



Express Darmkur Premium

Vorbereitung und Durchführung



Wir freuen uns, dass du dich für die **Express Darmkur Premium** entschieden hast und mit der Entfernung des krankmachenden Biofilms aus deinem Darm den Grundstein zu mehr Vitalität, Energie und Gesundheit legst!

Bevor du startest

Deine Kur dauert insgesamt 4 Tage plus optional 1 - 2 Vorbereitungsstage.

In den vier Tagen der eigentlichen Kur nimmst du keine anderen Mahlzeiten außer den vorgegebenen Rationen zu dir. Falls du Hunger bekommen solltest, darfst du 2 bis 3 mal **Bio Naturprotein Wildheidelbeere** zu dir nehmen, oder du trinkst hefefreie Gemüsebrühe oder Miso-Suppe. Halte dabei einen Abstand von einer Stunde zu den Reinigungsshakes ein.

Wenn du untergewichtig bist, leicht Gewicht verlierst oder wenn du unter Blutzuckerschwankungen leidest und leicht unterzuckerst, kannst du das **Bio Naturprotein Wildheidelbeere** mit Saft oder je einer viertel bis halben pürierten Avocado anrühren. Es eignen sich dafür auch dünne Suppen, zuckerfreie Fruchtshakes oder Nuss-Muse.

Sehr wichtig ist es, während der Kur zusätzlich viel (2 - 3 Liter pro Tag) zu trinken – am besten eignet sich reines Wasser. Zwischendurch 1 - 2 Tassen Kräutertee (Brennnessel, Kamille, Rooibos) sind ebenfalls erlaubt.

Damit du ein bestmögliches Ergebnis erzielst, haben wir einen genauen Fahrplan für deine Kur erstellt.

Vorbereitung (individuell 1 oder 2 Tage)

Bitte iss an diesem einen oder den zwei Vorbereitungstagen weniger und leichter. Nimm in dieser Zeit auch möglichst keinen Zucker, keine tierischen Produkte, keinen Kaffee und keinen Alkohol zu dir.

Dafür solltest du dein Wasserreservoir schon mal auffüllen: Trinke bitte **zwei bis drei Liter pro Tag** – am besten reines, gefiltertes Wasser oder Kräutertees. Mit diesen Vorbereitungstagen entlastest du deinen Darm, der in der folgenden Zeit möglichst nur mit der Ablösung des Biofilms beschäftigt sein soll.

Am Abend des letzten Vorbereitungstages, vor dem Start der eigentlichen Kur, kannst du einmal mit Bittersalz abführen. Bittersalz ist ein salinisches Abführmittel und gehört nicht zum Kur-Set, da dieser Schritt optional ist. Du bekommst es günstig in jeder Apotheke.

Zum Abführen verrührst du 2 gehäufte Teelöffel Bittersalz in einem großen Glas mit reinem Wasser und trinkst es zügig. Sofort im Anschluss daran bitte noch ein großes Glas reines Wasser hinterhertrinken.

Da Bittersalz in der Regel sehr schnell wirkt, kannst du diesen Schritt auch am Morgen des ersten Kurtages machen. Die Anwendung von Bittersalz ist eine Empfehlung, damit du deinen Darm vor der Kur einmal vollständig von alten Verdauungsresten reinigst. Für das Gelingen der **Express Darmkur Premium** ist das Abführen jedoch kein Muss.

Deine Kur: Tag 1

Am Morgen

Ein kleiner Tipp zur Mundhygiene: Zähne und Zunge bürsten, gut ausspülen, danach Öl-Ziehen: Dafür 20 Minuten 1 TL Kokosöl im Mund hin und her bewegen und dann ausspucken – ideal als Entgiftung und Zahnschutz.

Frühstücksdrink

Etwa eine Stunde später kannst du dir den ersten Reinigungsdrink (**Mahlzeitenshake** im silbernen Beutel) anrühren. Nimm dafür ca. 400 ml Wasser, welches Zimmertemperatur haben sollte. Am besten bereitest du den Drink im Vortex Wasservitalisierer oder einem Schüttelbecher zu. Den Inhalt eines Mahlzeitentütchens ins klare Nass geben, kurz mixen oder kräftig schütteln und dann sofort austrinken.

Achtung: Je länger der Drink steht, desto dickflüssiger wird er. Sollte es für dich schwierig sein, die Menge von 400 ml zügig und auf einmal zu trinken, kannst du die Mahlzeitentütchen halbieren: Mixe die Hälfte des Tütchens in 200 ml Wasser und trinke die Mischung zügig, vermische gleich im Anschluss die zweite Hälfte des Tütchens mit 200 ml und trinke sie ebenfalls sofort.

