

UNSERE TIPPS

Karstädt's DARMDETOX



BIOMAT
SHOP



Inhalt

- 1 GESUNDER DARM – GESUNDER MENSCH
- 2 SO EFFEKTIV KANN DARMKUR SEIN
- 3 SO LEICHT GEHT'S
- 4 3 MAL IST PFLICHT – 4 MAL IST KÜR
- 5-8 MENÜVORSCHLAG FÜR 3 TAGE KUR
- 9 KRÄUTERTEE – WAS ZU BEACHTEN IST
- 10 SCHON AUSPROBIERT? NOCH MEHR GESCHMACK
- 11-14 10 TIPPS, UM DEN DARM GESUND ZU HALTEN

GESUNDER DARM – GESUNDER MENSCH

Schön, dass Sie sich für Karstädt's DARMDETOX entschieden haben. In dieser Broschüre finden Sie hilfreiche Informationen und Tipps rund um Karstädt's DARMDETOX.

In der Heilkunde gilt die Reinigung des Darms als Grundlage für Genesung, Gesundheit und kraftvolles Leben. Wie Sie Ihre Darmflora auf gesunde Weise schützen und unterstützen können, erfahren Sie hier.

Mithilfe von Karstädt's DARMDETOX wird Ihr gesamter Darm schonend und doch tiefgehend gereinigt, mit dem Ergebnis: Vom schädlichen Biofilm befreit kann sich die Darmschleimhaut erholen. Nährstoffe können so wieder effektiv aufgenommen und verwertet werden. Eine gute Nährstoffversorgung und -verwertung ist die Grundlage für ein gesundes Leben, für Lebenslust und mehr Energie.

Damit Sie dieses Gefühl auch im täglichen Leben nachhaltig beibehalten können, geben wir Ihnen im Folgenden wertvolle Tipps, die sich leicht in Ihren täglichen Speiseplan und Ihren Lebensstil integrieren lassen.



SO EFFEKTIV KANN DARM KUR SEIN

Je nach Bedarf können Sie Karstädt's DARMDETOX über 6 bis maximal 12 Tage anwenden. Empfohlen wird in der Regel bei Erstanwendung die 6-Tages-Kur.

Bevor Sie mit Karstädt's DARMDETOX beginnen, stellen Sie Ihren Körper bitte langsam auf eine reduzierte Nahrungsaufnahme um. Beginnen Sie mit zwei Entlastungstagen, in denen Sie viel trinken aber wenig Ballaststoffe zu sich nehmen. Am besten eignen sich kleine Mengen Obst und Gemüse.

Während der Kur stehen dann täglich bis zu 7 flüssige Shakes auf Ihrem Speiseplan. Jede Tagespackung enthält sieben Shakes in praktischen Beuteln für zuhause oder unterwegs.

Die Shakes werden mit Wasser zubereitet und sofort nach dem Aufschütteln oder Einrühren getrunken. Wenn Sie die Shakes lieber verrühren, nutzen Sie dazu bitte kein Metall, sondern nur Holzlöffel. Je nach Lust und Laune können Sie kaltes oder lauwarmes Wasser zum Anrühren benutzen. Bitte verzichten Sie auch während der Kur gänzlich auf Kaffee und Alkohol. Trinken Sie reichlich gutes, wenn möglich ionisiertes Wasser. *Infos hierzu finden Sie auch auf unserer Webseite.*

