

Merkblatt

„Empfehlungen bei Gärungs-Milieu im Darm“

Hauptsymptom - Ständige Winde und Flatulenz!

- Keine oder wenig langkettigen Kohlenhydrate essen!
 - Wie Getreide (Bulgur, Couscous, Dinkel, Emmer, Einkorn, Gerste, Grünkern, Hafer, Kamut, Roggen, Tricitale, Weizen)
 - Kartoffel, Süßkartoffeln, Reis, Wildreis, Mais, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hirse, Erdmandeln, Yams, Teff,
- Keine Rohkost essen!
 - Wie rohes Gemüse, rohes Obst
- Bitterstoffprodukte essen, Bitterstofftees trinken!
 - Wie Ancenasan herbal (Fa. Ancenasan)
 - Bitter Alpin
 - Pro Intest (Fa. Tisso)
 - Tausendguldenkraut (Fa. LebeNatur)
 - Mariendistel-Extrakt (Fa. LebeNatur)
 - Löwenzahnextrakt (Fa. LebeNatur)
- Hochdosiertes Vitamin C einnehmen - bis zur Verträglichkeit
- REGLUAT Pro Bio einnehmen - (Fa. Dr. Niedermaier Pharma)

Einnahme Spezial-Produkte

Darmreinigung

DAM Balance einnehmen

Wenn der Darmreinigungsprozess schnell gehen soll, dann noch zusätzlich Proteolytische Enzyme einnehmen.

- Proteolytische Enzyme hochdosiert einnehmen - 2 x 3 Kps / Tag zwischen den Mahlzeiten! (Fa. Tisso - Pro Enzym)

Nach jeweils 1-2 Packungen

Darmfloraaufbau

- Präbiotika einnehmen
 - Pro Präbioma (Fa. Tisso) oder
 - Akazienfaser (Fa. LebeNatur) oder
 - Baobab (Fa. LebeNatur) - Nicht bei Candida!

Langfristige Darmmilieu-Stabilisierung

REGULAT Pro Bio einnehmen - (Fa. Dr. Niedermaier Pharma)

- [Zusätzlich je nach Testung die Ernährungsempfehlungen bei
 - Allergien und/oder Unverträglichkeiten
 - Hefepilzbelastung (Candida) + Schimmelpilzbelastung
 - Histaminbelastung beachten!]