



TATJANA GARCIA

HIGHER FREQUENCY HEALING

Candida Protokoll

Ziele der Darmreinigung sind:

1. Die Regeneration und Heilung der Darmschleimhaut
2. Der Abbau von Entzündungsprozessen im Darm
3. Die Regulierung der Darmflora und damit die Regulierung und Stärkung des Immunsystems
4. Die Eliminierung von schädlichen Darmbakterien und Dampilzen (z. B. Schimmelpilzen, Candida u. a.) und deren Stoffwechselgiften
5. Die Ausleitung von Stoffwechselabfallprodukten und Kotsteinen
6. Die Aktivierung (bei Verstopfung) oder die Beruhigung (bei Durchfall) der Peristaltik
7. Die Entlastung von Leber und Nieren

Schritt 1: Der Dünndarm muss gereinigt werden, denn wenn er träge ist, ist die Galle blockiert und das Immunsystem kann seinen Teil zur Heilung nicht leisten.

Als ersten Schritt dient uns da das Citozym und eine gute Hydrierung mit Wasser (täglich 0,04 Liter pro Kilogramm Körpergewicht). Wenn du 3 mal oder mehrmals Stuhlgang hast pro Tag, ist dein Dünndarm wahrscheinlich gereinigt. Dies erreichst du entweder mit den Enzymen oder in dem du täglich ein Glas MagnesiumCITRAT trinkst. Auch tägliche Wassereinläufe mit destilliertem Wasser sind sehr nützlich. Was ich auch empfehlen kann, ist ein bis zwei Teelöffel geschrotete Flohsamen, in Wasser aufgelöst oder über Salat beziehungsweise Gemüse gestreut. Dies



unterstützt nicht nur einen regelmässigen Stuhlgang, sondern beseitigt auch Schleim, Hefe und Nebenprodukte, die sich in der Darmwand angesiedelt haben.

Reinigung des Lymphsystems und der Haut

Das Lymphsystem hat nicht den Luxus, einen Muskel zu besitzen, wie das Herz zum Blutpumpen, darum muss die Muskulatur der Lymphgefässe sich bewegen, um den Lymphfluss nach oben zu gewährleisten, wo die Flüssigkeit von den Lymphknoten am Hals gefiltert wird. Zügiges Gehen, Schwimmen, Trampolin hüpfen für 10 Minuten oder Seilspringen sind dafür gut geeignet.

Eine weitere einfache Möglichkeit zur Verbesserung des Lymphflusses sind Trockenbürstenmassagen der Haut. Eine fünfminütige Trockenbürstenmassage hat den gleichen Nutzen wie 20 min. Aerobic. Bürste vor dem Duschen deine Haut, beginne am Fussrücken und gehe in kurzen, sanften Strichen nach oben in Richtung des Herzens.

Lebensmittel, die du meiden sollst

1. **Raffinierter Zucker:** Viel zu viele abgepackte Lebensmittel enthalten Zucker – und wie wir wissen, gedeiht Candida damit besonders gut.
2. **Transfette:** Sie werden angewendet, um verarbeitete Lebensmittel länger haltbar zu machen. Sie werden als Bindemittel und Füllstoffe in Backwaren und Brot, Fertiggerichten, Mikrowellen-Popcorn, Chips, Keksen und Margarine eingesetzt. Transfettsäuren sind die Hauptverursacher für Herzkrankheiten, Beeinträchtigungen des Gehirns und Nervensystems, verringerte geistige Leistungsfähigkeit, erhöhtes Risiko von Depressionen, Abbau der kognitiven Fähigkeiten und selbst Alzheimer. Überall dort, wo als Zutat «teilweise gehärtet» oder «gehärtet» angegeben ist, sind Transfettsäuren enthalten.



3. **Raffinierte Kohlenhydrate:** Weisses Mehl, weisser Reis und raffinierte Getreide finden sich üblicherweise in Backwaren, Brot und Crackern. Sie verkleben den Darm und stören ihn dabei, Nährstoffe aufzunehmen und Abfallprodukte auszuscheiden. Sie reizen ausserdem die Darmschleimhaut, was zu einem Leaky-Gut-Syndrom führen kann und den Weg für Entzündungen und Pilzbefall ebnet.

4. **Milch:** Kuhmilch ist eines der am häufigsten vorkommenden Lebensmittelallergene und Laktose fördert Candida. Der Verzehr von Kuhmilch verursacht nicht selten Nebenhöhlenerkrankungen und Magen-Darm-Beschwerden. Auch Asthma, Kopfschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Depressionen, Energielosigkeit und Hautprobleme.

Milch, sofern sie nicht von biologischen Betrieben stammt, ist auf Grund folgender Beobachtungen zu vermeiden: Über 80% der Kühe leiden unter chronischer Mastitis. Sie scheiden nach Antibiotikagabe noch wochenlang CWD-Formen (Zellwandfreie Bakterien) verschiedenster Keime aus. 2005 konnte Dr. Hrska in 49% der Babymilchpulverproben CWD-Formen von Mykobakterien finden. Die Universität Bonn fand 2008 in NRW in über 61% der Milchbetriebe Chlamydien. Diese Kühe hatten auch massenhaft Proteus, Coli, Staphylokokken und Streptokokken. Bei der heutigen großen Durchmischung aufgrund der Milchsammlung durch die Milch - werke ist es deshalb fast unmöglich, erregerfreie Milch zu trinken.

5. **Gluten:** Weisses Mehl, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut und Weizen enthalten Gluten, der sich abrasiv auf den Verdauungstrakt auswirkt und die Darmzotten schädigt.



Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sollten minimal sein, da Candida sie frisst und wie jeder Parasit, zuerst gefüttert wird. Die Enzyme sowie die Leber-Gallentropfen können gerne weiterhin eingenommen werden.

Schritt 2: Abtöten und ausrotten der Parasiten, die noch nicht weg sind. Hierzu verwenden wir Kieferterpentin (nicht zu verwechseln mit Terpentin-Ersatz). Die maximale Dosierung ist **ein Teelöffel pro Tag** das entspricht 20 Tropfen. Wenn du möglicherweise mehr Candida als andere hast, solltest du die Dosierung reduzieren auf einen halben Teelöffel. Wenn diese Dosierung von deinem Körper toleriert wird, kannst du schrittweise erhöhen, bis du bei einem Teelöffel angelangt bist.

Entscheide, mit wie viel Terpentin du beginnen möchtest. Gebe die dreifache Menge an Zucker auf einen Esslöffel, gib die Anzahl Tropfen Terpentin über den Zucker. Einige Zuckerkörner sollten frei von Terpentin sein. In den Mund nehmen und Wasser dazu trinken.

Der Zucker wirkt als Dispergier-Mittel und verlangsamt die Aufnahme des Terpentins, d.h. du musst mehr Zucker als Terpentin verwenden, sonst wird das Terpentin zu schnell absorbiert.

Terpentin kann morgens eingenommen werden, und zwar ca. 30 min vor dem Frühstück oder abends, 2 Stunden vor dem Schlafengehen.

Du kannst das Terpentinöl einmal täglich über 2 Wochen einnehmen. Danach zweimal pro Woche (Mo und Do, oder Di und Fr), bis du frei bist von Candida.

Achte darauf, dass du gut hydriert bist!