

PURE DARM FIT PAKET



Kommandozentrale Darm

Betroffen sind viele, sprechen mag kaum einer darüber: Probleme mit dem Darm. Die einen müssen zu oft, die anderen zu selten. Der Leidensdruck ist in der Regel groß. Grund genug, unser 50 m² großes Verdauungsorgan unter die Lupe zu nehmen. Schließlich ist der Darm die Grundlage für einen gesunden Körper. Die gute Arbeit aller Körperzellen hängt von der Funktionstüchtigkeit des Darmes ab. Eine „schlechte Verdauung“ ist die Wurzel vieler Krankheiten, Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien, Hautprobleme und Übergewicht.

Die Verbingung von Innen und Außen

„Der Tod sitzt im Darm“, wusste schon Hippokrates und er hatte Recht. Der Darm stellt die wichtigste Verbindung der Außenwelt mit dem Inneren unseres Körpers dar. Er entscheidet, was rein darf und was nicht. Lebenswichtigen Nährstoffen muss Einlass gewährt werden, Schadstoffe, Bakterien oder schädliche Keime sollen draußen bleiben. Der Darm ist ein wesentlicher Teil unseres Immunsystems und zwar in Form der so genannten Peyer-Plaques. Dabei handelt

es sich um ein lymphatisches Gewebe, das Antikörper bildet um eingedrungene Viren und Bakterien, sowie Schadstoffe auszuschalten.

Der Darm – unser Wonne Organ

Ja, genau – richtig gelesen! Der Darm ist ebenso für unser körperliches und seelisches Wohlfühl verantwortlich. Wichtige Neurotransmitter, wie das „Glückshormon“ Serotonin, werden dort produziert. Somit ist der Darm auch für unsere Gemütslage zuständig. Schließlich sorgt ein gesunder und fitter Darm auch für einen schönen Körper. So sind Hautprobleme oft Darmprobleme. Gleiches gilt für Übergewicht, Nahrungs- mittelunverträglichkeiten oder Allergien.

Typische Probleme und Schwachstellen

Aufbau und Arbeitsweise sind enorm komplex, daher können Darmprobleme auch die unterschiedlichsten Ursachen haben. Oft nehmen jedoch diese drei Probleme eine zentrale Stellung ein:

1. Leaky-Gut-Syndrom = eine „löchrige“ Darmschleimhaut. Das kann z.B. durch wiederholte Antibiotikagabe, falsche Ernährung

oder Nahrungsmittelunverträglichkeit passieren. Mit der Zeit bilden sich dadurch Entzündungen, die die Darmschleimhaut schädigen. Um diese wieder aufzubauen, benötigt der Körper unter anderem die Aminosäure L-Glutamin.

2. Zu wenig oder die falschen Darmbakterien.

Die Menge, Vielfalt und Zusammensetzung des sog. Mikrobioms ist enorm wichtig. Liegen im Darm z.B. überdurchschnittlich viele Firmicuten vor, kann das die Ursache für Übergewicht sein, denn Firmicuten wandeln Ballaststoffe und Pflanzenfasern in Zucker und Fettsäuren um. Ziel ist es also, mittels Probiotika eine stabile Darmflora aufzubauen.

3. Eine schwache Darmperistaltik

Der Darm braucht regelmäßige Bewegung, ballaststoffreiche Ernährung und genügend Flüssigkeit. Das alles trägt zur Fitness des Darmes bei. Der Darm muss also genau so trainiert werden, wie ein anderer Muskel auch.



Was schwächt also unseren Darm?

- Falsche, einseitige Ernährung
- Spätes, hektisches, übermäßiges Essen
- Darminfektionen
- Genussgifte wie Alkohol und Nikotin
- Umweltgift, Antibiotika usw.



So funktioniert die Darmfit-Kur

↳ Es macht sich bezahlt, dem Darm **ein- bis zweimal im Jahr** verstärkte Aufmerksamkeit zu widmen. Im Idealfall passt man während der Kur die Ernährung komplett an. Wir empfehlen, sich an gewisse „**darmfreundliche**“ **Ernährungs- und Bewegungsregeln** zu halten und die Kur mit 2 Entlastungstagen zu starten. Besonders bewährt hat sich Fasten.

↳ **Man kann aber durchaus auch die Kur in einer Art „Light-Variante“ anwenden.** In diesem Fall hält man sich an die Vitalstoff-Empfehlung und versucht die Regeln zumindest im Grundsatz einzuhalten, ohne gleich ein strenges Ernährungsprogramm zu absolvieren.



