

ENJOY LIFE LONGER

6 TAGES
MENÜS
ZUM VARIIEREN
IHRER SHAKES

9 TIPPS
FÜR EINE GESUNDE
DARMFLORA



ANLEITUNGEN UND TIPPS FÜR IHR DARMDETOX



- Darmreinigung
- Hilft, die normale Darmfunktion aufrechtzuerhalten
- Schützt die Darmwand
- 100% natürliche Qualitätszutaten



därmdetox
mit Chlorella

Inhalt

- Ein gesunder Start 4
- Was ist DarmDetox mit Chlorella? 5
- Warum DarmDetox verwenden?..... 5
- Meine eigenen Nahrungsergänzungsmittel während der Kur 5
- Wie wende ich die DarmDetox Kur an?..... 6
- Kur Gebrauchsanweisung..... 7
- Aufbautage..... 8
- Shakes weglassen 8
- Wie man die Shakes zubereitet..... 9
- Wie gehe ich während der Kur mit Kaffee um? 9
- 6 Tagesmenüs 10
- Einkaufsliste 11
- Tag 1 12
- Tag 2 13
- Tag 3 14
- Tag 4 15
- Tag 5 16
- Tag 6 17
- Tägliche Flüssigkeitsmenge..... 18
- Variationstipps für Kräutertee 18
- 9 Tipps, um den Darm nach der Kur sauber zu halten 20



Ein gesunder Start

Hiermit erhalten Sie unser E-Book voller nützlicher Tipps und Informationen. Während und nach dem DarmDetox mit der Chlorella Kur wird dies sehr hilfreich sein. Auch wenn Sie die DarmDetox Kur noch nicht gemacht haben, können Sie mit diesen 9 Tipps Ihrer Darmflora einen Schub geben.

Wir erhalten regelmäßig Fragen von Nutzern unserer Kur, was während der Kur getrunken werden kann und was nicht. Sie können zum Beispiel die Shakes anstelle von Wasser mit einem Saft mischen oder mit Gewürzen verfeinern.

Um Ihnen einen Eindruck von den Möglichkeiten zu geben, haben wir in diesem E-Book 6 Tagesmenüs für Sie zusammengestellt. Sie können diesen 6 Tagesmenüs folgen oder sie als Inspiration verwenden.

Während der Kur wird Ihr Darm gereinigt. Die Heilung wird daher von Vielen als Ausgangspunkt für ein gesünderes Leben angesehen. Ein sauberer Darm liefert außerdem so viel mehr Energie. Sie wollen diesen neuen Zustand nach der Kur natürlich nicht verlieren.

Aber wie halten Sie Ihren Darm nach der Kur sauber, wenn Sie wieder normal essen? Wir geben Ihnen hier Tipps, wie Sie dies am besten angehen können.

Diese Tipps passen leicht in Ihre aktuelle Ernährung und Ihren Lebensstil. Also haben Sie keine Bedenken, dass Sie Ihr Leben radikal verändern müssen, um Ihren Darm sauber zu halten.

Mit gesundem Gruß
Team Vitamunda

Was ist DarmDetox mit Chlorella?

Unser DarmDetox ist eine Kur, die den Darm reinigt. Diese Kur dauert 3, 6 oder 12 Tage.

- ✓ Eine dreitägige Kur enthält 3 Tagespackungen, inklusive einem Shaker, und ist als Wiederholungskur gedacht, wenn Sie bereits eine DarmDetox Kur in den letzten 12 Monaten durchgeführt haben.
- ✓ Eine dreitägige Kur enthält 3 Tagespackungen, inklusive einem Shaker, und ist als Wiederholungskur gedacht, wenn Sie bereits eine DarmDetox Kur in den letzten 12 Monaten durchgeführt haben.
- ✓ Machen Sie diese Kur zum ersten Mal und möchten Sie zusätzlich auch abnehmen, dann wenden Sie die 12-tägige Kur an. Diese besteht aus 12 Tagespackungen, inklusive einem Shaker.

Eine Tagespackung ist jeweils für einen Tag gedacht und enthält 7 Beutel für 7 Shakes.

Warum DarmDetox verwenden?

