



U W E K A R S T Ä D T

H E I L P R A K T I K E R

Karstädt's Darm Detox

Anwendung

Die Darm Detox-Kur dauert in der Regel 6 Tage. Sie kann aber auch bis zu insgesamt 12 Tage verlängert werden. Jede der 6 Packungen enthält eine Tagesration à 7 Shakes. Der Beutelinhalt wird mit Wasser gemischt, so dass ein einfach einzunehmender Shake entsteht. Das Einzige, was Sie während der Kur essen (oder eigentlich: trinken) sind die Shakes, die Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Sie müssen nichts anderes zubereiten! Die Shakes enthalten alle benötigten Nährstoffe und geben Ihnen ein Sättigungsgefühl.

Damit ein optimales Resultat erreicht werden kann, müssen einige Dinge beachtet werden. Bevor Sie mit der Kur beginnen, müssen Sie die Nahrungsaufnahme verringern, um den Darm zur Ruhe kommen zu lassen. Beschränken Sie sich während der Kur auf die einzunehmenden Shakes und verzichten Sie auf zusätzliche Mahlzeiten. Die Shakes verhindern das Hungergefühl (möglicherweise nicht die Lust und den Appetit auf anderes!) und enthalten alle notwendigen Nährstoffe, Vitamine und Energieträger. Bis auf den Beutelinhalt und Wasser sollte keine weitere Nahrung aufgenommen werden. Falls Unterzucker auftreten sollte, kann durchaus einmal eine halbe Banane oder etwas Apfelmus bzw. geriebener Apfel gegessen werden.

Vorbereitung

Zur Vorbereitung Ihres Körpers ist es erforderlich, 2 Tage vor der Kur die Menge und Art Ihrer Nahrung, die Sie zu sich nehmen, zu reduzieren, damit sich Ihr Körper an die neue Situation gewöhnen kann. In diesen 2 Tagen sollten Sie möglichst völlig auf Zucker, Kaffee und Alkohol verzichten. Trinken Sie außerdem viel Wasser.

Reduziertag 1: Verzehren Sie nur die Hälfte Ihrer üblichen Nahrungsmenge.
Reduziertag 2: Essen Sie an diesem Tag leicht verdauliche Speisen. Vorzugsweise nur Obst, Suppe und Joghurt oder Smoothies in begrenzter Menge.

Kur

Nach der Vorbereitung kann jetzt mit der Kur begonnen werden. Eine Schachtel enthält alles Nötige für einen Tag der Kuranwendung. Der Inhalt dieser Schachtel besteht aus sieben Beuteln, die Sie im Laufe des Tages in Wasser auflösen, schütteln und SOFORT austrinken. Wenn Sie das mit Wasser versetzte Produkt stehen lassen, kann sich die Flüssigkeit so verdicken, dass man sie nicht mehr trinken kann (wohl aber als Brei löffeln)

7 Beutel für 7 Shakes an 1 Tag. Nettogewicht 103 g.

- **Aufwach-Shake (gleich nach dem Aufstehen):**Geben Sie 300 ml Wasser in einen Schüttelbecher (alternativ Glas mit Deckel), fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.



U W E K A R S T Ä D T

H E I L P R A K T I K E R

-
- **Mahlzeits-Shake (als Frühstück etwa eine halbe Stunde nach dem Aufwach-Shake):**Geben Sie 400 ml Wasser in einen Schüttelbecher (alternativ Glas mit Deckel), fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie 3x. Sofort austrinken.
 - **Snack (zwischen Frühstücks- und Mittags-Shake):**Geben Sie 300 ml Wasser in einen Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.
 - **Mahlzeits-Shake (als Mittagessen):**Geben Sie 400 ml Wasser in einen Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie 3x. Sofort austrinken.
 - **Snack (zwischen Mittagessen und Abendessen):**Geben Sie 300 ml Wasser in einen Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.
 - **Mahlzeits-Shake (als Abendessen):**Geben Sie 400 ml Wasser in einen Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie 3x. Sofort austrinken.
 - **Nacht-Shake (vor dem Schlafengehen):**Geben Sie 300 ml Wasser in einen Schüttelbecher, fügen Sie den Beutelinhalt hinzu und schütteln Sie.

Benutzen Sie keinen Löffel aus Metall. Zum Anrühren der Mischung können Sie kaltes oder lauwarmes Wasser verwenden. Trinken Sie den Shake sofort nach dem Mischen. Trinken Sie außerdem je nach Bedarf und Durst auch Wasser oder Kräuter-Tee. Verzichten Sie während der Kur unbedingt auf Kaffee und Alkohol.

Wissenswertes über Karstädts Darm-Detox

Darm Detox ist als Produkt einzigartig auf der Welt. Der Grund dafür ist die fermentierte Rinde der Ölpalme als wirksamer Inhaltsstoff. Die Fermentierung dieser Rinde ist ein sehr mühsamer Prozess, aber für die Wirkung dieses Produkts unabdingbar.

Die Faser

Die fermentierten Rindenfasern dieser Palme haben die Eigenschaft, tief in den Kern der Anhaftungen oder „Schlacken“ eindringen zu können. Dies ist nötig, weil sich die Schlacken fest an die Darmschleimhaut anlagern und auf andere Weise nicht abgelöst werden können. Die Fasern dringen also bis tief in die Schlacken ein und befeuchten sie von innen. Dadurch löst sich die verunreinigte Schleimschicht mit den Schlackenstoffen ab und gleitet auf einfache Weise nach draußen, mühelos und ohne Krämpfe oder Schmerzen.

Okra

Daneben enthält das Produkt auch noch Okra, einen Inhaltsstoff, der die Schleimschicht des Darms selbst befeuchtet und wieder in optimale Funktion versetzt. Das ist nötig, da die eigene Schleimschicht durch die jahrelange Verschlackung des Darms ausgetrocknet und entzündet ist.

Mahlzeitenersatz

Außerdem ist das Produkt zugleich auch ein Mahlzeitenersatz, weil es erforderlich ist, den Darm während der Detox-Kur zeitweise zur Ruhe zu bringen. Nur dann kann sich der Darm richtig von Giftstoffen befreien. Wenn der Darm auch noch für die normale Verdauung arbeiten muss, gelingt dies nicht.