

feelGOOD Darmsanierung

Start:

Darmreinigung mit Bittersalz / Glaubersalz oder FX Passagesalz:

1 Tag Ernährung laut Plan, Abends eher etwas weniger und Darmschonend, z.B. Brokkoli mit Quinoa. Am Tag darauf: Frühstück Darmschonend, z.B. Hirsebrei. Am Mittag das Passagesalz anwenden. Bei Kapseln: 25 Stück, bei Bedarf weitere 5-10 Stück nach 1 Stunde.

Alternativ: Pulver einrühren und trinken. Toilette in der Nähe ist praktisch 😊

Nach Abführung normale typgerechte Ernährung nach Plan.

Mindestens 2-4 Wochen, empfehle ich zusätzlich folgende Nahrungsergänzungsmittel:

Produkt	morgens	mittags	abends	
Multi Vegi Enzyme	1	1	1	Vor den Mahlzeiten
Tritox	5	5	5	Ca. 15 Minuten vor den Mahlzeiten
Mono DiDetox			4	
GaSta Aktiv	1			VOR dem Frühstück, 5 Minuten quellen lassen
DGL	2	2	2	VOR den Mahlzeiten
L-Glutamin	1 Meßlöffel		1 Meßlöffel	Ab Woche 2!
Omega 3				
Vitamin D, LipoVitamine Forte	1			1 Tropfen zu einer Mahlzeit
Magnesium	3			
Mico Leo	1		1	Zusammen mit Vitamin C / einer Mahlzeit mit Gemüse

Bezugsquellen:

Rabattcodes für die Partner siehe unten!

Bittersalz:

<https://www.fairvital.com/de/darm-magen/bittersalz-glaubersalz-kapseln>

Multi Vegie Enzyme:

<https://www.fairvital.com/de/vitalstoffgruppen/enzyme/multi-vegi-enzyme-90-kapseln>

Tritox:

<https://natugena.de/shop/TriTox.aspx?r=0624>

MonoDiTox:

<https://natugena.de/shop/MonoDiTox.aspx?r=0624>

Gasta Aktiv:

<https://natugena.de/shop/GaSta-Aktiv.aspx?r=0624>

DGL:

<https://www.fairvital.com/de/anwendungsgebiete/darm-magen/dgl-plus-180-kapseln>

L-Glutamin:

<https://natugena.de/artikeldetails/L-Glutamin.aspx?r=0624>

Magnesium:

<https://natugena.de/shop/Magnesia-7.aspx?r=0624>

Omega 3:

Norsan, Produkt nach Wahl

<https://www.norsan.de/shop/?norsan=362>

Vitamin D, LipoVitamine Forte:

<https://natugena.de/shop/LipoVitamine-Forte-5000.aspx?r=0624>

Magnesium:

<https://natugena.de/shop/Magnesia-7.aspx?r=0624>

Mico Leo:

<https://hifasdaterra.de/product/mico-leo/>

Rabattcode für Fairvital, 10€ auf die Erstbestellung: 806076

Rabattcode Natugena, 10€ auf die Erstbestellung: 0624

Rabattcode Norsan, 15% auf die Erstbestellung: EN519

Rabattcode Hifas da Terra, 5% auf JEDE Bestellung: 7664616

Wie kann ich das Programm unterstützen?

