

# Darmreinigung -

## Die Anleitung

**W**elche Darmreinigung ist für Sie die richtige? Aus welchen Komponenten besteht eine wirksame Darmreinigung? Wie wird eine Darmreinigung durchgeführt? Wie lange dauert sie? Wie ernährt man sich während einer Darmreinigung und welche begleitenden und unterstützenden Massnahmen kann man während einer Darmreinigung einsetzen, wenn man den Erfolg beschleunigen oder verbessern möchte? Die Antworten auf alle diese Fragen rund um die Darmreinigung finden Sie in dieser Anleitung.

### Gesunder Darm – gesunder Mensch

Ob bei Verstopfung, Durchfall oder Blähungen, bei wiederkehrenden Pilzinfektionen, nach einer Antibiotika-Therapie, bei chronischen Krankheiten, Müdigkeit, Allergien oder bei was auch immer – eine Darmreinigung ist bei vielen dieser Probleme ein echter Segen. Denn der Darm steht mit allen Organen in enger Verbindung. Sein Zustand und seine Funktionsfähigkeit wirken sich somit auf die Gesundheit aller anderen Organe, aller Gewebe und aller Körperflüssigkeiten aus. Dabei verbessert sich der Gesundheitszustand eines Menschen nach einer Darmreinigung oft umso gravierender, je schlechter es ihm zuvor ergangen war.

### Eine Darmreinigung weckt Ihre Selbstheilkräfte

Eine Darmreinigung erweckt die Selbstregulationsfähigkeit des Körpers zu neuem Leben. Sie entgiftet, aktiviert, belebt, reinigt und sorgt auf diese Weise für den Abbau von Altlasten, um Platz für das Neue und Gesunde zu schaffen. Eine Darmreinigung hilft dem Organismus dabei, wieder in sein gesundes Gleichgewicht zu finden und dieses auch beibehalten zu können.

### Die Haupt-Bestandteile einer wirksamen Darmreinigung

Die drei Basis-Komponenten eines wirksamen Darmreinigungsprogrammes sind die folgenden:

- Flohsamenschalenpulver (nicht Flohsamen und auch nicht Flohsamenschalen, sondern das Flohsamenschalenpulver!)
- Bentonit oder Zeolith – eine Mineralerde
- Probiotika

### Flohsamenschalenpulver

Flohsamenschalenpulver übernimmt bei der Darmreinigung die Funktion des Besens. Es

lockert Ablagerungen und Kotsteine und löst Toxine und Stoffwechselabfallprodukte von den Darmwänden.

### Bentonit

Bentonit ist vergleichbar mit vielen Millionen Müllsäckchen, in die der Abfall verpackt wird. Die Mineralerde bindet die vom Flohsamenschalenpulver gelösten Ablagerungen und Toxine an sich, aber auch schädliche Bakterien, damit diese jetzt einfach mit dem Stuhl ausgeschieden werden können. Bentonit gibt es in Pulverform, in Kapselform und sogar flüssig (also bereits mit reinstem Wasser vermischt).

