

## **Wie ernähre ich mich während einer Darm Kur?**

### **Wieviel Zeit benötige ich für eine Darmsanierung?**

Die Zeit, die eine Darmsanierung benötigt ist ganz individuell, sie kann 7 tage, 3 Wochen oder 4 Monate dauern.

Wenn Sie auf Ihren Körper achten, werden Sie selbst merken, wann Sie die Darm Kur beenden können.

Idealerweise wird die Kur für 3 Wochen durchgeführt, sie kann aber ohne Probleme auf 4,5,6 oder mehrere Wochen ausgedehnt werden, wichtig ist, dass es sich für Sie richtig und gut anfühlt.

Die Darmsanierung kann auch schon nach 7 oder 10 Tagen für Sie persönlich beendet sein, das ist ganz individuell.

### **Worauf sollte ich während der Darm Kur achten?**

- mindestens 2-3 Liter am Tag ausschließlich stilles Wasser trinken
- 4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten.
- Keine Zwischenmahlzeiten.
- Auf Alkohol verzichten.
- Kein Zucker, als Ersatz D-Galactose, D-Ribose, Tagatose.
- Keine Fertigprodukte.
- In der ersten Woche kein rohes Obst und Gemüse (außer pürierter Apfel).
- Keine Milchprodukte außer Sahne und Butter.
- Während der gesamten Kur keine rohen Tomaten u.a. lektinhaltige Gemüse wie Chili, Zucchini etc.
- Auf Wurst und Fleisch verzichten.
- Erlaubt und sogar wichtig sind Kraftsuppen aus ausgekochten Knochen und Beinscheiben ( Auf Bio Qualität achten)
- Kein Weißmehl, möglichst kein Brot, wenn dann tosten und auf Bio und Sauerteigherstellung achten.
- Perfekt sind Süßkartoffeln, Kürbis, Rote Beete, Kohlgemüse, Hirse, Reis, Graupen, Haferflocken, Quinoa etc.
- Gute Öle nehmen- Leinöl, Kokosöl, Hanföl, Olivenöl.
- Möglichst kein Kaffee, sondern Dinkel oder Chi Café trinken.
- Viel erwärmende Getränke wie Tee, Zitronenwasser mit Zimt und Ingwer etc.
- Täglich ausreichend Bewegung an frischer Luft um die Darmaktivität zu fördern.
- Langsam und in Ruhe essen, möglichst lange kauen und einspeicheln.
- Atemübungen und Meditation zum Entspannen.