

Ein Beispieltag mit 2 Shakes

In nachfolgender Anleitung zur Darmreinigung sind die angegebenen Uhrzeiten nur zur Orientierung gedacht, damit Sie ein Gefühl für die optimalen Zeitabstände bekommen. Passen Sie unser Beispiel einfach Ihrem individuellen Tagesablauf an. Werden mehrere Punkte (z. B. beim Frühstück) aufgeführt, so handelt es sich um eine Auswahl und Sie entscheiden sich für einen davon.

- | | |
|-------------|--|
| 6.30 Uhr | <p>Beginnen Sie den Tag</p> <ul style="list-style-type: none">- mit einem grossen Glas Wasser oder <u>Zitronenwasser</u> oder- mit einer grossen Tasse Kräutertee z. B. ein basischer Morgentee (z. B. von Vicopura) oder ein Brennnessel-Kräutertee für den Morgen |
| <hr/> | |
| 6.45 Uhr | <p>Nehmen Sie Ihren ersten Shake und trinken Sie im Anschluss daran ein grosses Glas Wasser.</p> |
| <hr/> | |
| 7.30 Uhr | <p>Eine halbe bis eine Stunde später nehmen Sie Ihr Probiotikum und frühstücken - und zwar folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Früchte oder Fruchtsalat oder- frisch gepressten Frucht- oder Gemüsesaft oder- einen grünen Smoothie (Mixgetränk aus Früchten, grünem Blattgemüse und etwas Wasser) oder- ein basisches Müsli oder- Vollkorntoast mit vegetarischem Brotaufstrich und Gemüesticks (Gurkenstücke, Tomaten, Radieschen, Karotten etc.) <p>Weitere Frühstücksideen finden sie hier: <u>Basisches Frühstück</u></p> |
| <hr/> | |
| Ab 9.30 Uhr | <p>Als Zwischenmahlzeit können Sie im Laufe des Vormittags frische Früchte essen oder - wenn es ihn nicht schon zum Frühstück gab - einen grünen Smoothie trinken.</p> <p>Auch ein basischer Snack ist ideal, wozu Sie hier Vorschläge finden, die Sie auch gut zu Hause vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen können: <u>Basische Snacks - gesunde kleine Mahlzeiten</u></p> |
| <hr/> | |
| 12.30 Uhr | <p>Ihr Mittagessen kann so aussehen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ein grosser Salat aus grünem Blattgemüse (Blattsalate, Radicchio, Zuckerhut, Weisskohl, Rotkohl, etc.), wenn verfügbar Wildpflanzen (Löwenzahn, Giersch, Vogelmiere, Melde, Portulak etc.) oder Kräutern und selbst gezogenen Keimlingen. <p>Auch fein geriebene Wurzel- oder Knollengemüse sollten verwendet werden (z. B. Pastinaken, Rettich, Kohlrabi, Knollensellerie etc.).</p> <p>Die Salate werden mit einem Dressing aus frisch gepresstem Zitronen- oder Orangensaft und/oder Apfelessig, kalt gepressten hochwertigen Ölen (Hanf-, Lein- oder Olivenöl), wenn gewünscht Algenflocken (z. B. «Salat des Meeres» im Naturkosthandel) und Steinsalz verfeinert.</p> <ul style="list-style-type: none">- Oder eine Gemüsesuppe- Oder kurz gedünstetes Gemüse mit einer glutenfreien Beilage wie z. B. Esskastanien, Hirse, Buchweizen, Quinoa, Amaranth oder Kartoffeln- Wenn Sie zu den Eiligen gehören, finden Sie hier viele Anregungen für ein gesundes und gleichzeitig schnelles Mittagessen: <u>Gesundes Essen für Eilige</u> <p>Wie oben erwähnt sollten Sie Ihre Mahlzeiten höchstens zwei- bis dreimal pro Woche mit Fleisch, Fisch oder Sojaprodukten ergänzen.</p> |

Die Anleitung zur Darmreinigung



- Ab 14.30 Uhr Im Laufe des Nachmittags trinken Sie etwa 1 Liter kohlensäurefreies Quellwasser.
-
- 16 Uhr Als Zwischenmahlzeit können Sie eine Handvoll Mandeln essen, eine Mandelmilch trinken, einen Chia-Pudding essen oder einen anderen gesunden Snack geniessen.
-
- 17 Uhr Trinken Sie Ihren zweiten Shake eine Stunde vor dem Abendessen und trinken Sie unmittelbar nach dem Shake ein grosses Glas Wasser.
-
- 18 Uhr Schreiten Sie zum Abendessen und nehmen Sie dazu Ihr Probiotikum. Zum Abendessen sollte es ein leicht verdauliches Gericht geben.
-
- 21 Uhr Sie hatten um 17 Uhr keine Zeit für Ihren zweiten Shake? Dann können Sie ihn auch ab zwei Stunden nach Ihrem leichten Abendessen zu sich nehmen.
-
- 22.30 Uhr Super wäre es, wenn Sie um diese Zeit zu Bett gehen könnten. Ihr Organismus braucht viel Kraft und Energie und somit ausreichend Schlaf, um die Entgiftung und Reinigung des Verdauungssystems bewältigen und erfolgreich abschliessen zu können.

Ein Beispieltag mit 3 Shakes

Die Anleitung zur Darmreinigung ändert sich geringfügig, wenn Sie drei statt zwei Shakes pro Tag nehmen. Bis zum Mittag bleibt alles wie oben beschrieben.

Eine Stunde vor dem Mittagessen (oder zwei Stunden danach) wird der zweite Shake eingenommen. Im Anschluss daran trinken Sie ein grosses Glas Wasser.

Zur Zwischenmahlzeit am Nachmittag nehmen Sie Ihr Probiotikum.

Statt eines Abendessens nehmen Sie Ihren dritten Shake und trinken danach wiederum ein grosses Glas Wasser.