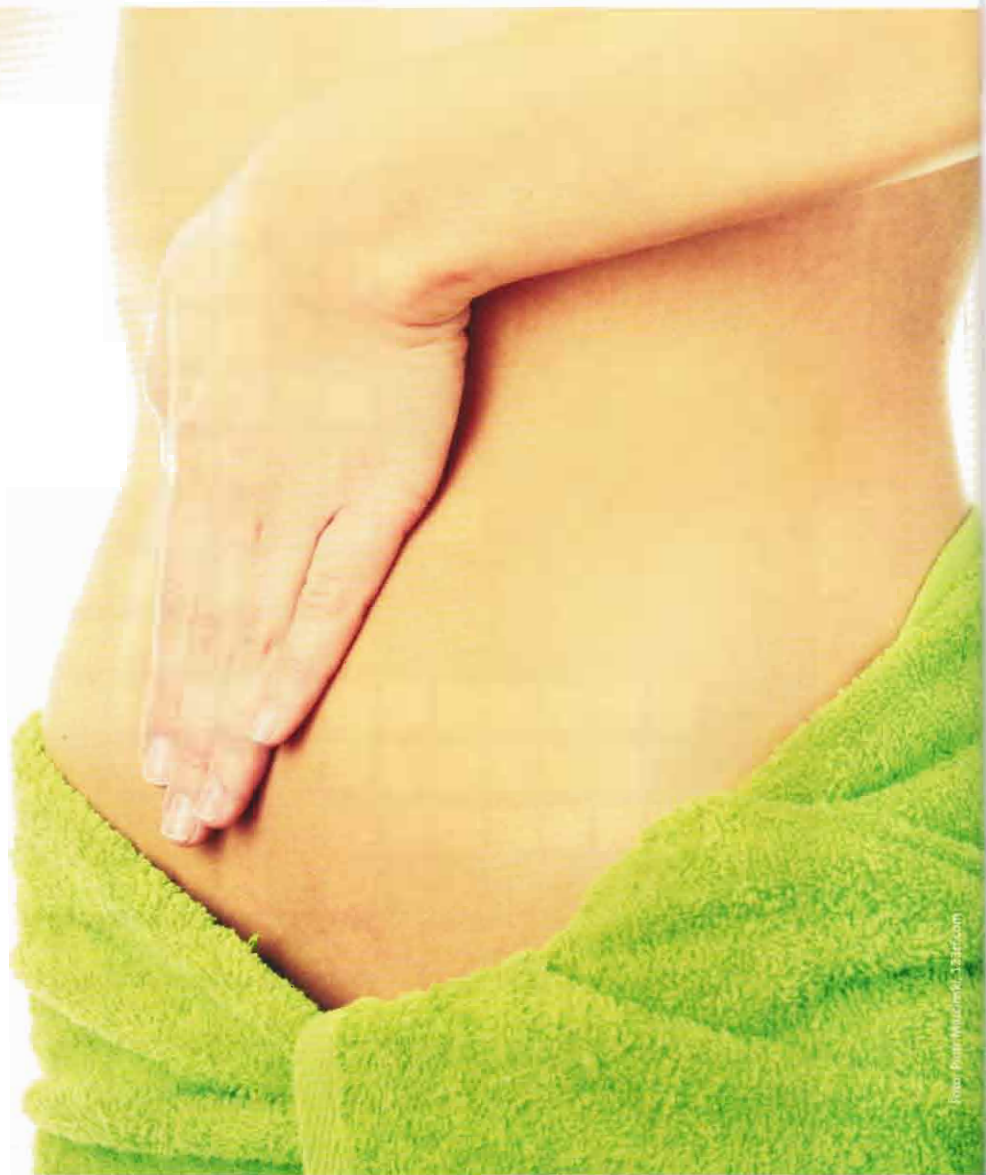
### Probiotikum

Ein Probiotikum bezeichnet nützliche Darmbakterien für den Aufbau einer gesunden Darmflora. Die Darmflora ist ein massgeblicher Teil des

Immunsystems. Sie schützt die Darmschleimhaut und verhindert Infektionen sowie viele chronische Beschwerden. Informationen zu den Vorteilen einer gesunden Darmflora finden Sie hier: [www.h-mag.ch/darm-aufbau](http://www.h-mag.ch/darm-aufbau).

Probiotika nun gibt es in Form von flüssigen Präparaten oder als Kapseln. Man entscheidet sich für eines von beiden oder kombiniert beide Probiotika miteinander.

Mit der Dosierung und Einnahmehäufigkeit dieser drei Komponenten lässt sich die Geschwindigkeit und Intensität der Entgiftung und Schlackenauflösung bereits hervorragend steuern. Die folgenden Zusatz-Komponenten können die Darmreinigung überdies noch weiter beschleunigen bzw. die Entgiftungs- und Selbstregulationsfähigkeit des Körpers unterstützen.



## Fünf mögliche Zusatz-Komponenten

Zusätzliche Nahrungsergänzungen sollten ganz nach Bedarf gewählt werden. Sie sind also nicht in jedem Fall nötig und sollten ganz sicher nicht alle auf einmal eingenommen werden. Wählen Sie sorgfältig jene Zusatz-Komponente aus, die Ihrem persönlichen Zustand am besten nützen kann.

### 1. Sango Meeres Koralle

Wenn Sie von einer Übersäuerung ausgehen, wenn Sie an chronischen Beschwerden leiden oder davon überzeugt sind, dass Ihre bisherige Ernährungsweise Ihnen nicht ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente lieferte, können Sie das Flohsamen-Bentonit-Probiotikum-Darmreinigungsprogramm mit einem natürlichen Mineralstoffkomplex ergänzen, z. B. mit der Sango Meeres Koralle oder auch mit einem siliziumreichen Mineralstoffpräparat (z. B. Organisches Silizium Mineral Plus). Auf diese Weise versorgen Sie sich mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen in besser Bioverfügbarkeit, reduzieren eine mögliche Übersäuerung und können Ihre körpereigenen Mineralstoffdepots wieder auffüllen.

