

## Zubereitung und Dosierung

---

### Zubereitung

Eventuell bestehen im gemahlene Kraut kleine Klumpen, die sich ganz leicht zu Pulver zerdrücken lassen. Geben sie die Melasse dazu und rühren sie mit einem stabilen Kochlöffel solange um, bis eine homogene Paste von der Konsistenz flüssigen Honigs entsteht.

**Rechtlicher Hinweis:** Terminator darf ausser der Apotheke auf Rezept eines Therapeuten niemand verkaufen. Sie können ihn jedoch zum eigenen privaten Gebrauch aus den Zutaten selber herstellen.

Gemahlene Terminalia chebula quillt wenig, und die Melasse kann bis zu zweimal so viel gemahlene Kraut aufnehmen wie bei der Zubereitung des Leberzaubers. Ist die Mischung dünnflüssig, dann wurde zuviel Melasse verwendet.

Verarbeiten sie die Kräuter möglichst bald nach Erhalt, da sie im gemahlene Zustand schnell an Wirkungskraft einbüßen. Allerdings nimmt die einmal angerührte Mischung durch Lagerung an Qualität zu - wie ein guter Rotwein. Sie ist praktisch unbegrenzt haltbar, da sie weder Pilzen noch Mikroben oder größeren Parasiten schmeckt, und braucht auch keine Kühlung.

**Dosierungsempfehlung:** ½ TL morgens nüchtern und ½ TL abends vor dem Schlafen gehen.

## Eigene Erfahrungen mit dem Terminator (G. Keppler)

---

Zu meiner Zeit als Yogalehrer waren unsere Diätvorschriften so strikt, dass wir sie praktisch nur einhalten konnten, wenn wir das Essen selber zubereiteten. Das war in mancher Situation, z.B. auf langen Reisen, nicht möglich.

Viele von uns hatten für solche Fälle etwas getrocknete Terminalia chebula in der Tasche, und steckten nach einer fragwürdigen Mahlzeit ein kleines Stück in den Mund, um es dort zergehen zu lassen (was eine ganze Zeit lang dauert).

Die getrocknete und gemahlene Frucht in Melasse eingerührt - der Terminator - ist geschmacklich akzeptabler. Den können sie sich entweder selber zubereiten, indem sie die Zutaten selber kaufen, oder ihn fertig über [gesund-im-net.de](http://gesund-im-net.de) beziehen.

Bei Tendenz zu Verstopfung hilft der Terminator auch, den Stuhlgang aufrecht zu erhalten. Hat sich aber schon ein Pfropfen gebildet, dann muss dieser zuerst anders beseitigt werden, z.B. mit Magnesiumchlorid oder Magnesiumsulfat (Bittersalz).



# TERMINATOR

---

[www.gesund-im-net.de](http://www.gesund-im-net.de)



**Terminalia chebula :  
„Lichtfrucht des langen Lebens“**

### Kontakt:

**Georg Keppler** (+49) 3301 2019566

**Berit Jesse** (+49) 3301 2038140

**Maren Roesler** (+49) 8021 505118

**Doreen** (+49) 30 94409788

**Michael Teich** (+49) 30 95614358

**Hermann** (+49) 791 20499055

**Mandy** (+49) 6196 8877873

Einer der wichtigsten Aspekte des Lebens ist Essen. Unser Körper ist buchstäblich aus dem gemacht, was wir essen. Jede Zelle hängt in ihrem Fortbestand und ihren Funktionen von der Qualität der Rohmaterialien ab, die durch Verdauung aus dem Essen bereit gestellt werden. Deshalb sind unsere Essgewohnheiten auch immer einer der Hauptfaktoren jeglicher Krankheit, ob sie nun körperlicher und/oder geistiger Natur ist.