Die DarmDetox Kur hilft, die normale Darmfunktion aufrechtzuerhalten, indem der gesamte Darmtrakt gereinigt wird. Ist der Darm sauber, kann er Nährstoffe besser aufnehmen. Das führt zu mehr Energie, Sie fühlen sich vitaler und Ihr Verdauungssystem profitiert davon. In einem sauberen Darm können sich die guten Darmbakterien vermehren, was sich günstig auf das Wachstum Ihrer Darmflora auswirkt.

Darüber hinaus wirkt sich die DarmDetox Kur mit Chlorella positiv auf die Funktion von Gallenblase, Leber und Nieren aus. Dies liegt daran, dass die Kur nicht nur den Darm reinigt, sondern auch die Reinigung des gesamten Körpers einleitet. Dank dieser Unterstützung der Leber und der Verdauung werden auch der Zucker- und Cholesterinspiegel im Körper günstig beeinflusst. Sie können also davon ausgehen, dass die DarmDetox Kur gut für Ihre allgemeine Gesundheit ist.

Kann ich meine Nahrungsergänzungsmittel während der Behandlung weiterhin einnehmen?

Sie können Ihre Nahrungsergänzungsmittel weiter einnehmen. Um eine 100%ige Wirkung der Kur zu erzielen, empfehlen wir jedoch, mit der Einnahme eine Pause einzulegen und erst nach der Kur wieder aufzunehmen, da unsere Shakes ausreichend auf die Entgiftungskur abgestimmte Nahrungsergänzungsmittel enthalten.

Wie wende ich die DarmDetox Kur an?

Vor der Kur

Um Ihren Körper vorzubereiten, müssen Sie die Menge und Art der Lebensmittel zwei Tage vor der Kur reduzieren. Auf diese Weise kann sich Ihr Körper an die neue Situation gewöhnen. Während dieser zwei Tage sollten Sie vorzugsweise keinen, oder so wenig wie möglich, Zucker, Kaffee und Alkohol zu sich nehmen. Trinken Sie besonders viel Wasser.

Reduziertage vor der Kur

Sie können Ihren Körper am besten mit diesen 2 Reduziertagen darauf vorbereiten:

Reduziertag 1:

Verzehren Sie nur die Hälfte Ihrer üblichen Nahrungsmenge.

Reduziertag 2:

Essen Sie an diesem Tag leicht verdauliche Speisen; vorzugsweise nur Obst, Suppe und Joghurt oder Smoothies in begrenzter Menge.



Essen Sie die Hälfte Ihrer üblichen Menge.

Essen Sie flüssige Speisen, wie zum Beispiel Joghurt.

Kur Gebrauchsanweisung

Nach den 2 Reduziertagen beginnen Sie mit der Kur.

Eine Tagespackung enthält alle benötigten Shakes für einen Behandlungstag und besteht aus 7 Beuteln, die Sie im Laufe des Tages mischen und trinken. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Shakes, die täglich getrunken werden.

1. Aufwach-Shake (gleich nach dem Aufstehen):

Geben Sie 300 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie „1-2 mal kurz“.

2. Mahlzeit-Shake (als Frühstück etwa eine halbe Stunde nach dem Aufwach-Shake):

Geben Sie 400 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

3. Snack (zwischen Frühstücks- und Mittags-Shake):

Geben Sie 300 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

4. Mahlzeit-Shake (als Mittagessen):

Geben Sie 400 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

5. Snack (zwischen Mittagessen und Abendessen):

Geben Sie 300 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

6. Mahlzeit-Shake (als Abendessen):

Geben Sie 400 ml Flüssigkeit in den Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

7. Gute Nacht-Shake (vor dem Schlafengehen):

Geben Sie 300 ml Wasser in den Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie kräftig.

Tipps

- Trinken Sie den Shake sofort nach dem Schütteln, da er schnell verdickt und so schwer zu trinken ist.
- Verzicht auf Kaffee und Alkohol, da beides dem Körper zu viel Feuchtigkeit entzieht.
- Trinken Sie zusätzlich mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag.





Tipp

Essen Sie leicht verdauliche Lebensmittel wie Joghurt

Aufbautage

Nach der Kur empfehlen wir, zwei Aufbautage einzulegen und die Nahrungsaufnahme langsam wieder zu erhöhen, um den Darm nicht zu schnell zu belasten.

Aufbautag 1:

Essen Sie möglichst flüssige Speisen wie zum Beispiel Suppe, Smoothies und Joghurt.