### 2. Grapefruitkern-Extrakt

Leiden Sie unter häufig wiederkehrenden Pilzinfektionen, z. B. mit *Candida albicans*? Dann könnten Sie Ihr Darmreinigungsprogramm mit Grapefruitkern-Extrakt, einem natürlichen Mittel gegen Pilze und schädliche Bakterien, ergänzen.

### 3. Chlorella-Algen

Wenn Sie bei Ihrer Darmreinigung besonders die Entgiftung Ihres Organismus zum Ziel haben, dann könnten Sie Ihre Kur mit der Chlorella-Alge kombinieren. Sie kann Gifte – insbesondere Schwermetalle – an sich binden, so dass diese schadlos über den Darm ausgeschieden werden können.

### 4. Gerstengras

Das Gerstengras unterstützt das Verdauungssystem gleich auf fünffache Weise. Fünf verschiedene Wirkmechanismen können im Laufe einer langfristigen Einnahme zu einer deutlichen Verbesserung der Darmsituation führen.

- Gerstengras fördert die Bildung einer gesunden Darmflora.
- Gerstengras wirkt entzündungshemmend.
- Gerstengras reguliert den Wassergehalt des Stuhls, verhindert damit sowohl Verstopfung als auch Durchfall.

- Gerstengras unterstützt die Regeneration der Darmschleimhaut.
- Gerstengras mindert nicht zuletzt aufgrund seines hohen Chlorophyllgehalts die Gefahr einer Darmkrebsentstehung.

Details über das Gerstengras und dessen Wirkungen auf den Darm finden Sie hier: [www.h-mag.ch/gerstengras](http://www.h-mag.ch/gerstengras)

## 5. Natürliche Parasiten-Bekämpfung

Parasiten können sich im Verdauungssystem einnisten, ohne dass wir es zunächst merken. Im Laufe der Zeit vermehren sie sich jedoch und können dann – je nach Parasit – zu Verletzungen der Darmschleimhaut führen. Darüber hinaus belasten sie den Organismus mit ihren giftigen Stoffwechselprodukten.

Viele Heilpflanzen und Kräuter haben jedoch anti-parasitäre Eigenschaften. Kombiniert man sie mit einer Darmreinigung, dann beugt man auf diese Weise Parasitenbefall vor bzw. schafft ein Milieu, in dem sich Parasiten nicht mehr wohl fühlen. Zu den Parasiten bekämpfenden naturheilkundlichen Mitteln gehören u. a. der Olivenbaumblattextrakt, der Schwarzwalnschalensextrakt und das Oreganoöl. Details zur natürlichen Parasitenbekämpfung lesen Sie hier: [www.h-mag.ch/parasiten](http://www.h-mag.ch/parasiten)

## Welche Darmkur ist für Sie die richtige?

Die Darmreinigungsprogramme auf Basis von Flohsamenschalenpulver, Bentonit und einem Probiotikum gibt es in verschiedenen Varianten – abhängig davon,

- wie lange Sie eine Darmreinigung durchführen möchten,
- wie lange Sie am Aufbau Ihrer Darmflora arbeiten möchten,
- welche Art von Probiotikum Sie bevorzugen (flüssig oder Kapseln),
- ob Sie einen Mineralstoff-Komplex brauchen oder nicht und
- ob Sie Shakes oder lieber Kapseln einnehmen möchten.



## Darmreinigung – Die Praxis?

Über die Theorie wissen Sie nun Bescheid. Sie wissen, aus welchen Zutaten eine wirksame Darmreinigung zu bestehen hat und was Sie von diesen Zutaten erwarten können. Im Folgenden geht es nun um die praktische Umsetzung, um das wie, wann und wie lange. Sie erfahren also, wie eine Darmreinigung konkret umgesetzt wird, wie Sie sich währenddessen am besten ernähren und was Sie tun können, um die Reinigung noch mehr zu unterstützen und zu beschleunigen.

## Der Flohsamenschalen-Bentonit-Shake

Flexible Darmreinigungsprogramme liefern die drei Hauptbestandteile (Flohsamenschalenpulver, Bentonit, Probiotikum) GETRENNT voneinander. Auf diese Weise können Sie die Zutaten ganz individuell – entsprechend Ihrer Bedürfnisse und Ihres Wohlbefindens – kombinieren, dosieren und immer wieder der eigenen Verträglichkeit entsprechend anpassen.