Das Gegenstück von Essen ist die Ausscheidung. Diese Vorgänge ergänzen sich wie die beiden Flügel eines Vogels. Wenn einer von beiden nicht richtig funktioniert, ist fliegen unmöglich. Hier endet jedoch der Vergleich, denn Essen ist zwar nicht wichtiger, kommt aber zuerst. Bevor Ausscheidung stattfinden kann, muss erst einmal etwas gegessen worden sein. Und jede Schwierigkeit in der Ausscheidung, d.h. Verstopfung oder Durchfall, hat ihren Hauptgrund in dem, was gegessen wurde. Wenn das „richtige“ gegessen wird, verläuft die Ausscheidung reibungslos. Solange dieses intakte Zusammenwirken reibungslose Verdauung gewährleistet, kann der Mensch nicht krank werden.

Doch unsere Ernährungsweise in den westlichen Ländern ist generell zu reichhaltig, zu vielseitig, zu verfeinert und zu säurebildend. Wer gewohnheitsmäßig mehr Nahrungsmittel zu sich nimmt, die den Anteil saurer Rückstände (Übersäuerung, Azidität) im Blut erhöhen (Protein,

Kohlenhydrate, Fette), und Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, grüne Salate und Blätter usw., die die Alkalinität des Blut erhöhen vermeiden, ermüdet seine Blutreinigungsorgane (Leber, Nieren, Milz, Herz usw.) so sehr, dass sie eines Tages nicht mehr in der Lage sind, die sauren Rückstände aus dem Blut zu entfernen. Infolgedessen verliert das Blut seine Vitalität und alle Organe werden geschwächt.

Der erste Ausdruck dieser allgemeinen Schwäche ist meistens die Unfähigkeit aufgenommene Nahrung vollständig zu verdauen. Halb verdaute Nahrung verwest dann im Zwölffingerdarm und blockiert teilweise die Gedärme. Die im verdorbenen Verdauungsbrei entstehenden und ins Blut aufgenommenen giftigen Gase können nicht vollständig abgeatmet werden, was die Azidität des Blutes weiter erhöht. Der auf diese Art de-vitalisierte Körper wird zum fruchtbaren Nährboden für alle erdenkbaren Krankheiten. Im Verein mit sesshaftem Lebenswandel führen solche Essgewohnheiten zu 80% chronischer Verstopfung in der Bevölkerung.

Wenn der Nahrungsbrei zu lange im Magen-Darm-Trakt weilt, entwickeln sich auch aus gesunder Nahrung Toxine, vor allem aus Protein. Ein Stück Fleisch für ein paar Stunden ungekühlt liegen zu lassen, veranschaulicht diesen Prozess (Fäulnis) sehr gut. Zu langes Verbleiben der Nahrung im Darm, auch Verstopfung genannt, führt zur Selbstvergiftung,

weil im Dickdarm die dadurch entstehenden Toxine zusammen mit Wasser ins Blut resorbiert werden. Wenn das gelegentlich passiert, ist das nicht weiter dramatisch, aber auf täglicher Basis führt es unweigerlich zu fortschreitenden Krankheiten.

Den meisten Deutschen würden daher ein paar Wochen (nicht infektiöse) Durchfälle ziemlich gut tun. Das meine ich völlig ernst. Durchfall wie auch Erbrechen sind Maßnahmen, mit denen sich der Körper vor der Aufnahme bereits gegessener Giftstoffe schützt. Es sind radikale Reinigungs- Maßnahmen für den Notfall. Der Einlauf und sein technologischer Bruder, die Kolon - Hydrotherapie sind dem Durchfall abgeschaut. In diesem Sinn wird meine offensive Bemerkung gutmütig und lautet umformuliert:

*Den meisten Deutschen würde eine etwas beschleunigte Darmpassage sehr gut tun!*

Die getrocknete und gemahlene Frucht von Terminalia chebula beschleunigt nicht nur die Darmpassage, sondern unterstützt auch massiv die Funktion von Nieren und Leber, den Hauptentgiftungsorganen unseres Körpers. In der traditionellen Medizin der Tibeter ist Terminalia chebula das am häufigsten verwendete Mittel. Wenn die Abbildung oder Statue eines Buddha diese Frucht in der Hand hält, dann handelt es sich um den „Medizin - Buddha“. Mit einer Reihe nah verwandter Früchte wird sie oft Myrobalan genannt. Auch in Ayurveda spielt *Terminalie chebula* (Harra, Harritaki) eine zentrale Rolle. Einen deutschen Namen gibt es nicht.