Aufbautag 2:

Nehmen Sie weiche und gekochte Nahrung zu sich wie z. B. Suppe, gekochtes Ei, gekochtes Gemüse, gekochte Kartoffeln und gekochten Fisch. Mengenmäßig sollte dies die Hälfte Ihrer üblichen Verzehrmenge nicht überschreiten. Nach diesen zwei Tagen können Sie wieder normal essen, auch rohes Gemüse und Salate.

Shakes weglassen

Es ist möglich, Shakes zu überspringen, wenn es Ihnen zu viel wird. Gerne können Sie einen Snack oder einen Aufwach-/Gute Nacht-Shake auslassen. Verzichten Sie jedoch nicht auf die Mahlzeit-Shakes, da sie die wichtigsten Zutaten für eine erfolgreiche Kur enthalten. Für jeden ausgelassenen Shake sollten Sie die tägliche Flüssigkeitsaufnahme entsprechend erhöhen, da dies für die Wirkung der Kur unerlässlich ist.

Falls Sie den Aufwach-/Gute Nacht-Shake und / oder den Snack-Shake nicht verwenden möchten, können Sie den Mahlzeit-Shake auch in zwei Portionen trinken. Sie können den Mahlzeit-Shake übrigens generell in zwei Drinks aufteilen. Auf diese Weise erhalten Sie immer noch genügend Flüssigkeit. Mischen Sie dann die Hälfte des Mahlzeit-Shakes mit je 400 ml Flüssigkeit. So wird der Shake nicht zu dickflüssig und trinkt sich leichter.

Wie man die Shakes zubereitet

Am einfachsten ist es, die Shakes mit dem mitgelieferten Shaker zuzubereiten. Geben Sie die entsprechende Menge Wasser oder Saft in den Becher und das Pulver hinzu. Setzen Sie dann das Sieb wieder ein; dies stellt sicher, dass keine Klumpen entstehen können. Schrauben Sie die Kappe gerade und fest zu und kontrollieren Sie, dass auch die Trinköffnung gut verschlossen ist. Schütteln Sie jetzt 1-2 mal. Schütteln Sie den Mahlzeit-Shake etwas intensiver, aber nicht zu lange, da dieser sehr schnell verdickt.



Wie gehe ich während der Kur mit Kaffee um?

Wenn Sie es gewohnt sind, jeden Tag Kaffee zu trinken, können im Verlauf der Kur Entzugserscheinungen auftreten. Dies kann z.B. Kopfschmerzen verursachen. Wir empfehlen zwar, während der Kur keinen Kaffee zu trinken, da er Flüssigkeit entzieht; falls die Kopfschmerzen jedoch zu stark werden, können Sie pro Tag eine Tasse Kaffee trinken. Dies stellt sicher, dass die Kopfschmerzen nachlassen oder verschwinden und Sie die Kur leichter durchhalten können.

Trinken Sie besser keinen Kaffee



6 TAGESMENÜS FÜR IHR DARMDETOX MIT DER CHLORELLA KUR

Die Kur besteht aus 7 Shakes pro Tag. Sie können diese Shakes mit Wasser mischen und sie gemäß den Anweisungen trinken. Die Shakes sind geschmacksneutral, da keine Süßstoffe hinzugefügt wurden.

Sie können die Shakes sehr einfach verfeinern, indem Sie diese ganz nach Ihrem Geschmack zubereiten. Dies kann beispielsweise durch das Hinzufügen von Gewürzen erfolgen. Sie können die Shakes auch mit Obst oder Fruchtsaft statt mit Wasser zubereiten.

Um Ihnen eine Vorstellung davon zu geben, wie eine dreitägige Kur aussehen kann, haben wir für Sie 6 Tagesmenüs zusammengestellt. Auf diese Weise ist kein Tag derselbe. Sie können unseren Tagesmenüs folgen oder sich Ihr eigenes Menü zusammenstellen.

Es ist wichtig, dass Sie alle täglichen Mahlzeiten-Shakes für diesen Tag zu sich nehmen. Wie bereits erwähnt, können Sie die Aufwach- und Nacht-Shakes sowie die Snack-Shakes weglassen, sollten Ihnen 7 Shakes zu viel sein.

