

Darmpflege

Es besteht ein Unterschied zwischen einer Darmreinigung und der Schonung des Darmes.

Darmreinigung

- umfasst auf jeden Fall auch Spülungen (z.B. Colonhydromassage, Clyso)
- man benötigt zusätzlich giftbindende Mittel (z.B. Algen, Schwarznuss, Klettwurzel, Aloe, Bittersalz oder andere), die man oral einnimmt
- generell ist auf alle säurebildenden Lebensmittel zu verzichten (im Prinzip nur Brühe oder/und gedünstetes Gemüse essen, Wasser und Kräutertee trinken)
- nach 1-2 Wochen Darmbakterien zuführen, um die Flora wieder aufzubauen (z.B. Probio Expert Resilience / Bonusan (siehe Homepage/Einkauf))

Darmschonung

- bedeutet, dass man den Darm entlastet, indem man auf Zucker, Mehl, Fleisch, Kaffee, Alkohol (also Säuren) für einige Zeit (3-6 Wochen) verzichtet
- gleichzeitig ein Basenpulver 2x täglich einnimmt (morgens/abends auf nüchternen Magen)
- zusätzlich ein schleimhautpflegendes Mittel zu sich nimmt (**Bitterstoffe**, Aloesaft, Lapachotropfen, Vita Biosa oder ähnliches)
- Kräutertees, die ausleitend wirken (Brennnessel, Löwenzahn, Mariendistel, Goldrute, Storchenschnabel, Walnuss)