



Darmkur - Frühstück

Die 6 Wochen Darmkur für gesunde Darmbakterien

1. BIO „Goldener Leinsamentee“ auf nüchternen Magen
1 Eßlöffel goldene Bio-Leinsamen auf 1 Liter Wasser 5 Min aufkochen und 10 Min ziehen lassen, abseihen und trinken.
2. BIO Apfelkompott als Frühstück
1-2 Äpfel schälen (wir wollen den Darm möglichst schonen, deswegen ohne Schale) entkernen und vierteln. Die Stücke in einen kleinen Topf geben, und bei wenig Hitze mit wenig Wasser kurz aufkochen lassen. Wenn die Äpfel weich sind, 1 Messerspitze Agar-Agar hinzu und vom Herd nehmen. Fertig zum Servieren – evtl. eine Prise Zimt.
3. 3 x täglich 1 Teelöffel Basisches Vitalgranulat von Michael Droste-Laux in Rohkostqualität

Leinsamen hat tolle Eigenschaften aufgrund seiner anhaftenden, reinigenden Eigenschaften. Quasi ein Schadstoffeinsammler. Apfel enthält viele Pektine. Darmbakterien lieben Pektine = gutes Darmfutter! Agar-Agar stammt aus Algenzellwänden und hat gute Quelleigenschaften, es hilft beim Sattwerden. Das Basische Granulat als bunte Vielfalt, enthält viele wertvolle Elemente für Körper und die Darmbakterien.

Der Darm braucht für sein starkes Immunsystem viele hilfreiche Bakterien. Um die richtigen Bakterien im Darm anzusiedeln benötigt es ein gesundes Milieu, das zum größten Teil auf Pflanzenkost bzw. basenbildenden Lebensmitteln beruht. Das Milieu im Darm ist ein wichtiger Faktor für das Immunsystem. Gerade zu Zeiten in denen die typischen Schnupfensymptome oder andere anscheinend vermehrt auftreten, heisst es:

Darmmilieu verbessern und Immunsystem stärken.

Das bedeutet auch auf raffinierten Zucker verzichten und stattdessen lieber wenig Bio-Honig, Ahorns- oder z.B. Agavensirup verwenden. Konzentrierte Kohlenhydrate weglassen (Nudeln, Brot, etc.) denn dies füttert die falschen Darmbakterien.