Vor jeder Einnahme werden Bentonit und Flohsamenschalenpulver (meist im Verhältnis 1:1) mit Wasser zu einem Shake gemixt. Ideal ist es, wenn Sie mit kleinen Mengen beginnen (z. B. mit je einem halben TL Bentonit und Flohsamenschalenpulver). Dazu geben Sie mindestens 200 ml Wasser. Der Flohsamenschalen-Bentonit-Shake wird SOFORT nach der Zubereitung getrunken. Unmittelbar nach dem Shake trinken Sie ein Glas (200 – 300 ml) mit stillem Wasser. Trinken Sie es langsam innerhalb von drei bis fünf Minuten. Das Probiotikum wird ein bis zwei Mal täglich separat eingenommen (also nicht mit dem Shake, sondern zu den Mahlzeiten).

## Wie viele Shakes pro Tag?

Der Shake wird eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer leichten Mahlzeit eingenommen. Normalerweise morgens und abends. Allerdings sollte sich die Einnahmedosis genau wie die Einnahmehäufigkeit ganz individuell nach Ihrem Befinden richten.

# Prä- und Probiotika für Ihre Darmflora



Präbiotikum  
ab  
**9.90 €**



Art. Nr. 2594



Prä- und Probiotikum  
ab  
**18.15 €**

Art. Nr. 2420



Probiotikum  
ab  
**29.90 €**

Art. Nr. 1270

Diese und weitere Prä- und Probiotika finden Sie im Shop unter:

[www.fth.me/flora](http://www.fth.me/flora)

## Beispiel für eine 6 bis 8 Wochen dauernde Darmreinigung:

- Woche 1 und 2: 1 Shake pro Tag
- Woche 3 bis 6: 2 Shakes pro Tag
- Woche 7: 3 Shakes pro Tag
- Woche 8: 1 Shake pro Tag

Die Anzahl der Shakes bestimmt die Intensität der Darmreinigung – allerdings immer im Zusammenhang mit der Art Ihrer Ernährung und der Anzahl Ihrer Mahlzeiten.

Es gilt: Je mehr Shakes Sie einnehmen, je mehr Sie begleitend dazu trinken (reines Wasser), je weniger Sie essen und je basischer Sie essen, desto stärker kann Ihr Organismus entgiften.

Mehr als vier Shakes pro Tag sollten nicht genommen werden. Bei drei Shakes sollte mindestens eine Mahlzeit pro Tag (z. B. das Abendessen) durch einen Shake ersetzt werden. Vier Shakes hingegen sollten besser nur in Kombination mit einer Fastenperiode eingenommen werden, da der Organismus bei vier Shakes so viel mit der Entgiftung zu tun hat und nicht auch noch gleichzeitig mit Verdauungsarbeit belastet werden sollte. Auch hat man bei vier Shakes meist sowieso keinen Hunger mehr.

## Kann es Nebenwirkungen geben?

Eine Darmreinigung ist kein vorhersehbares Geschehen. Bei jedem vollzieht sich die Ausleitung der Stoffwechselabfallprodukte, der Toxine und Ablagerungen in einer anderen Geschwindigkeit, einem anderen Rhythmus und mit anderen Begleiterscheinungen. So kann es immer mal wieder (vorübergehend!) zu bestimmten Reaktionen kommen (sog. Entgiftungskrisen), wie z. B. zu Kopfschmerzen, unreiner Haut, Verdauungsproblemen oder auch zu einer kurzfristigen Verstärkung der aktuellen Gesundheitsprobleme. Ist das der Fall, dann können Sie jederzeit die Dosierung und die Anzahl der Shakes verringern, um die Ausleitung zu mässigen.

Tritt Verstopfung auf, dann nehmen Sie nur noch einmal täglich einen Shake und achten verstärkt auf das Trinken von ausreichend kohlenstoffreichem Wasser. Hat sich Ihr Körper dann an den morgendlichen Shake angepasst, kann im Laufe der Zeit die Menge auf zwei bis zu maximal vier Shakes gesteigert werden.

Bei einer milden Darmreinigung mit Kapseln werden seltener die o. g. Reaktionen beobachtet,

weshalb man sich hier leichter an die allgemeinen Einnahmeempfehlungen halten kann.