Die angegebenen Zeiten in den Tagesmenüs sollen Ihnen einen Eindruck vermitteln, wann Sie die Shakes am besten einnehmen können. Warten Sie zum Beispiel eine halbe Stunde nach dem Aufwach-Shake, bevor Sie Ihren ersten Mahlzeit-Shake einnehmen. Nehmen Sie den Snack-Shake vorzugsweise 2 Stunden nach dem Mahlzeit-Shake ein.

Auf diese Weise verteilt man die Shakes gleichmäßig über den Tag hinweg; dadurch wird auch sicher gestellt, dass die Wirkstoffe und die täglich benötigte Flüssigkeit aufgenommen werden.

EINKAUFSLISTE

Was brauchen Sie?

Vitamunda Shaker

Bio-Gemüse- und Fruchtsäfte

- ✓ Pfeffer und Salz
- ✓ Zimtpulver
- ✓ Kakaopulver
- ✓ Heidelbeersaft
- ✓ Rote-Beete-Saft
- ✓ Granatapfelsaft
- ✓ Selleriesaft
- ✓ Kokosmilch
- ✓ Kokoswasser
- ✓ Karottensaft
- ✓ Mangosaft
- ✓ Gurkensaft
- ✓ Holunderbeersaft
- ✓ Kräutertees (Kamille, Zitronengras, Brennessel usw.)
- ✓ Frische Minze



TAG 1

Morgens

- 8:00** Sofort nach dem Aufwachen:
Den **Aufwach-Shake** trinken.
- 8:30** Zeit für das Frühstück:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit etwas Zimtpulver.
- 10:30** Zwischendurch: **Snack-Shake**.
- 11:30** Gönnen Sie sich eine warme Tasse Rooibos- oder Kamillentee.

Mittags

- 13:00** Mittagessen mit dem **Mahlzeit-Shake**,
den Sie mit 400 ml Fruchtsaft zubereiten.
- 15:00** Zwischendurch: **Snack-Shake**.

Leckerer zwischendurch

Gegen 16 Uhr machen Sie sich eine Tasse mit kochendem Wasser und fügen 1 gehäuften Teelöffel Bio-Tomatenpüree hinzu. Dies kann mit Kräutersalz und Pfeffer gewürzt werden.

Abends

- 18:00** Abendessen:
Bereiten Sie den **Mahlzeit-Shake** mit Bio-Rote-Beete-Saft zu.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den **Nacht-Shake** trinken.



Gönnen Sie sich
eine warme Tasse
Rooibos- oder
Kamillentee.

TAG 2

Morgens

- 8:00** Sofort nach dem Aufwachen:
Den **Aufwach-Shake** trinken.
- 8:30** Zeit für das Frühstück:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit etwas Kakaopulver.
- 10:30** Zwischendurch: **Snack-Shake**.
- 11:30** Gönnen Sie sich eine warme Tasse Rooibos- oder Kamillentee.

Mittags

- 13:00** Mittagessen mit dem **Mahlzeit-Shake**,
den Sie mit 400 ml Granatapfelsaft mischen.
- 15:00** Zwischendurch: **Snack-Shake**.

Leckerer zwischendurch

Gegen 16 Uhr machen Sie sich eine Tasse hefefreie Bio-Gemüsebrühe und würzen mit Pfeffer und Salz – je nach Geschmack.

Abends

- 18:00** Abendessen:
Bereiten Sie den **Mahlzeit-Shake**
mit Bio-Selleriesaft zu.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen:
Den **Nacht-Shake** trinken.

Genießen Sie Ihren
Mahlzeit-Shake mit
Kakao-Pulver!



TAG 3

Morgens

- 8:00** Sofort nach dem Aufwachen:
Den **Aufwach-Shake** trinken.
- 8:30** Zeit für das Frühstück:
Mahlzeit-Shake mit 400 ml Kokosmilch mischen.
- 10:30** Zwischendurch: **Snack-Shake**.
- 11:30** Gönnen Sie sich eine warme Tasse Kamillen- oder Brennesseltee.

Mittags

- 13:00** Mittagessen mit dem **Mahlzeit-Shake**, den Sie mit Mangosaft zubereiten.
- 15:00** Zwischendurch: **Snack-Shake**.

Leckerer zwischendurch

Gegen 16 Uhr machen Sie sich eine warme Kokosmilch mit etwas Kakaopulver.

