

Darmreinigung



„**Der Tod sitzt im Darm**“ ist ein Sprichwort das einen großen Wahrheitsgehalt in sich trägt. Bei der Darmreinigung geht es darum den Darm zu entschlacken, eine gesunde Darmflora aufzubauen und damit ein gesundes Darmmilieu herzustellen. Damit wird die Grundvoraussetzung für ein Leben in Gesundheit geschaffen.

Ernährung

Leider gibt es keine Darmreinigung ohne Berücksichtigung der richtigen Ernährung. Die Darmflora wird unmittelbar durch die zugeführte Nahrung beeinflusst. Nach Abschluss der Reinigung kann selbstverständlich wieder zu einer „normalen“ gesunden Ernährung zurückgekehrt werden ohne die verbesserte Darmbesiedelung sofort wieder zu verlieren.

- Schweinefleisch ist möglichst ganz zu vermeiden (beachten sie dazu auch die Ausarbeitung über das Schweinefleisch)
- Zucker ist auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Das gilt für alle Arten von Zucker, also auch braunen Zucker, Honig oder Alternativen wie Ahornhonig, Birnendicksaft oder ähnliches. Ersatzweise kann hier auf Stevia oder Produkte wie Birkengold zurückgegriffen werden.

Beim Vorhandensein von Blähungen sind weitere Einschränkungen notwendig:

Stinken die Blähungen handelt es sich um eine Fäulnis im Darm, in diesem Fall sind die tierischen Eiweiße zu reduzieren.

Sind die Blähungen eher geruchlos handelt es sich um eine Gärung und unter Umständen auch Pilzbefall, in diesem Fall sind die Kohlehydrate zu reduzieren.

Unterstützen sie den Körper weiter durch die Einnahme hochwertiger Fette und Öle. Speziell Olivenöl und Rapsöl sind hier empfehlenswert.

Da während der Entgiftung auch die Leber stark gefordert wird empfiehlt sich zusätzlich die Unterstützung der Leber durch Leberwickel und der Einnahme von Bitterstoffen wie z.B. Löwenzahn, Bittersegen oder ähnlichem. Auch Mariendistel und Artischocken, Scharfgabe und Pfefferminz können die Leber gut unterstützen.

Für den Leberwickel wird ein Handtuch in heißes Wasser getaucht und auf die Leber aufgelegt. Dann noch gut in eine Decke einwickeln und ruhig hinlegen. Ist das Handtuch abgekühlt ist der Wickel beendet. Dieses Handtuch kein zweites Mal verwenden!

Erhöhen sie ihre Trinkmenge auf 3 Liter pro Tag, vorzugsweise Wasser.

Woche 1 & 2

Beginn der Ernährungsumstellung unter den vorher genannten Empfehlungen.

Unterstützend zur Ernährungsumstellung empfiehlt es sich Einläufe durchzuführen. Dies ist insbesondere dann notwendig wenn schon sehr lange Probleme mit dem Darm bestehen oder auch chronische Erkrankungen vorliegen. Gerade in den ersten 2 Wochen ist es empfehlenswert jeden Tag einen basischen Einlauf durchzuführen.

Die Darmreinigung ist aber auch ohne Einläufe erfolgreich durchführbar.

Woche 3

Jetzt beginnt die Reinigung der Darmwände, dazu werden Kolloidale Mineralien eingenommen. Treten Probleme wie Übelkeit auf deutet das auf eine Überlastung des Magens durch Gifte hin. Diese Problematik verschwindet bei längerer Einnahme.

Geben sie hier nicht auf, es lohnt sich diese Reinigung durchzustehen.

In den Wochen 3 - 5 können sie mit den Einläufen pausieren.

Woche 4 & 5

Die Dosis der Kolloidalen Mineralien wird gesteigert. Der Stuhlgang kann sich durch die erhöhte Entgiftung in

ihrem Darm dunkel färben. Auch die Konsistenz des Stuhls kann sich verändern, das ist eine Erscheinung die häufig auftritt.

Gleichzeitig beginnen sie mit der Einnahme von Grünen Papaya. Diese enzymreiche Frucht unterstützt die Entgiftungsfunktion mehrfach. Durch den hohen Enzymgehalt wird insbesondere die Eiweißverdauung verbessert. Des weiteren wird die Entgiftung im Darm angeregt und die Enzyme lösen Schlacken die sich bisher nicht lösen konnten. Das hat auch einen positiven Effekt auf die Blutverdünnung.

Woche 6 & 7

Die Einnahmemengen werden noch einmal erhöht um die Entgiftung voranzutreiben. Veränderungen des Stuhlgangs werden wieder verstärkt auftreten.

In dieser Zeit können sie ihren Körper wieder durch tägliche Einläufe unterstützen.

Am Ende der Woche 7 sollte der Stuhl wohl geformt und fest sein sowie eine braune Farbe aufweisen. Dann ist das Ende der Reinigung erreicht.

Ist der Stuhlgang noch dunkel oder weich, so ist die Reinigung unbedingt fortzusetzen. In diesem Fall wird die Dosierung einfach weitergenommen bis eine Normalisierung eintritt. Geben sie an dieser Stelle nicht auf und gehen sie auch nicht weiter zum Darmaufbau. Eine Darmflora kann nur dann richtig aufgebaut werden wenn ihre Darmwände ausreichend gereinigt sind.

Woche 8 – 19

Die restlichen Kolloidalen Mineralien sowie die Grünen Papaya nehmen sie in der angegebenen Dosierung solange weiter bis diese aufgebraucht sind.

Zum Aufbau der Darmflora beginnen sie jetzt mit der Einnahme der Probiotischen Mikroorganismen. Sollten dabei am Anfang noch leichte Blähungen auftreten können sie diese durch Einnahme von Grünen Papaya zu den Mahlzeiten vermeiden.

Nach diesen 5 Monaten haben sie ein stabiles und gesundes Darmmilieu erreicht. Jetzt können sie die gemiedenen Nahrungsmittel wieder langsam in ihren Speiseplan aufnehmen.

Woche	Einlauf	Kolloidale Mineralien	Grüne Papaya	Probiotische Mikroorganismen
1 & 2	täglich			
3		3 x 20ml		
4 & 5		3 x 50ml	3 x 2 Tabletten	
6 & 7	täglich	3 x 100ml	3 x 5 Tabletten	
8 - 19		1 x 20ml	1 x 2 Tabletten	3 x 20ml

Um die Darmreinigung durchzuführen benötigen Sie:

2 x Kolloidale Mineralien (3785ml)

2 x Grüne Papaya (180tab)

5 x Probiotische Mikroorganismen (1000ml)

(1 x Einlaufgerät)

Haftungsausschluss

Die Nutzung der Informationen in diesem Dokument sowie der angebotenen Produkte geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen und Produkte ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt. Vor Anwendung der Informationen und Produkte sollte ein Arzt befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfehle ich die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.

Mit freundlicher Genehmigung von Dominik Gollenhofen, Agenki GmbH.