

Die Darmreinigung mit dem Cleansing Trio

Reinigung Teil I – (Herbst bzw. jederzeit als Beginn der Reinigungen)

Produkte: ComforTone, Essentialzyme, ICP

Optional: Pfefferminzöl+, MegaCal



Beschreibung:

1. Beginne mit einer ComforTone Kapsel morgens. Nimm am zweiten Tag eine Kapsel morgens und eine Kapsel abends. Am dritten Tag zwei Kapseln morgens und eine Kapsel abends, am vierten Tag zwei morgens und zwei abends. Fahre so alternierend fort, bis du bei maximal 5 morgens und 5 abends, also 10 Kapseln täglich, bist.

Dein Ziel ist, zwei- bis dreimal täglich Stuhlgang zu haben, der schnell und leicht kommt, wohlgeformt, weder zu fest noch zu weich ist und in der Toilette schwimmt. Wenn du dieses Ziel erreicht hast, brauchst du die Kapselanzahl nicht weiter zu steigern. Bleibe auf dieser Dosierung, bis (zusammen mit dem ICP später) der Mucoïd Plaque* herauskommt. Falls du Durchfall bekommst, reduziere die Kapselanzahl. Solltest du Verstopfung bekommen, reduziere auch die Kapseln und trinke unbedingt mehr Wasser. Das Wassertrinken ist die einzige wichtige Voraussetzung für diese Reinigung! Trinke täglich 3 Liter Wasser! Du kannst bei Verstopfung auch zusätzlich ½ bis zu 2 TL Magnesiumcitrat (MegaCal) nehmen und/oder 1-2 Tropfen Pfefferminz+Öl in einem Glas Wasser trinken.

Nimm zusätzlich je einen Pressling Essentialzyme zwischen den Mahlzeiten (dreimal täglich).

2. Wenn du 2-3x täglich Stuhlgang in der gewünschten Konsistenz hast, beginne zusätzlich ICP zu nehmen. Du beginnst mit einem TL morgens und abends, rührst es in Wasser oder Saft und trinkst es sofort und schnell, damit es nicht andickt. Du steigertest es täglich um ½ TL je morgens und abends, bis du bei 1 EL (3 TL) morgens und abends bist. Nimm weiterhin das ComforTone und Essentialzyme ein. Trinke viel Wasser!

3. Fahre die Dickdarmreinigung fort, bis der Mucoïd Plaque, eine dunkle schleimige längliche Masse herauskommt. Dies kann 6 Wochen bis zu 18 Monaten dauern.

Wie sollte die Ernährung in dieser Zeit sein?

Das einzige wirklich wichtige ist, genug Wasser zu trinken, etwa 3 Liter täglich. Außerdem sollten wir uns so gesund wie möglich ernähren – der Vorteil ist, dass die Reinigung uns hilft, unsere Ernährung umzustellen, da der Körper von sich aus, kein (weniger) Verlangen auf Süßes oder Ungesundes hat und nach gesunder Nahrung verlangt.

Es ist empfehlenswert, weniger Weißmehl/Mehlprodukte zu essen, Vollwertkost und viel ballaststoffreiches Gemüse und Obst. Wenn du dies nicht änderst, kann die Kombination aus Milchprodukten und Mehl ganz schnell wieder verklebte Schichten im Dickdarm nachbilden.

** Der Begriff ‚Mucoïd Plaque‘ wurde von Richard Anderson geprägt und beschreibt eine Substanz die der Körper natürlicherweise unter unnatürlichen Umständen wie z.B. Belastung durch Säuren, Zucker, Weißmehl, Medikamenten, Schwermetallen und giftigen Chemikalien produziert. Es ist nicht das Gleiche wie die normale, gesunde Magen- und Darmschleimhaut, die als ein natürlicher Puffer für die Magen- und Darmwände und als ein Gleitmittel für die Darmtätigkeit dient.*