

Anleitung zur Darmreinigung

Wichtig: Trinken Sie während des Darmsanierungsprogramms täglich 3 - 4 Liter reines Wasser, ohne Kohlensäure, um die Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen. Sie unterstützen Ihre Reinigung, indem Sie während dieser Zeit viel Gemüse essen und fettiges Essen, Zucker, tier. Eiweiß, Alkohol und Kaffee reduzieren.

1. Colon Formula		Darmreinigungs-Pulver	
Wann?	Wie oft?	Wie viel?	Hinweis
½ Stunde vor dem Essen Während der gesamten Kur	3 x täglich	1 gehäuften Teelöffel Pulver in ½ Liter Wasser oder Fruchtsaft.	Mit Shaker schütteln und sofort trinken. Bei Neigung zur Verstopfung nur 1 gestrichener Teelöffel.



Besteht aus 100% natürlichen löslichen Ballaststoffen - vor allem reichlich lösliche Fasern aus Flohsamen und Flohsamenschalen, Flachssamen, Meeresalgen und wertvollen Kräutern. Wie ein Schwamm saugen die Flohsamenschalen Darmgifte auf, und erhöhen gleichzeitig das Stuhlvolumen, wodurch eine zügige Darmentleerung erfolgt. Alginat – eine Meeresweidensubstanz, absorbiert Metalle und Umweltgifte, die der Körper normalerweise nur schwer ausscheiden kann.

2. Paracleanse		Braune Kräuter-Presslinge	
Wann?	Wie oft?	Wie viel?	Hinweis
1. Tag	3 x	1 Tablette	
2. Tag	3 x	2 Tabletten	
3. Tag	3 x	3 Tabletten	
4. – 16. Tag	3 x	4 Tabletten	



Spezielle Kräutermischung zur Reinigung des Darms von Parasiten. Die Tabletten enthalten verschiedene Aminosäuren und zehn verschiedene Kräuter, die von Naturheilkundigen angewendet werden, um die natürlichen Reinigungsprozesse des Körpers zu unterstützen. Da Jeder, der einmal mit Tieren zu tun hatte, auch mit Parasiten rechnen muss, gehört dieses Produkt zum Reinigungsprogramm dazu.

3. MSM		weiße Tabletten, Schwefelverbindung	
Wann?	Wie oft?	Wie viel?	Hinweis
1. – 3. Tag	3 x	1	
4. – 6. Tag	3 x	2	
7. – 10. Tag	3 x	3	
8. – 16 Tag	3 x	5	Insgesamt 1 Packung



Hierbei handelt es sich um eine natürliche Quelle biologischen Schwefels, der sehr unterstützend auf die Körperreinigung wirkt. Biologischer Schwefel fördert den Zellstoffwechsel, entschlackt und entgiftet das gesamte Körpergewebe, indem er Toxine und Schwermetalle bindet und dem Körper dabei hilft, diese unerwünschten Substanzen auszuscheiden.

4. TVM-Plus			
Wann?	Wie oft?	Wie viel?	Hinweis
täglich	3 x	2	



Umfassende Multivitamin- und Mineralstoffergänzung; deckt ein breites Spektrum an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen ab, die verschiedenste Körperfunktionen unterstützen.

Nach der Darmsanierung

Ein gesunder Darm ermöglicht eine optimale Aufnahme von Nährstoffen. Beginnen Sie deshalb nach der Darmsanierung täglich mit DAILY *PLUS*. Es versorgt Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und trägt mit den darin enthaltenen Ballaststoffen und probiotischen Kulturen zur Reinigung des Darms und einer intakten Darmflora bei.

PROANTHENOLS mit Original OPC kann die Gefäße schützen und für ein jugendliches Aussehen sorgen! Es fördert die Kollagensynthese im gesamten Körper. OPC ist das stärkste bekannte, natürliche Antioxidans!

Ein paar Tipps:

Zum Essen Zeit nehmen!

Nehmen Sie sich für das Essen genügend Zeit - mindestens 30 Minuten. Essen Sie langsam und in Ruhe! Schlingen Sie nie unter Zeitdruck Nahrung fast unzerkaut hinunter.

Gut kauen!

Gemäß dem Sprichwort „Gut gekaut ist halb verdaut“, kauen Sie jeden Bissen sorgfältig und speicheln Sie die Nahrung gut ein, bis ein Nahrungsbrei entsteht. Im Mund - und nur dort - wird während des Kauens das essentielle Verdauungsenzym Ptyalin gebildet, das die Kohlehydrat-Vorverdauung einleitet.

Kleine Portionen essen!

Essen Sie kleine Portionen. Zu große Nahrungsmengen werden vom Verdauungstrakt nicht bewältigt und werden deshalb nur unzureichend verdaut. Es kommt zu Gärungs- und Fäulnisprozessen. Dadurch werden die Darmschleimhäute gereizt und die gesunde Bakterienflora des Darms gestört. Auf Dauer kann so ein Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen entstehen, da Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren nur unzureichend aufgenommen werden können. Auch die Kohlehydratverdauung und Fettverarbeitung kann im Körper dann nur sehr mangelhaft ablaufen.

Auf das Sättigungsgefühl achten!

Wenn Sie satt sind, hören Sie auf zu essen! Essen Sie nicht über Eintreten des Sättigungsreflexes hinaus weiter, nur weil es Ihnen schmeckt.

Viel Trinken!

Eine halbe Stunde vor dem Essen und eine Stunde nach dem Essen sollten Sie nichts trinken. Flüssigkeitszufuhr während des Essens führt zu einer Verdünnung der Verdauungssäfte, so dass die Nahrung nur unzureichend aufgeschlossen wird. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 - 3 Liter kohlenstofffreies Wasser. Dies unterstützt die Ausschwemmung von Schad- und Giftstoffen.

Ausreichender Abstand zwischen den Mahlzeiten!

Halten Sie mindestens 4 Stunden Abstand zwischen jeder Mahlzeit, sonst kommen im Magen halbverdaute und gerade aufgenommene, noch unverdaute Nahrung zusammen und werden gemeinsam an den Darm weitergegeben. Dieser kann aus der schlecht verdauten Nahrung nur unzureichend Nährstoffe aufnehmen. Außerdem kommt es zur Bildung von Gasen und Zersetzungsgiften mit den unter Punkt 3 beschriebenen Folgen.

Nach 18.00 Uhr nichts mehr essen!

Der Darm hat seine höchste Verdauungskraft am Morgen und am Mittag. *Gegen* Nachmittag und am frühen Abend lässt der Darm in seiner Funktion merklich nach.

Basenreiche Kost!

Die übliche Durchschnittskost des heutigen Zivilisationsbürgers zeigt ein enormes Übergewicht an säurebildenden Nahrungsmitteln, die im Körper sauer verstoffwechselt werden. Diese Übersäuerung des Körpers wird als Ursache vieler Krankheiten angesehen und fördert den Alterungsprozess. 80% der täglichen aufgenommenen Nahrung sollten daher aus basischen Lebensmitteln bestehen.