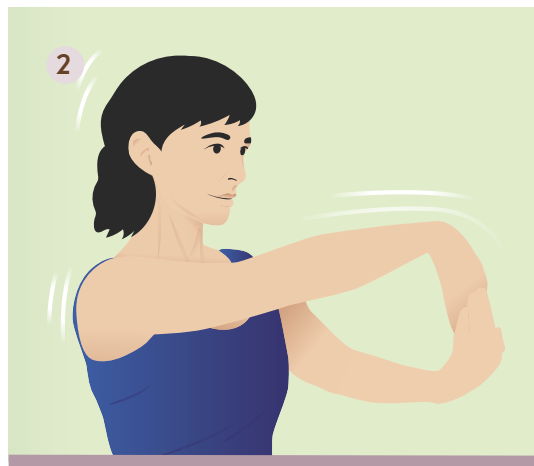
- Nehmen Sie eine stabile und aufrechte Ausgangsstellung im Stehen oder im Sitzen ein. Wenn Sie sich für das Sitzen entscheiden, benutzen Sie am besten einen Hocker oder einen harten Stuhl und setzen sich nur auf die Kante, ohne sich anzulehnen.
- Strecken Sie nun beide Arme nach vorne aus und drehen die Handinnenfläche der rechten Hand nach vorne und von sich weg.
- Ziehen Sie nun die rechte Hand mit den Fingerspitzen der linken Hand zurück, bis Sie eine deutliche Dehnung auf der Innenseite Ihres rechten Arms spüren. **1**



- Der Ellbogen des gedehnten Armes sollte dabei durchgedrückt sein. Die Finger des gedehnten Armes drücken nun in die andere Hand.
- Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen und verkrampfen.
- Machen Sie die Übung vier- bis achtmal und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.

Der Kreis der Hände II

- Nehmen Sie wieder eine stabile und aufrechte Ausgangsstellung im Stehen oder Sitzen ein.
- Strecken Sie dann beide Arme nach vorne aus und drehen dieses Mal die Handinnenfläche der rechten Hand zu sich. Mit den Fingerspitzen der linken Hand ziehen Sie die Finger der rechten Hand zu sich hin, sodass Sie eine deutliche Dehnung auf der Außenseite Ihres rechten Arms und im Handrücken spüren. Der Ellbogen des gedehnten Armes sollte durchgedrückt sein.
- Mit den Fingern des gedehnten rechten Armes drücken Sie gegen Ihre linke Hand. **2**
- Achten Sie auch bei dieser Übung darauf, dass Sie die Schultern nicht hochziehen und verkrampfen.
- Führen Sie auch diese Übung vier- bis achtmal durch und wiederholen Sie sie dann auf der anderen Seite.



DIE LEBER

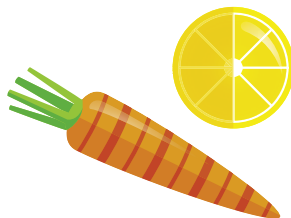
unser Super-Organ

In neun Tagen zu deutlich besseren Leberwerten

Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan und in hohem Maß verantwortlich für unsere Gesundheit. Die schlechte Nachricht: Immer mehr Menschen leiden unter einer chronischen Lebererkrankung. Hauptursachen sind eine falsche Ernährung, zu viel Stress und mangelnde Bewegung.

Die gute Nachricht: Die Leber kann sich sehr schnell erholen. Aktuelle Studien aus den USA belegen, dass sich die Leberwerte schon nach 9 Tagen ohne Zucker signifikant verbessern.

Im Zentrum dieser 9-Tage-Kur steht eine Ernährung, die richtig gut schmeckt, und bei der auf kurzkettige Kohlenhydrate und vor allem auf Fruktose verzichtet wird. Unterstützt wird die Leberreinigung durch einfache Körperübungen, naturheilkundliche Mittel sowie Stressreduktion.



WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-9092-5



www.gu.de