Darmreinigung

Eine gesunde Verdauung ist von großer Bedeutung für unser allgemeines Wohlbefinden. Wenn der Darm nicht optimal funktioniert, können sich verschiedene Beschwerden wie Verstopfung, Blähungen oder ein allgemeines Unwohlsein bemerkbar machen. Eine Möglichkeit, den Darm auf natürliche Weise zu reinigen und die Verdauung zu unterstützen, ist die Verwendung von Flohsamen.

Die Wirkung von Flohsamen

Flohsamen sind die Samen der Pflanze Plantago ovata, die hauptsächlich in Indien und Pakistan angebaut wird. Sie enthalten eine hohe Konzentration an löslichen Ballaststoffen, insbesondere Schleimstoffe, die für ihre verdauungsfördernden Eigenschaften bekannt sind.
Diese Ballaststoffe quellen im Darm auf und bilden eine gelartige Substanz, die dabei hilft, den Stuhl zu erweichen und die Darmbewegung zu fördern.

Die heilsame Wirkung der Pflanze bei Durchfall ist ebenfalls auf die Schleimstoffe zurückzuführen: Sie binden die bei Durchfall vorhandene überschüssige Flüssigkeit im Darm, wodurch sich der Stuhl verdichtet.

So gesund sind Flohsamen

Neben einem hohen Gehalt an Ballaststoffen haben Flohsamenschalen noch viele weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie sind glutenfrei, mild zum Körper und daher besonders gut verträglich auch für Menschen mit Darmerkrankungen oder einem empfindlichen Darm. Sie belasten den Darm nicht, sondern unterstützen ihn bei der Verdauung und lösen Verstopfungen

Die Anwendung

Der Darm kann mit Hilfe einer mehrtägigen bis mehrwöchigen Anwendung von Flohsamenschalen und Chlorophyll sowie einer unterstützenden basischen und ballaststoffreichen Ernährung einer Art „Vorreinigung“ unterzogen werden. Durch diese Vorbereitung wird die Peristaltik (Darmbewegung) wieder etwas aktiviert, sodass nach den ersten Colon-HydroTherapie-Sitzungen die ersten Erfolge zu sehen sind

Durchführung

Der Flohsamenschalen-Chlorophyll Shake

Vor jeder Einnahme werden Chlorophyll mit **Flohsamensschalen-Pulver mit Wasser** zu einem Shake gemixt. Ideal ist es, wenn Sie mit **kleinen Mengen beginnen** (z. B. mit einem TL Chlorophyll mit Flohsamenschalenpulver). Dazu geben Sie mindestens 200 ml Wasser.

Der Chlorophyll Flohsamenschalen-Pulver-Shake wird **SOFORT nach der Zubereitung getrunken.** Wenn Sie den Shake nicht sofort trinken, kann es aufgrund der starken Quellfähigkeit der Flohsamenschalen zu einer Veränderung der Konsistenz kommen, die möglicherweise nicht jedermanns Geschmack entspricht. Der Shake könnte sich in einen wackeligen Pudding verwandeln und müsste fast gelöffelt werden. Gerade diese Eigenschaft der starken Quellfähigkeit ist jedoch entscheidend für die Darmreinigung.

Unmittelbar nach dem Shake trinken Sie ein Glas (200 – 300 ml) mit **stillem Wasser**. Trinken Sie es langsam innerhalb von 3 bis 5 Minuten. Schütten Sie es also nicht in einem Zug in sich hinein.

Der richtige Zeitpunkt für den Shake

• 30 – 60 Minuten vor einer Mahlzeit auf leeren Magen, vor dem Frühstück und/oder vor dem Abendessen oder aber
• 2 Stunden nach einer leichten Mahlzeit, weil auch dann der Magen wieder leer sein dürfte, also z. B. 2 Stunden nach einem
leichten Früchtefrühstück oder nach einem leichten Abendessen (z. B. Gemüsesuppe).

Wie viele Shakes pro Tag?

Die empfohlene Einnahme besteht normalerweise aus zwei Shakes pro Tag - einer am Morgen und einer am Abend. Es ist jedoch wichtig, dass Sie die Häufigkeit der Einnahme individuell an Ihr Befinden anpassen. Die Einnahmeempfehlungen in den verschiedenen Darmreinigungsprogrammen sind lediglich Richtlinien. Die richtige Dosierung und Anzahl der Shakes können letztendlich nur von Ihnen selbst festgelegt werden. Wenn Sie empfindlich sind, können Sie zum Beispiel am Morgen mit einer halben empfohlenen Menge an Flohsamenschalenpulver (Psyllium) und Chlorophyll beginnen.

Beobachten Sie, wie Ihr Körper darauf reagiert, und erhöhen Sie sowohl die Einzeldosis als auch die Anzahl der Shakes vorsichtig. Menschen, die weniger empfindlich sind, können direkt mit der empfohlenen Dosierung und Anzahl der Shakes beginnen

Nährwerte von 100 g Flohsamen:

Brennwert: 91 kj / 21 kcal

Kohlenhydrate: 1,7 g

Eiweiß: 2,4 g

Fett: 0,5 g

Ballaststoffe: 84 g