Abends

- 18:00** Abendessen:
Bereiten Sie den **Mahlzeit-Shake** mit Bio-Karottensaft zu.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den **Nacht-Shake** trinken.



TAG 4

Morgens

- 8:00** Sofort nach dem Aufwachen:
Den **Aufwach-Shake** trinken.
- 8:30** Zeit für das Frühstück:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit einer Kombination aus Selleresaft und Gurkensaft, zusammen 400ml.
- 10:30** Zwischendurch: **Snack-Shake**.
- 11:30** Verwöhnen Sie sich mit einer schönen Tasse Zitronengras-Tee.

Mittags

- 13:00** Mittagessen mit dem **Mahlzeit-Shake**, den Sie mit 400 ml Kokoswasser zubereiten.
- 15:00** Zwischendurch: **Snack-Shake**.

Leckerer zwischendurch

Gegen 16 Uhr bereiten Sie sich eine warme Tasse Gemüsesaft zu; nach Belieben Salz hinzufügen.

Abends

- 18:00** Abendessen:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit 400 ml Holundersaft.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den **Nacht-Shake** trinken.



TAG 5

Morgens

- 8:00** Sofort nach dem Aufwachen:
Den **Aufwach-Shake** trinken.
- 8:30** Zeit für das Frühstück:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit einer Kombination aus Selleriesaft und Apfelsaft, zusammen 400 ml.
- 10:30** Zwischendurch: **Snack-Shake**.
- 11:30** Verwöhnen Sie sich mit einer schönen Tasse Kamillentee.

Mittags

- 13:00** Mittagessen mit dem **Mahlzeit-Shake**, den Sie mit 400 ml Holunderbeersaft zubereiten.
- 15:00** Zwischendurch: **Snack-Shake**.

Leckerer zwischendurch

Gegen 16 Uhr machen Sie sich eine Tasse mit kochendem Wasser und fügen 1 gehäuften Teelöffel Bio-Tomatenerpüree hinzu. Dies kann mit Kräutersalz und Pfeffer gewürzt werden.

Abends

- 18:00** Abendessen:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit 400 ml Tomatensaft, würzen Sie leicht mit Pfeffer und Salz und fügen Sie nach Bedarf auch italienische Kräuter hinzu.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den **Nacht-Shake** trinken.

Verwöhnen Sie sich mit einer leckeren Tasse Tee

TAG 6

Morgens

- 8:00** Sofort nach dem Aufwachen:
Den **Aufwach-Shake** trinken.
- 8:30** Zeit für das Frühstück:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit 400 ml Blaubeersaft.
- 10:30** Zwischendurch: **Snack-Shake**.
- 11:30** Gönnen Sie sich eine schöne Tasse frischen Minztee.

Mittags

- 13:00** Mittagessen mit dem **Mahlzeit-Shake**, den Sie mit 400 ml Ananassaft zubereiten.
- 15:00** Zwischendurch: **Snack-Shake**.

Leckerer zwischendurch

Gegen 16 Uhr können Sie eine Tasse hefefreie Brühe trinken.

Abends

- 18:00** Abendessen:
Mischen Sie den **Mahlzeit-Shake** mit mit 400 ml Holundersaft.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den **Nacht-Shake** trinken.

Brühe mit Pfeffer und Salz



Trinken Sie zusätzlich zu den Shakes 2 Liter Flüssigkeit pro Tag

Zusätzlich zu den Shakes empfehlen wir, mindestens 2 Liter extra Flüssigkeit zu trinken. Diese Flüssigkeit ist notwendig, damit die Kur richtig funktioniert. Wenn Sie nicht genug trinken, können Sie sehr schwach und lustlos werden oder im extremsten Fall dehydrieren.

Variationstipps für Kräutertee

Kräutertee bestehend aus einer Kräutersorte zählt auch als Flüssigkeit. Eine Tasse Kräutertee zählt also zu der Menge Flüssigkeit, die an einem Tag zusätzlich getrunken werden muss (mindestens 2 Liter). Tee aus mehreren Kräutern hat zwar eine starke therapeutische Wirkung auf den Körper, aber auch eine geringere Spülwirkung. Aus diesem Grund ist Kräutertee aus nur einem Kraut am besten geeignet.

