

Darmreinigung für zu Hause / Colon Hydro Vorbereitung

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

Hierzu biete ich in meiner Praxis die Colon-Hydro-Therapie an.

Je nach Symptomenkomplex variiert die Anzahl der Behandlungen (normal ca.1-6 Behandlungen), manchmal auch längere Intervalle.

Alternativ hierzu kann eine 3 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 Vita „Der Darmputzer“ Fa.Cellavita

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

Verzehrempfehlung:

Morgens auf nüchternen Magen (vorher bitte 1 Glas Wasser (200-250 ml) trinken.

Mittags etwa 30 Minuten vor dem Mittagessen auf nüchternen Magen.

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 Chilli, 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 Sauerteigherstellung 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.