Die richtige Einnahme der Vitalstoffe

Die Kur ist auf drei Wochen angelegt.

Einige der Vitalstoffe können bzw. sollten durchaus darüberhinaus eingenommen werden. Gerade der Aufbau der Darmschleimhaut und eines guten Darmmilieus ist keine Sache von heute auf morgen, sondern braucht etwas Zeit.

↳ Woche 1:

PURE MSM täglich 2 Kapseln

MSM ist eine Schwefelverbindung mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Sie hilft die schädlichen Mikroentzündungen im Darm abzuschwächen und zu lindern. Außerdem verfügt Schwefel über ausleitende Eigenschaften, es ist sogar ein Bestandteil des körpereigenen Entgiftungssystem, da viele Entgiftungsenzyme Schwefel enthalten. Des weiteren legt es sich schützend über die Darmschleimhaut, sorgt so für eine bessere Darmfunktion und ein gesundes Darmmilieu.

PURE MSM idealerweise nüchtern am Morgen eine ½ Stunde vor dem Frühstück einnehmen.

PURE COL VITAL ½ Messlöffel pro Tag

Einmal täglich einen ½ Messlöffel Pulver in ein Glas Wasser einrühren und trinken. **PURE COL VITAL** beinhaltet Flohsamen, Lacto- und Bifidusbakterien und viele Ballaststoffe, die die Gifte binden und ausleiten. Auch die Darmperistaltik wird ideal angeregt.

↳ Woche 2:

PURE MSM

täglich 2 Kapseln

PURE COL VITAL

½ Messlöffel jeden 2. Tag

PURE PROBIOTIC

2 mal täglich 3 Gramm

Nach der Ausleitungsphase geht es an den Aufbau eines guten Darmmilieus. Mit **PURE PROBIOTIC** wird der Darm mit 9 auserwählten Bakterienstämmen versorgt. Das enthaltene Niacin wirkt sich zudem positiv auf die Darmschleimhäute aus. Das Pulver in ein Glas Wasser einrühren, 5 Minuten warten, nochmal rühren und trinken.

↳ Woche 3:

PURE MSM

täglich 2 Kapseln

PURE PROBIOTIC

2 mal täglich 3 Gramm

PURE L-GLUTAMIN

1 Messlöffel pro Tag

Die Aminosäure Glutamin ist eine der wichtigsten Aminosäuren überhaupt und essentiell für den Aufbau einer satten Darmschleimhaut.

Tipp: in Mangosaft lässt sich das Glutaminpulver besonders gut und geschmacksneutral auflösen. Alternativ in Wasser einrühren. Die Einnahme erfolgt bis die Dose leer ist, auch über die drei Wochen hinaus.



Ernährungsempfehlungen für eine komplette Darmkur

WER DIE KUR IN VOLLER LÄNGE DURCHFÜHREN MÖCHTE,

dem empfehlen wir das dazu gehörige **e-Book inkl. Rezepte und Online-Betreuung**.
Aufpreis: € 20,-

↳ Tag 1 und 2: Entlastung

Das kann z.B ein Gemüse-, Kartoffel- oder Reistag sein. Die Zubereitung sollte ohne Öl erfolgen – also gekocht als Suppe, Eintopf oder roh. Abgeschmeckt werden kann mit frischen Kräutern und hochwertigem Salz.

↳ Tag 3 bis 21: Basische, darmfreundliche Kost

1. Täglich 1 bis 2 Tassen Detox Tee
2. Zweimal täglich warm Essen
3. Auf Milchprodukte verzichten
4. Getreide gut kochen
5. Auf Wurst und fettes Fleisch verzichten
6. Kein Weißmehl und Zucker
7. Hochwertige Öle verwenden
8. Bitterstoffe (z.B Löwenzahn, Beifuß, Radicchio, Ysop, Chicoree u.s.w.) essen

Außerdem sind fermentierte Lebensmittel, Chiasamen, ballaststoffreiches Obst, Gemüse und Getreide zu empfehlen. Allerdings sollte man den Ballaststoffanteil erst langsam steigern und maßvoll dosieren um Blähungen zu vermeiden.

Bewegung & Entspannung:

- 3 mal pro Woche Bewegung und Bauchmuskeltraining
- Täglich ein paar tiefe Bauchatmungen
- Stress und Hektik so gut wie möglich vermeiden