Am Vormittag

Du kannst am Vormittag als kleine „Zwischenmahlzeit“ das **Bio Naturprotein Wildheidelbeere** zu dir nehmen. 1 Teelöffel Pulver in 300 ml lauwarmes Wasser einrühren oder schütteln. Eventuell etwas Saft beifügen. Zusätzlich bitte viel trinken!



Mittagsdrink

Bereite dir den **Mahlzeitdrink** wie oben mit 400 ml Wasser zu. Zügig trinken.

Am Nachmittag

Kleine „Zwischenmahlzeit“: **Bio Naturprotein Wildheidelbeere** und viel trinken.

HINWEIS: Ist dein Hunger besonders groß, kannst du natürlich entweder am Vormittag oder Nachmittag eine weitere Zwischenmahlzeit mit dem **Bio Naturprotein Wildheidelbeere** einbauen.

Abendrink

Bereite dir den **Mahlzeitdrink** wie zum Frühstück mit 400 ml Wasser zu. Zügig trinken. Du solltest während des gesamten Tages unbedingt zusätzlich viel trinken (2 – 3 Liter), denn viel Flüssigkeit wird im Darm gebunden und gebraucht, um den Biofilm aufzuplustern, damit er sich lösen kann.

Trinkst du zu wenig, kannst du Kopfschmerzen bekommen, und die Biofilmausscheidung kann länger auf sich warten lassen.

Fazit des Tages

Jetzt darfst du dir einmal auf die Schulter klopfen, denn du hast den ersten „Gourmet-Tag“ gemeistert!



Tag 2

Bitte genauso verfahren, wie an Tag 1.

Falls du etwas Variation in deine **Mahlzeitenshakes** bringen möchtest, kannst du deine Shakes mit etwas Zimt oder rohem Kakaopulver würzen oder sie statt mit Wasser mit jeweils 400 ml Karotten-, Sellerie- oder Rote Beete-Saft anrühren.

Tag 3

Bitte genauso verfahren wie an Tag 1 und 2.

Für etwas Abwechslung in deinen **Mahlzeitenshakes** kannst du dir diese auch heute anstatt mit Wasser mit je 400 ml Karotten-, Sellerie- oder Rote Beete-Saft vermischen oder mit Zimt oder Kakao würzen. Ab dem 3. Tag ist mit relevanten Biofilmausscheidungen zu rechnen.

Falls du bisher noch keinerlei Ausscheidung hattest und du dich verstopft fühlst, kannst du heute mit etwas Bittersalz nachhelfen. Mische hierfür bitte morgens vor dem ersten Shake einen gehäuften Teelöffel Bittersalz in einem großen Glas lauwarmem Wasser und trinke es zügig. Einläufe machen keinen Sinn, da bei Einläufen nur ein Teil des Darmes bedacht wird. Bitte lasse zur Einnahme des ersten **Mahlzeitenshakes** dann wie immer eine Stunde Abstand.

Tag 4

Bitte genauso verfahren, wie an Tag 1 - 3, heute jedoch nicht erneut mit Bittersalz abführen, solltest du dies am 3. Tag gemacht haben.



Tag 5 – The Day after

An diesem Tag solltest du am Morgen ein letztes Mal mit Bittersalz abführen, um den Rest des abgelösten Biofilms rasch auszuscheiden. Nimm dafür zwei gehäufte Teelöffel des Bittersalzes in einem halben Liter warmem Wasser ein. Wenn es dir zu bitter ist, kannst du das Bittersalz auch in Apfelsaft einnehmen.

Ab mittags kannst du nun langsam zur regulären Nahrungsaufnahme zurückkehren: Gönn dir etwas für dich besonders Leckeres – es darf aber leicht sein. Deine Geschmacksknospen werden tanzen und frohlocken!

Deine Biofilm-Ausscheidung

Die **Express Darmkur Premium** wirkt schnell, einfach, sanft und schmerzfrei. Und: Sie beruht auf einem mechanischen Prinzip – deshalb funktioniert die **Express Darmkur Premium** immer.

Die beiden Bestandteile fermentierte Ölpalmrindenfaser und das Okra-Pulver dringen in den Biofilm ein und quellen ihn auf, sodass sich der Film einfach und schmerzfrei von der Darmwand löst. Die Darmwand selbst wird nicht beeinträchtigt.