- Morgens direkt nach dem Aufstehen 1 Glas Wasser mit Zitrone oder Limette + 1/4 TL Himalayasalz trinken
- VIEL trinken: Wasser aus Glasflaschen in guter Qualität (gefiltertes Leitungswasser oder gutes Wasser, wie z.B. Lauretana) Alternativ viel Kräuter- oder Grüntee. Mindestens 2 Liter am Tag oder wie im individuellen Plan angegeben. Nach oben hin gerne mehr
- Kräuter vielfältig verwenden: verschiedene Kräuter können den Körper mit sekundären Pflanzenstoffen unterstützen
- Viel Ballaststoffe und / oder Flohsamenschalen täglich über die Ernährung zuführen. Flohsamenschalen gerne morgen in Müsli oder Wasser einrühren. Menge langsam steigern.
- Apfelessig (ca. 1EL) vor jeder Mahlzeit gut verdünnt trinken
- Bitterstoffe aus z.B. Chicoree, Radicio, Endivien, Oregano, Basilikum sowie Zwiebeln, Knoblauch unterstützen die Leber
- Heidelberger 7-Stern-Kräutermischung vor jeder Mahlzeit unterstützt Darm, Leber, Niere. <https://www.lebenskraftpur.de/Bio-7-Kraeuter-nach-Bertrand-Heidelberger?produkt=10222>
- Kurkuma reichlich verwenden (ca. 1 TL / Tag) sowie Ingwer -> unterstützt den Körper dabei, Entzündungen zu reduzieren. Alternativ und konzentrierter: <https://www.lebenskraftpur.de/Bio-Kurkuma-Plus?produkt=10222>
- Bei zu geringem Verzehr von Obst und Gemüse kann ggf. mit einer Kräutermischung die Nährstoffversorgung unterstützt werden, z.B. <https://www.lebenskraftpur.de/Bio-Basis-Plus?produkt=10222>
- An Tagen mit hoher körperlicher Aktivität sollte die Eiweißmenge deutlich gesteigert werden. Entweder über 10-20% mehr Eiweiß als im Plan angegeben oder über Aminosäuren wie z.B.: <https://natugena.de/shop/OktaAmino.aspx?r=0624>
- Möglichst wenig Giftstoffen aussetzen: Meide Plastik, Kosmetik (vor allem Lippenstifte), Pestizide und Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln (E-Nummern, Geschmacksverstärker u.a.)
- Lebensmittel möglichst in BIO Qualität (regional / saisonal) bevorzugen. TK-Ware ist OK.
- Täglich frische Luft in der Natur, lockere Spaziergänge und Sport unterstützen den Prozess
- Meide während der Darmsanierung Alkohol und Zucker sowie möglichst Medikamente (bitte ggf. mit dem Arzt besprechen).
- Baue so viel wie möglich an fermentierten Lebensmitteln in Deine Ernährung ein. Diese enthalten wichtige Darmbakterien und oft auch wertvolle Bitterstoffe für die Leber. Das sind z.B. Sauerkraut (Hausgemacht, nicht hocherhitzt), Kefir, Kombucha, Kimchi uvm. Die Firma Fairment kann dich dabei unterstützen mit wertvollen Informationen rund um Fermentierung und Startersets für deinen einfachen

Beginn zu Hause: <https://shop.fairment.de/thorsten-schmitt> Mit Rabattcode sparst du 10%: Thorsten10

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

In einigen Fällen können Entgiftungserscheinungen an den ersten 1-3 Tagen auftreten. Diese äußern sich in Form von Kopfschmerzen, Übelkeit, Konzentrationsstörungen oder ähnlichen Symptomen.

Oft hilft es, an die frische Luft zu gehen und sich locker zu bewegen.

Hautunreinheiten können eine Entgiftungserscheinung sein und sollten nach der Darmsanierung von allein verschwinden.

Die Supplemente

Enzyme: Pflanzliche Verdauungsenzyme – sorgen dafür, dass die aufgenommene Nahrung optimal aufgespalten und zerkleinert wird, so dass der Darm geschont und bei dieser Aufgabe unterstützt wird.

GaSta Aktiv: Binden Toxine im Darm und nähren die gesunde Darmflora. Pro- und Präbiotika zur Unterstützung des Darmaufbaues.

L-Glutamin: Stopft Löcher in der Darmwand (Leaky Gut). Unterstützt den Aufbau der Darmschleimhaut

Mono DiTox: Nährstoffe, die die körpereigene Entgiftungsleistung der Leberentgiftung unterstützen

Tritox: bindet Schwermetalle und andere Toxine.

Magnesium: „Salz der inneren Ruhe“ – kann Schlafqualität verbessern, beteiligt an 600 Stoffwechselprozessen.

Omega 3: Enthaltene DHA macht Gefäße elastisch (wichtig gegen Bluthochdruck). Kann zusammen mit dem enthaltenen EPA Entzündungen reduzieren. Bestandteil jeder Zellwand

Mico Leo: Löwenmähne, potenter Vitalpilz, der den Darm und das Nervensystem unterstützen kann.