## Wenn Sie Medikamente nehmen müssen

Falls Sie Medikamente gleich welcher Art (dazu gehört auch die Antibabypille) einnehmen müssen, so trinken Sie den Shake bitte im Abstand von drei Stunden zu Ihren Arzneimitteln, da sonst deren Wirkung u. U. eingeschränkt wird. Schliesslich ist die Aufgabe des Shakes die Entgiftung, und da Medikamente im Grunde körperfremde Giftstoffe sind, würden sie auch entgiftet werden.

## Bleiben Sie gesund!

Eine Darmreinigung gehört – gemeinsam mit einer möglichst naturbelassenen Ernährungsweise – zu den wirkungsvollsten vorbeugenden Gesundheitsmassnahmen, die uns bekannt sind. Je nach Lebens- und Ernährungsweise kann eine Darmreinigung regelmässig ein- bis zweimal jährlich praktiziert werden (z. B. im Frühjahr und im Herbst), so dass sich – auch wenn Sie zwischendurch gelegentlich „sündigen“ – erst gar keine Stoffwechselabfallprodukte und Toxine im Körper dauerhaft einlagern können und der Organismus sauber und gesund bleibt.



## Die Ernährung während der Darmreinigung

Während einer Darmreinigung sollten selbstverständlich jene Nahrungsmittel gemieden werden, die über die Jahrzehnte hinweg überhaupt erst zu den Problemen geführt haben, deretwegen jetzt eine Darmreinigung nötig ist. Stattdessen konzentriert man sich auf frische, naturbelassene und vitalstoffreiche Lebensmittel, die das Entgiftungsbemühen des Körpers unterstützen und den Organismus gleichzeitig entlasten.

### Meiden Sie diese Lebensmittel während der Darmreinigung:

Zucker, Weissmehl sowie Produkte daraus (Zucker stört den Wiederaufbau der Darmflora)
Wurst und Würstchen
Fleisch, Fisch und Sojaprodukte sollten nicht öfter als zwei bis drei Mal wöchentlich verzehrt werden
Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt, Quark etc. - sie wirken extrem schleimbildend und behindern den Reinigungsprozess – Ausnahme: Butter)
Raffinierte Öle und Fette, auch Margarine
Gezuckerte Getränke und gekaufte Fruchtsäfte
Alkohol (er behindert die Entgiftung und belastet Ihr wichtigstes Entgiftungsorgan – die Leber – unnötig)
Kaffee (höchstens zwei Tassen täglich, besser: Lupinenkaffee)

### Wählen Sie diese Lebensmittel während der Darmreinigung:

Gemüse, Salate, Kräuter und Sprossen
Früchte (einschl. Avocados) und selbst gepresste Fruchtsäfte in kleinen Mengen (200 ml pro Tag)
Hülsenfrüchte (über Nacht einweichen, Einweichwasser wegschütten und in frischem Wasser köcheln)
Glutenfreie Getreide und Pseudogetreide wie Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen sowie Teigwaren daraus
Nüsse, Mandeln und Samen (Leinsaat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne – z. B. auch in Form von Burgern)
Süßigkeiten aus Nüssen und Trockenfrüchten oder zuckerfreie Fruchteriegel aus dem Bio-Handel
Naturbelassene Öle z. B. Bio-Olivenöl, Bio-Hanföl, Bio-Leinöl, Bio-Kokosöl etc.
Als Getränk ist stilles Wasser ideal (1,5 Liter täglich), ergänzt von basischen Kräutertees (0,5 Liter täglich)

## Ihre persönliche 4-wöchige Entschlackungskur

 **fair trade**  
handels ag

Werden Sie aktiv und entschlacken Sie Ihren Körper!



Jetzt teilnehmen  
für nur  
**24.90 €**

- ✓ Schmackhafte Rezepte
- ✓ Kein Hungergefühl
- ✓ Natürlich und effektiv
- ✓ Positive Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt
- ✓ Nach ernährungsphysiologischen Richtlinien entwickelt

### Infos und Anmeldung

Lesen Sie die Feedbacks der Teilnehmer und melden Sie sich an unter: [www.fth.me/kur](http://www.fth.me/kur)

Fair Trade Handels AG  
Tel.: +41 41 511 85 00  
Mail: [service@fairtrade.ag](mailto:service@fairtrade.ag)  
[www.fairtrade.ag](http://www.fairtrade.ag)