

### **Darmreinigung**

- 8 Eßlöffel Steinsalz oder Meersalz auf 4 Liter kochendes Wasser gießen und heiß trinken (evtl. noch 2 Liter trinken zum Erbrechen --> Magenreinigung), danach Reis (ungebleicht) mit Butter essen und schlafen gehen
- 14 Tage lang nicht salzig und scharf essen

**ODER** Einlauf **ODER** Sauerkrautsaft solange **bis Klares kommt** 2l in 1h trinken zum entleeren  
2l über den Tag verteilt trinken zum Darmaufbau

### **Diätplan bei Dysfunktion der Darmflora**

#### Verboten für 4 Wochen

- Modifizierte Stärke (in fast allen Fertigprodukten enthalten)
- Weißbrot, Zucker, weiße Nudeln, geschälter Reis, Kuchen, Gebäck, Zitrusfrüchte, Bananen, Birnen, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Weintrauben, Melone
- Milch (hoher Zuckergehalt), Joghurt
- gekochte Karotten und gekochter Mais, gekochter Kürbis (Zuckergehalt)
- Honig, Marmelade, Konfitüren
- Gewürzmischungen
- Süßstoff
- bei Konserven vorher Zutatenbeschreibung lesen (Zucker?)

#### Streng verboten

- Limonaden, Fruchtsäfte
- Traubenzucker, Süßigkeiten, Schokolade usw.
- alkoholische Getränke

#### Erlaubt ab 2 Wochen

- 1 Stück Kiwi, Apfel, Ananas, Papaya, Mango
  - Vollkornbrot (Reformhaus, Bioladen)
  - Dinkelvollkorn- / Roggenvollkornmehl oder Vollkornschrot zum selber backen, aber keine Milchzugaben
  - Schwarzbrot, Vollkornnudeln, ungeschälter Reis (Vollkornreis)
  - Wasa Rustikal Knäckebrot
- Es sollten nicht mehr als 3-4 Scheiben Brot am Tag gegessen werden!

#### Grundsätzlich erlaubt

- Fleisch (unpaniert und ohne Marinade), Eier, viel Gemüse, Kartoffeln
- Salate nur mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und reinen Gewürzen / Kräutern
- keine Gewürzmischungen und auch kein Essig-Dressing
- Tee, Kaffee in geringen Mengen (1 Tasse)
- Nüsse
- gekochter Schinken, luftgetrocknener oder geräucherter Schinken, Bratenaufschnitt (nur mit Pfeffer und Salz gewürzt)
- Fisch (unpaniert und ohne Marinade), Thunfisch in Öl
- selbst zubereitete Pommes Frites (nur gesalzen), Chips (nur gesalzen)

Falls keine Milchintoleranz vorliegt:

- Quark pur, Sahne, Creme fraiche, Schnittkäse, Tortenbrie

**lang gekochte Brühen von leicht verdaubaren Fetten (Huhn) zum Nährstoffreichsten Fetten (Rind)!**

Nach Beendigung der Diät ist die Benutzung von braunem Zucker und Honig zum Süßen empfehlenswert. Außerdem sollte auf eine Einschränkung von Zitrusfrüchten geachtet werden.

**3x täglich 20 Minuten vor dem Essen 1 Tasse Salbei-Tee trinken  
oder täglich 1TL Kurkuma mit warmem Wasser trinken u./o. Zeolith**

