

# Der Kaffee-Einlauf

Nach Dr. med. Gerson

1. 3 Esslöffel Bio-Kaffee/Liter oder 3-4 Teelöffel Bio-Espresso
2. 3 Minuten kochen lassen, dann 20 Minuten köcheln
3. Kaffeesatz absetzen lassen
4. Kaffee auf Körpertemperatur (37°C) abkühlen lassen
5. Einlauf mindestens 10-15 Minuten im Darm lassen (besser 20 Minuten)  
(Rückenlage oder Seitenlage links)

## **Tipps:**

Einlauf ist günstig nach der Darmentleerung

Zum „Drangewöhnen“:

Wenn zuvor noch nie ein Einlauf gemacht wurde zunächst mit ½ Liter (500 ml) warmem Wasser beginnen (ohne Kaffee)

Danach erster Kaffee-Einlauf mit ½ Liter (500 ml) Kaffee

Weitere Kaffee-Einläufe mit 1 Liter (1000 ml) evtl. 1,5 Liter bei großen Personen

## **Anwendungsempfehlung:**

- 1x wöchentlich zur allgemeinen Entgiftung
- 1x täglich bei Beschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Leber-Entgiftung, chronischen Erkrankungen, Verstopfung
- Bis zu 6x täglich bei Krebs (Gerson-Therapie)

## **Wirkungen:**

- Leber unterstützend zur Reinigung/Entgiftung
- Energiespender
- Linderung von Depression und Nervenanspannung
- Schmerzstillend