Probieren Sie zum Beispiel Zitronengras, Kamille oder frischen Ingwer. Verwenden Sie besser keinen grünen oder schwarzen Tee mit Rooibos oder Aromazusätzen. Aufgrund der Teeine hat dieser Tee keinen „Spüleffekt“ auf den Körper, sondern eher einen Austrocknungseffekt.

Säfte

- ✓ Holunderbeersaft
- ✓ Ananassaft
- ✓ Mangosaft
- ✓ Melonensaft
- ✓ Pampelmusensaft
- ✓ Apfelsaft
- ✓ Kokoswasser
- ✓ Blaubeersaft
- ✓ Granatapfelsaft

Tee

- ✓ Rooibos-Tee
- ✓ Brennesseltee
- ✓ Kamillentee
- ✓ Frischer Ingwer
- ✓ Zitronengras Tee
- ✓ Frische Minze

Tipps

*Mögen Sie es süß? Fügen Sie Ihrem Shake ein wenig Stevia hinzu.
Stellen Sie Ihren eigenen Saft her oder verwenden Sie biologische Säfte.
Ein wenig Zitronensaft verleiht Ihrem Shake eine frische Note.*

9 TIPPS, UM DEN DARM NACH DER KUR SAUBER ZU HALTEN

Nach der DarmDetox Kur möchten Sie natürlich dieses saubere Gefühl behalten und verhindern, dass sich all diese schlechten Bakterien wieder in Ihrem Darm festsetzen. Wir empfehlen daher bestimmte Lebensmittel aus Ihrem Menü für eine Weile herauszunehmen.

Dazu braucht es nur einige wenige einfache Veränderungen in Ihrer Ernährung und Ihrem Lebensstil. Wir haben 9 Tipps für Sie, um sicherzustellen, dass es den schlechten Bakterien in Ihrem Darm viel schwerer gemacht wird, sich wieder anzusiedeln.

1. Essen Sie mehr Gemüse und Obst

Die löslichen Fasern in Gemüse und Obst (vorzugsweise biologisch) sind eine Nahrungsquelle für die guten Bakterien im Darm; diese können die Fasern vergären und in nützliche Substanzen umwandeln. Besonders Artischocken, Bananen, Zwiebeln, Spargel, Lauch, Topinambur und Schwarzwurzeln sind reich an Inulin, auch Prebiotikum genannt. Es ist wichtig, während der Erholungsphase des Darms kein rohes Gemüse zu essen. Natürlich ist es sehr gesund, aber die Fasern sind während der Erholungsphase für den Darm schwer zu verdauen. Dampfgaren oder wokken Sie das Gemüse, bis es weich ist; dies gibt dem Darm ein wenig Ruhe, sich zu erholen.

2. Vermeiden Sie Zucker

Verzichten Sie auf jede Art Zucker, auch zugefügtem. Zucker kann als Nahrung für schlechte Bakterien und Pilze dienen und fördert deren Wachstum. Essen Sie nur natürlichen Zucker aus Obst und Gemüse und vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke, Kekse und Süßigkeiten. Weißmehlprodukte wie Spaghetti, Makkaroni und Weißbrot werden ebenfalls leicht in Zucker umgewandelt, also lassen Sie diese am besten auch weg.

3. Essen Sie fermentierte Produkte

Molke, Sauerkraut, fermentierte Gemüsesäfte, Buttermilch, Joghurt, Natursauerteigbrot, natürliche Sprossen, Miso, Tamari, Shoyu, Tempé und Kombucha enthalten verdauungsfördernde gute Bakterien. Vermeiden Sie vorgefertigte Lebensmittel und Lebensmittelzusatzstoffe. Achten Sie besonders auf künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker wie E621 oder Hefeextrakt.

4. Essen Sie so wenig Gluten und Milchprodukte wie möglich

Dies sind Lebensmittel, die eine entzündliche Reaktion im Darm verursachen können, was wiederum die Ursache für eine durchlässige Darmwand ist.

Daher sollten Sie kein Getreide essen, sondern sich für Getreideersatzstoffe wie Buchweizen, Quinoa und Amaranth entscheiden. Was Milch betrifft, ist es ratsamer, anstelle von pasteurisierten Milchprodukten besser „rohe“ Milchprodukte zu verwenden. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten mit gesunden Fetten wie Kokosöl, Bio-Butter oder kaltgepresstem Olivenöl zu.