Im Gegenteil: Sie kann sich wieder befeuchten und erholen. An der nun feuchten Darmwand kann sich der einmal gelöste Biofilm nicht mehr festsetzen. Fang die Biofilmausscheidungen gerne einmal auf – in einem Sieb – und betrachte sie unter hygienischen Bedingungen (Handschuhe empfohlen!) etwas genauer. Das sind sozusagen deine Trophäen, die du gerne fotografieren kannst. Dafür hat es sich gelohnt, tapfer weiterzumachen!

Wie dein Körper den Biofilm ausscheidet, ist dabei jedoch so individuell wie du selbst: In der Regel kommt er als Ganzes zum Vorschein. Aber auch Teilstücke sind möglich. Diese können auch in den restlichen Ausscheidungen des verdauten **Mahlzeiten-shakes** verborgen sein.

In manchen Fällen dauert die Ablösung des Biofilms noch etwas länger, dann wird der Biofilm gemeinsam mit den ersten Resten deiner Mahlzeiten ausgeschieden, die du dann ab Tag 5 wieder zu dir nimmst. Der Biofilm ist in der Regel von den Mahlzeitenshake-Resten gut durch seine zähere Konsistenz zu unterscheiden.

Tipps für dich (Seite 1)

- ♥ Falls du dich während der Kur verstopft fühlst, hilf bitte am 3. Tag mit Bittersalz nach. Dazu trinkst du morgens einen gehäuften Teelöffel in einem großen Glas mit möglichst lauwarmem Wasser. Einläufe ergeben hier keinen Sinn.
- ♥ Falls du Blähungen haben solltest, so ist das nicht schlimm. Es ist einfach der Biofilm, der dabei ist, sich von dir zu verabschieden.
- ♥ Bitte achte darauf, genügend zu trinken, sonst kannst du Kopfschmerzen bekommen.
- ♥ Sehr selten kann es vorkommen, dass die **Mahlzeitsshakes** Übelkeit verursachen. Der Shake quillt stark auf und dein Darm kann Schwierigkeiten beim Weitertransport bekommen. Die Kontraktionen können auch Druck nach oben ausüben und die Übelkeit hervorrufen. Hier empfehlen wir dir, die Shakes stärker zu verdünnen.
- ♥ Immer nur einen halben Beutelinhalt mit 400 ml Wasser verrühren und trinken. Du kannst die Kur dann also auf die doppelte Zeit strecken, oder dir eine Hälfte aufheben und zu einem späteren Zeitpunkt die Kur wiederholen. Sollten sich Übelkeit und Kopfschmerzen gleichzeitig und dauerhaft einstellen, dann empfehlen wir, die Kur zu unterbrechen und dich zunächst um deine Galle zu kümmern. Ist die Gallenblase voll, versucht der Körper sie zu leeren, wenn du die **Express Darmkur Premium** machst.

Tipps für dich (Seite 2)

- ♥ Bitte warte hier nicht damit, die Kur zu unterbrechen, sondern rücke deine Galle in den Fokus. Hier empfehlen wir dir eine Gallenreinigung nach Andreas Moritz durchzuführen. Am besten sprichst du das mit einem Heilpraktiker deines Vertrauens ab, da es sein kann, dass mehrere Gallenreinigungen notwendig sind. Anschließend kannst du die **Express Darmkur Premium** wieder aufnehmen und ohne Beschwerden durchführen.
- ♥ Vereinzelt kann eine Übelkeit auch durch eine Histamin-Intoleranz hervorgerufen werden. Aber auch das ist höchst selten und sollte einmal mit einem Heilpraktiker des Vertrauens abgesprochen werden.



Schlusswort

Wir freuen uns, wenn du uns unter

info@regenbogenkreis.de

Fotos von deinen Biofilm-Trophäen zusendest, die wir eventuell veröffentlichen. Wir garantieren dir dabei natürlich absolute Vertraulichkeit und Anonymität. Als Dankeschön bekommst du einen **11-Prozent-Gutschein** für deinen nächsten Einkauf im Regenbogenkreis Shop!

Solltest du weitere Fragen zur Durchführung der Express Darmkur Premium haben, dann rufe gerne im Kundenservice an oder schreibe uns eine E-Mail:

Telefon: +49 (0)451 - 20 27 11 50

E-Mail: info@regenbogenkreis.de

Jetzt wünschen wir dir viel Erfolg bei der Anwendung unserer Express Darmkur Premium.

Ganz liebe Grüße von Matthias und dem Regenbogenkreis Team!