- 1 Morgens gleich nach dem Aufstehen: Aufwach-Shake: 300ml Wasser mit Beutelinhalt in den Schüttelbecher geben, dreimal schütteln, trinken, fertig.
- 2 Der erste Mahlzeit-Shake folgt ca. 30 Minuten nach dem Aufwach-Shake: 400ml Wasser in den Schüttelbecher und mit dem Beutelinhalt verschütteln, sofort trinken, fertig.
- 3 Kleiner Snack gegen Hunger: 300ml Wasser mit Beutelinhalt in den Schüttelbecher geben, dreimal schütteln, trinken, fertig.
- 4 Mittags, der zweite Mahlzeit-Shake: 400ml Wasser in den Schüttelbecher und mit dem Beutelinhalt verschütteln, sofort trinken, fertig.
- 5 Nachmittags ein Snack: 300ml Wasser mit Beutelinhalt in den Schüttelbecher geben, dreimal schütteln, trinken, fertig.
- 6 Der dritte Mahlzeit-Shake am Abend: 400ml Wasser in den Schüttelbecher und mit dem Beutelinhalt verschütteln, sofort trinken, fertig.
- 7 Betthupferl vorm Schlafen gehen: der Nacht-Shake: 300ml Wasser mit Beutelinhalt in den Schüttelbecher geben, dreimal schütteln, trinken, fertig.

EIN TIP Wegen des wertvollen Okrapulvers gelatieren die Mahlzeit-Shakes bei längerem Stehen. Daher empfehlen wir: Anrühren und schnell trinken. Sie können auch zweimal die halbe Menge zu sich nehmen.

So leicht geht's

3 MAL IST PFLICHT – 4 MAL IST KÜR

Wie oft Sie täglich "shaken", entscheiden Sie selbst. Wichtig sind die drei Mahlzeiten-Shakes. Ohne sie geht nichts.

Die drei Mahlzeiten-Shakes sollten Sie bitte unbedingt täglich zu sich nehmen. Nur sie enthalten die für die DARMDETOX so wertvollen Inhaltsstoffe, die zur sanften Entfernung des Biofilms einfach unerlässlich sind.

Ob Sie täglich den Aufwach- und Nacht-Shake und beide Snack-Shakes komplett zu sich nehmen wollen, entscheiden Sie selbst. Diese Shakes enthalten viele wichtige Nährstoffe, sodass Sie auf zusätzliche Nahrung leicht verzichten können. Außerdem geben sie bei Hunger ein zusätzliches Sättigungsgefühl. Ihr Weglassen hat keinerlei Einfluss auf die Wirkung der Kur.

Wenn Sie diese Shakes nicht verwenden möchten oder wenn Ihnen die Mahlzeiten-Shakes zu dickflüssig sind, teilen Sie die Mahlzeiten-Shakes am besten auf je zwei bis drei Portionen auf. Verwenden Sie jeweils 200 - 400 ml Wasser für jede Portion. Auf diese Weise ist die Mischung nicht so dick und leichter zu trinken. Bitte trinken Sie die halbierten oder gedrittelten Portionen zügig hintereinander weg. So bleibt eine optimale Wirkung der Kur gewährleistet.

MENÜVORSCHLAG FÜR 3 TAGE KUR

Um Ihnen Karstädt's DARMDETOX schmackhaft zu machen und um ein wenig Abwechslung in Ihre tägliche Shake Routine zu bringen, haben wir Ihnen im Folgenden drei Tagesmenüs mit regelmäßigen Einnahmezeiten zusammengestellt.

Die Einnahmezeiten können Sie, je nach individuellen Gewohnheiten, selbstverständlich selbst bestimmen. Sie können auch Ihre eigenen Menüs kreieren. Wichtig ist nur der zeitliche Abstand zwischen den einzelnen Mahlzeiten. Lassen Sie Ihrer Phantasie einfach freien Lauf.



MENÜVORSCHLAG TAG 1

MORGENS

- 08:00** Unmittelbar nach dem Aufstehen: Aufwach-Shake.
- 08:30** Frühstück: Mischen Sie hierzu den Mahlzeit-Shake mit etwas Zimtpulver.
- 10:30** Snack Time: Zeit für den Snack-Shake.
- 11:30** Gönnen Sie sich eine warme Tasse Rooibos- oder Kräutertee.

