



# Fasten und Wunder

## Der Bentonit-Psyllium-Shake

Diesen wunderbar sättigenden und reinigenden Shake kannst du jeden Tag und bei jeder Fastenform zu dir nehmen. Da der Shake auch den Darm reinigt, kannst du ihn auch mal als Ersatz für einen Einlauf nehmen.

### 1. Bentonit

Bentonit ist eine Heilerde von aussergewöhnlicher Kraft.

Ihr grösster Dienst ist, dass sie Gifte aus dem Verdauungssystem absorbiert und das Darmmilieu harmonisiert. Dies wiederum fördert den Aufbau einer gesunden Darmflora und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers.

Die Moleküle des Bentonits sind sehr stark negativ geladen und ziehen daher nur solche Substanzen an, die eine positive Ladung aufweisen. Praktischerweise sind jene Substanzen, die im Darm eine positive Ladung haben, auch die für uns ungesunden Stoffe. Das sind beispielsweise Schwermetalle, schädliche Bakterien, radioaktive Partikel oder Säuren. Bentonit bindet diese Substanzen während es durch den Verdauungsapparat reist. Nützliche Bakterien bindet Bentonit jedoch nicht. Sie sind negativ geladen und werden daher vom Bentonit weder aufgenommen noch mit ihm ausgeschieden.

Gleichzeitig reinigt Bentonit den Darm, indem es Kotreste, überschüssigen Schleim und Ablagerungen beseitigt, die ihrerseits die Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Nährstoffen aus der Nahrung beeinträchtigen können. Bentonit beseitigt also die für uns gefährlichen Stoffe und schafft parallel dazu jene Faktoren aus dem Weg, die eine Aufnahme der lebenswichtigen Substanzen behindern.

Bentonit bindet ausserdem tatsächlich auch radioaktive Partikel und leitet diese aus, so dass diese Substanzen keinen Schaden mehr im Körper anrichten können.

Abhängig von der individuellen Konstitution des Menschen kann sich daher - allein durch die regelmässige Einnahme von Bentonit - das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit innerhalb von nur 1 bis 3 Tagen enorm steigern lassen.

### 2. Psyllium (Flohsamenschalen)

Flohsamenschalen haben sich als natürliches und effektives Darmregulans bewährt. Die in den Flohsamenschalen enthaltenen Ballaststoffe können mehr als das 50-fache an Wasser binden. Diese hohe Quellfähigkeit verursacht im Darm eine Volumenzunahme des Stuhls und fördert durch den entstehenden Druck auf die Darmwand die Peristaltik. Dadurch wird ein Reflex zur Darmentleerung ausgelöst. Flohsamenschalen können sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall helfen.



### 3. Der Bentonit-Psyllium-Shake

Die Verbindung dieser beiden Komponenten ist eine wichtige Ergänzung bei jeder Fastenvariante oder Darmreinigung.

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- reinigt den Darm
- entgiftet den Körper
- regt den Darm zur Ausscheidung an
- nimmt das Hungergefühl, sättigt
- ersetzt einen Einlauf

#### Zubereitung:

Ca. 1 Stunde vor oder nach einer Mahlzeit mixt du 1-2 TL Psyllium und 1 TL Bentonit zusammen mit 100 ml Wasser und 100 ml Bio-Apfelsaft (für den Geschmack) in einem Schüttelbecher. (Tip: erst die Flüssigkeit, dann das Pulver, sonst bleibt es gerne am Schüttelbecher unten kleben.) Deckel fest zudrehen und kräftig schütteln.

Den Bentonit-Psyllium-Shake SOFORT nach der Zubereitung trinken!! Aufgrund der grossen Quellfähigkeit der Flohsamenschalen verwandelt sich der Shake andernfalls in einen Wackelpudding, dessen Konsistenz nicht jedermann zusagt. Trinke bitte unmittelbar nach dem Shake unbedingt einen weiteren 1/4 Liter stilles Wasser, damit der Shake deinem Körper kein Wasser entzieht und die Masse im Magen/Darm gut aufquellen kann.

Online kannst du sowohl das Psyllium als auch das Bentonit über den [Regenbogenkreis](#) beziehen (und dabei auch noch den Regenwald schützen :)).

Und was ein Schüttelbecher ist? Letztlich jeder Becher mit Deckel, der sich für Lebensmittel eignet. Bei Amazon gibt es jede Menge zur Auswahl oder nutze einfach ein leeres Gurkenglas, wenn du keinen Schüttelbecher zum Trinken hast.