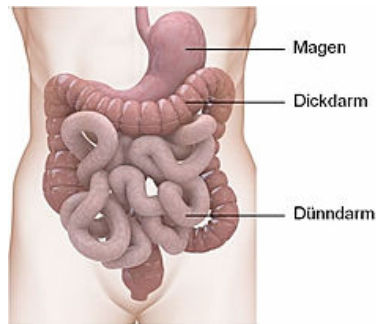


# Anleitung zu natürlichen Darmreinigung

Hier beschreibe ich die 16 tägige Darmreinigung, welche sich auch gut in den Alltag integrieren lässt. Sie sollten sich jedoch während der Kur soviel Ruhe und Zeit gönnen wie nur möglich ist.

## 1. Vorbereitung zur Darmkur



### Der richtige Zeitpunkt

Ein Darmkur kann man jederzeit starten, besonders geeignet ist das Frühjahr, da sich im Winter oft schlechte Ernährung eingeschlichen hat, die den Darm belastet. Aber auch im Herbst, bevor wir uns zur Weihnachtszeit mit deftigen Speisen und Leckereien verwöhnen, macht eine Darmreinigung wieder Sinn. Aber natürlich kann man zu jedem gewünschten Zeitpunkt damit beginnen.

### Zwei Tage vor Ihrer Darmkur

Beginnen Sie ihre Darmkur am besten mit zwei Vorbereitungstagen, an denen Sie viel Obst und Gemüse essen und viel Mineralwasser mit ohne Kohlensäure trinken. Verzichten Sie ab jetzt für die gesamte Dauer der Darmkur auf Alkohol, Süßigkeiten und jegliche Art Milchprodukte, da dass Eiweiss die Darmzotten verschleimt.

Eine Darmkur ist etwas wunderbares für unseren Körper, bedenken Sie jedoch, dass die Bereinigung von oft jahrelang im Darm festsitzenden Schlacken eine Umstellung für den Darm bedeutet. Dadurch können anfangs kleinere Darmbeschwerden oder Blähungen auftreten, die sich aber nach kurzer Zeit schnell wieder legen. Vergessen Sie nicht viel kohlenstoffreies Wasser oder nur leicht gesüßte Tees zu trinken (kein Eistee). Das Wasser sorgt nicht nur dafür, den Stuhl weich genug zu halten, sondern spült auch alle in der Kur gelösten Giftstoffe gründlich aus.

Ihr individuelles Gesundheitsbefinden unbedingt mit Ihrem Heilpraktiker oder Hausarzt abklären.

## 2. Während der Darmkur

### Ernährung

Nehmen Sie basenreiche Kost (viel Gemüse, Obst und nur wenig Fleisch oder Fisch). Trinken Sie 2-3 Liter Wasser pro Tag. Verzichten Sie auf Alkohol, Süßigkeiten, jegliche Milchprodukte, und fettreiche Speisen. Halten Sie sich an die Dosierungsangaben auf den LifePlus Produkten, siehe nachfolgende Tabelle. Bewegen Sie sich, treiben Sie gesunden Sport, oder machen Sie Spaziergänge.

### 3. Nach der Darmkur

#### Gratulation! Ihr Darm und nicht zuletzt ihr Körper danken es Ihnen

Ihr Darm hat nun gute Voraussetzungen, um sich eine neue gesunde Darmflora mit ausreichend Präbiotika aufzubauen. Lassen Sie sich Zeit, ernähren Sie sich weiterhin ballaststoff und basenreich und achten Sie weiterhin darauf, ausreichend kohlenstoffreies Wasser zu trinken. Die Darmkur hat Ihren Darm entgiftet und entschlackt. Sicher sind auch ein paar Pfunde gepurzelt. Jetzt gilt es eine neue Darmflora aufzubauen, in dem Sie den Körper mit ausreichend Präbiotika und Vitalstoffen versorgen. Dazu eignen sich natürlich diese Natur-Produkte, die besonders hochwertige Mineralstoffe, Spurenelemente und Kräuter enthalten. Es wäre gut, wenn Sie jedes Jahr mindestens einmal eine Darmreinigung durchführen, und weiterhin auf eine gesunde Lebensweise achten würden.

#### Hier folgt der Plan mit den Produkten: Kräuterpresslinge, MSM und Ballaststoffpulver

Tag	morgens	mittags	abends
1	1 Kräuterpresslinge 1 MSM Presslinge 1 Ballaststoffpulver	1 Kräuterpresslinge 1 MSM Presslinge 1 Ballaststoffpulver	1 Kräuterpresslinge 1 MSM Presslinge 1 Ballaststoffpulver
2	2 KP 1MSM 1 BP	2 KP 1MSM 1 BP	2 KP 1MSM 1 BP
3	3 KP 1MSM 1 BP	3 KP 1MSM 1 BP	3 KP 1MSM 1 BP
4	4 KP 2MSM 1 BP	4 KP 2MSM 1 BP	4 KP 2MSM 1 BP
5	4 KP 2MSM 1 BP	4 KP 2MSM 1 BP	4 KP 2MSM 1 BP
6	4 KP 2MSM 1 BP	4 KP 2MSM 1 BP	4 KP 2MSM 1 BP
7	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP
8	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP
9	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP
10	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP
11	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP	4 KP 3MSM 1 BP
12	4 KP 4MSM 1 BP	4 KP 4MSM 1 BP	4 KP 4MSM 1 BP
13	4 KP 4MSM 1 BP	4 KP 4MSM 1 BP	4 KP 4MSM 1 BP
14	4 KP 5MSM 1 BP	4 KP 5MSM 1 BP	4 KP 5MSM 1 BP
15	4 KP 5MSM 1 BP	4 KP 5MSM 1 BP	4 KP 5MSM 1 BP
16	4 KP 5MSM 1 BP	4 KP 5MSM 1 BP	4 KP 5MSM 1 BP

**Balaststoffpulver** 1 gehäufte Teelöffel, 3 x tägl. (1/2 Stunde vor dem Essen) mit 1/4 Liter Fruchtsaft oder Wasser im Schüttelbecher oder Mixer vermischen und sofort trinken (quillt sonst auf) und anschließend noch ein (großes) Glas klares Wasser nachtrinken.

**MSM Plus und Kräuterpresslinge:** jeweils zu den Mahlzeiten nehmen - wie Tabelle

**Vitamin- und Mineralienkomplex:** sollte zusätzlich genommen werden - deckt ein breites Spektrum an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen ab, die verschiedenste Körperfunktionen unterstützen - jeweils zu den Mahlzeiten (Immunsystem stärken).