

## **Darmreinigung für zu Hause / Colon Hydro Vorbereitung**

Vor der Darmsanierung wird eine Darmreinigung zum Entfernen und Reinigen des Darms von alter Schlacken, Pilze, Parasiten und Stoffwechselendprodukten empfohlen.

Hierzu biete ich in meiner Praxis die Colon-Hydro-Therapie an. Je nach Symptomenkomplex variiert die Anzahl der Behandlungen (ca.1-6 Behandlungen). Alternativ hierzu kann eine drei wöchige Darmreinigung von zu Hause aus durchgeführt werden. Als Colon Hydro Therapie Vorbereitung langt eine 1-Wöchige Kur, ist jedoch nicht zwingend nötig. Zur alleinigen Reinigung (ohne Colon Hydro Therapie) beachten Sie bitte folgendes Einnahmeschema und Ernährungsempfehlungen.

Hierzu verwenden Sie bitte folgendes Produkt:

### **Pro Colon Vital „Der Darmputzer“ Fa.Cellavita**

(Inhaltsstoffe: Flohsamenschalen, Yaconwurzel-Pulver, Okrapulver, Cassia Fistula Pulver, Papayaschalpulverextrakt, Erbsenproteinpulver)

Verzehrempfehlung:

1. Morgens auf nüchternen Magen (vorher bitte 1 Glas Wasser (200-250 ml) trinken.
2. Mittags etwa 30 Minuten vor dem Mittagessen auf nüchternen Magen.
3. Abends etwa 30 Minuten vor dem Abendessen auf nüchternen Magen.

Verzehren Sie 3 x täglich (morgens/mittags/ abends) 20g Pulver in ausreichend Flüssigkeit (ca.250-300ml) eingerührt. 1 Messlöffel entspricht 20g.

- Mindestens 2-3 Liter am Tag ausschließlich stilles Wasser trinken (möglichst gefiltert und hexagonal)
- 4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten
- Keine Zwischenmahlzeiten
- Auf Alkohol verzichten
- 1 Woche kein rohes Obst und Gemüse (außer pürierte Äpfel)
- Möglichst kein Brot und Milchprodukte meiden
- Während der gesamten Kur keine rohe Tomaten und andere lektinhaltige Gemüse wie Chili, Zucchini u.ä.
- Auf Wurst und Fleisch verzichten
- Erlaubt und sogar wichtig sind Kraftsuppen aus ausgekochten Knochen und Beinscheiben (Fleisch aber nicht aus Massentierhaltung).
- Brot möglichst toasten und auf Bio und Sauerteigerstellung achten
- Perfekt sind Süßkartoffeln, Kürbis, Rote Beete, Kohlgemüse, Hirse, Reis, Graupen, Haferflocken, Quinoa u.ä.
- Gute Öle nehmen- Leinöl, Kokosöl, Hanföl, Senföl, Olivenöl
- Möglichst kein Kaffee, sondern Dinkel oder Chiakaffee trinken
- Viel erwärmende Getränke wie Tee, Zitronenwasser mit Zimt und Galgant u.ä.
- Täglich ausdauernd Bewegung an frischer Luft um die Darmaktivität zu fördern.
- Langsam und in Ruhe essen, möglichst lange kauen und einspeicheln

### **Zusatzinformationen:**

- Die Einnahme sollte vorzugsweise mit dem Cellavita-Shaker erfolgen, da hier eine verklumpungsfreie Einnahme gewährleistet ist. Deshalb zügig trinken.
- Als Flüssigkeit kann Wasser, Reisdink, Kokosdrink o.ä. verwendet werden.
- Die Einnahme erfolgt idealerweise vor den Mahlzeiten.