MITTAGS

- 13:00** Mittagessen: Das Mahlzeit-Shake mit 400 ml Karottensaft (oder 50:50 mit Wasser) zubereiten.
- 15:00** Kleines Häppchen zwischendurch: Snack-Shake

Lecker zwischendurch

Gegen 16 Uhr machen Sie sich eine Tasse mit kochendem Wasser und fügen einen Teelöffel Bio-Miso hinzu. Miso gibt es in verschiedenen Sorten.

ABENDS

- 18:00** Abendessen: Mahlzeit-Shake mit leckerem Bio-Rote-Beete-Saft (pur oder verdünnt) zubereiten.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den Nacht-Shake trinken.



MENÜVORSCHLAG **TAG 2**

MORGENS

- 08:00** Unmittelbar nach dem Aufstehen: Aufwach-Shake.
- 08:30** Frühstück: Mahlzeit-Shake, mit etwas Kakaopulver verfeinern.
- 10:30** Snack Time: Zeit für den Snack-Shake.
- 11:30** Gönnen Sie sich eine warme Tasse Fenchel- oder griechischen Berg-Tee.

MITTAGS

- 13:00** Mittagessen: Das Mahlzeit-Shake mit 400ml Karottensaft (oder 50:50 mit Wasser) zubereiten.
- 15:00** Kleines Häppchen zwischendurch: Snack-Shake

Lecker zwischendurch

Gegen 16 Uhr machen Sie sich eine Tasse hefefreie Bio-Gemüsebrühe, würzen Sie mit Pfeffer und Salz, je nach Geschmack.

ABENDS

- 18:00** Abendessen: Mahlzeit-Shake mit Bio-Selleriesaft (pur oder verdünnt) zubereiten.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den Nacht-Shake trinken.

MENÜVORSCHLAG **TAG 3**

MORGENS

- 08:00** Unmittelbar nach dem Aufstehen: Aufwach-Shake.
- 08:30** Frühstück: Mahlzeit-Shake mit 400ml Kokoswasser aufpeppen.
- 10:30** Snack Time: Zeit für den Snack-Shake.
- 11:30** Gönnen Sie sich eine warme Tasse Zitronenwasser mit ein wenig Honig.

MITTAGS

- 13:00** Mittagessen: Bereiten Sie den Mahlzeit-Shake mit frischem Bio-Rote-Beete-Saft zu.
- 15:00** Kleines Häppchen zwischendurch: Snack-Shake

Lecker zwischendurch

Gegen 16 Uhr gönnen Sie sich eine halbe oder ganze reife Avocado und würzen Sie mit etwas keltischem Stein-Salz.

ABENDS

- 18:00** Abendessen: Mahlzeit-Shake mit leckerem Bio-Karottensaft.
- 22:00** Vor dem Zubettgehen: Den Nacht-Shake trinken.

KRÄUTERTEE – WAS ZU BEACHTEN IST

Am besten für die Kur geeignet sind einzelne Teekräuter. Die Natur beschenkt uns mit unzähligen schmackhaften Kräutern zur Teezubereitung wie beispielweise Zitronengras, Schachtelhalm, Fenchel, Minze, Löwenzahn und Ingwer.

Kräutermischungen haben nicht selten therapeutische Wirkung und sind für die Zeit der Kur weniger geeignet.

Trinken Sie während der Kur bitte keine künstlich aromatisierten, grünen oder schwarzen Tees. Die darin enthaltenen Teeine haben eine austrocknende Wirkung.

Als Süßungsmittel kann Stevia-Pulver hinzugefügt werden.