5. Verwenden Sie Antibiotika nur, wenn es nicht anders geht

Antibiotika töten nicht nur die schädlichen Bakterien im Körper, sondern auch die guten Bakterien im Darm. Nach einer Antibiotika-Behandlung ist die Darmflora stark angegriffen, sodass deren Resistenz gering ist. Zum Beispiel ist die Wahrscheinlichkeit von Infektionen nach einer Antibiotika-Behandlung dann viel größer.

Konsultieren Sie immer einen Arzt, ob eine Antibiotika-Kur unbedingt erforderlich ist. Nehmen Sie nach einer antibiotischen Behandlung immer eine Probiotika-Kur ein, um verloren gegangene Probiotika aufzufrischen.

6. Essen Sie viele Kräuter und Gewürze

Auf der Oberfläche vieler Kräuter und Gewürze leben gute Bakterien, die Ihre Darmflora nutzen kann. Darüber hinaus sind diese Kräuter und Gewürze lecker und enthalten viele Antioxidantien, die Ihre Körperzellen vor Schäden schützen. Probieren Sie zum Beispiel keltisches Meersalz.



7. Vermeiden Sie Stress

Dauerhafter Stress wirkt sich negativ auf die Darmflora aus. Wenn Sie unter vermehrtem Stress leiden, sollten Sie nach Möglichkeiten suchen, diesen zu reduzieren. Schlafen Sie ausreichend und essen Sie grüne und unverarbeitete Nahrung, wann immer möglich. Treiben Sie Sport und finden Sie Aktivitäten, die Ihnen helfen, neue Energie zu tanken.

8. Verwenden Sie Zahnpasta ohne Fluor und rauchen Sie nicht

Fluor in Zahnpasta, Chlor im Leitungswasser und Schwermetalle wie Cadmium aus dem Zigarettenrauch haben sämtlich eine schädliche Wirkung auf die Darmflora.

9. Machen Sie mindestens zweimal im Jahr eine DarmDetox Kur und verwenden Sie anschließend unser Repaira und unser Superbiotika

Die DarmDetox-Kur ist darmreinigend und hilft, die normale Darmfunktion aufrecht zu erhalten. Unser Repaira unterstützt dann die Wiederherstellung der Darmwand. Mit unserem Superbiotika füllen Sie die gesunden Darmbakterien wieder vollständig auf, die nur in einer „sauberen“ Umgebung gedeihen können. Kurz nach der DarmDetox-Kur ist daher der ideale Zeitpunkt, unser Superbiotika einzunehmen.



KONTAKT

Wir hoffen, dass Sie mit diesen Menüs und Tipps die Kur noch leichter anwenden können. Wenn man weiß, wie man damit umgeht, ist es einfacher, sich körperlich und geistig zu entspannen. Das ist sehr wichtig, während Ihr Körper mit einer gründlichen Reinigung beschäftigt ist. Auf diese Weise werden Sie auch mehr aus der Kur herausholen und ein besseres Ergebnis erzielen.

Möchten Sie mehr über die Funktionsweise Ihres Darms und der Verdauung erfahren? Dann abonnieren Sie unseren Newsletter, der regelmäßig interessante Artikel der Stiftung Vitalstoffkenntnis zu diesen Themen enthält. Darüber hinaus informiert Sie unser Newsletter über tolle Angebote unserer Produkte, die Sie bestimmt nicht verpassen möchten!

Falls Sie Fragen zu den Informationen in dieser Broschüre oder zu unseren Produkten haben, wenden Sie sich bitte an uns. Sie erreichen uns auf folgenden Wegen:



Wir sind telefonisch an Werktagen von 9 bis 17 Uhr erreichbar.

Telefonnummer 040 - 71 00 65 43



Per E-Mail an info@vitamunda.de



Der Chat auf unserer Website ist werktags von 9 bis 17 Uhr besetzt.

Außerhalb dieser Zeiten können Sie per Chat eine Frage hinterlassen, die wir am nächsten Werktag beantworten.



Stellen Sie Ihre Frage und bleiben Sie über unser Facebook-Account [@Vitamunda.de](https://www.facebook.com/Vitamunda.de) auf dem Laufenden.

Erkundigen Sie sich über die neuesten Entwicklungen auf www.vitamunda.de

Holen Sie das Beste aus der Kur

DARMDETOX



VITAMUNDA

WWW.VITAMUNDA.DE