SCHON AUSPROBIERT? NOCH MEHR GESCHMACK

<p>Frisch schmeckende, würzige Shakes kann man mit Saft von Gurken- Rote Beete- und Sellerie zubereiten.</p>		<p>KOKOSWASSER</p>	
		<p>BLAUBEERSAFT</p>	
		<p>GRANATAPFELSAFT</p>	
	<p>MELONENSAFT</p>	<p>Wählen Sie vorzugsweise biologische Säfte ohne Zuckerzusatz.</p>	
			<p>GRAPEFRUITSAFT</p>
			<p>APFELSAFT</p>
<p>SELLERIESAFT</p>	<p>Eine kleine Menge Zitronensaft verleiht dem Shake eine frische Note.</p>		
<p>GURKEN</p>			
<p>ROTE BEETE-SAFT</p>			
<p>ROOIBOSTEE</p>		<p>FRISCHER INGWER</p>	
<p>BRENNESELTEE</p>		<p>ZITRONENGRAS</p>	
<p>KAMILLENTÉE</p>		<p>FRISCHE MINZE</p>	
	<p>ZIMTPUVER</p>		
	<p>GEMÜSEBRÜHE</p>		
	<p>MISO-PASTE</p>		

**Wie Sie verhindern,
dass sich schnell ein neuer Biofilm bildet.**

Ändern Sie alte Gewohnheiten in Bezug auf Ihre Ernährung und Ihren Lebensstil. Im Folgenden geben wir Ihnen 10 nützliche Tipps für mehr Ausgewogenheit im Mikrobiom Darm.

10 TIPPS, UM DEN DARM GESUND ZU HALTEN

1. Essen Sie biologisch angebautes Gemüse und Obst

Die darin enthaltenen Faserstoffe sind Nahrungsquelle für gute Darmbakterien. Artischocken, Bananen, Zwiebeln, Spargel, Lauch, Topinambur und Schwarzwurzeln sind außerdem reich an dem Prebiotikum Inulin.

Verzichten Sie während der Erholungsphase des Darms auf rohes Gemüse. Rohkost ist gesund, aber die Fasern sind während der Aufbauphase zu schwer verdaulich. Dünsten oder garen Sie stattdessen das Gemüse kurz auf sanfte Weise.

2. Vermeiden Sie Zucker

Essen Sie keinen Zucker. Zucker dient schädlichen Bakterien und Pilzen als Nahrung und fördert zudem deren Wachstum. Meiden Sie auch zuckerhaltige Getränke und Weißmehlprodukte. Essen Sie lieber ein paar leckere Beeren.

3. Nehmen Sie fermentierte Produkte zu sich

Fermentierte Produkte wie Sauerkraut und milchsauer fermentierte Gemüsesäfte sind immer zu empfehlen. Auch natürliche Sprossen, Miso, Tamari, Shoyu, Wasserkefir und Kombucha enthalten viele gute Bakterien. Meiden Sie Fertiggerichte, Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern), künstliche Süßstoffe und Geschmacksverstärker wie E 621 oder Glutamat.

4. Essen Sie so wenig Gluten und Milchprodukte wie möglich

Diese Lebensmittel können eine entzündliche Reaktion im Darm verursachen und eine durchlässige Darmwand (Leaky Gut) begünstigen. Empfehlenswert sind Buchweizen, Hirse, Quinoa und Amaranth. Wenn Sie Milchprodukte vertragen, greifen Sie zu frischen und/oder fermentierten Milchprodukten (Joghurt, Kefir). Verwenden Sie außerdem gesunde Fette wie Kokosöl, Bio-Butter oder kaltgepresste Pflanzenöle wie Olivenöl.

5. Nehmen Sie Antibiotika nur, wenn es nicht anders geht

Antibiotika töten zwar schädliche Bakterien im Körper, aber leider auch die guten. Nach einer Antibiotikaeinnahme ist die Darmflora (Mikrobiom) in der Regel stark angegriffen – Ihr Immunsystem ist geschwächt. Das Infektionsrisiko steigt. Fragen Sie Ihren Arzt, ob eine Antibiotikaeinnahme unbedingt notwendig ist. Nehmen Sie während oder nach einer Antibiotikabehandlung immer Probiotika (Karstädt's SUPERBIOTIKA) und Präbiotika (Karstädt's PRÄBIOTIKA) ein, um Ihre Darmflora wieder aufzubauen.

6. Vermeiden Sie Stress

Langzeitstress wirkt sich negativ auf das Mikrobiom aus. Suchen Sie nach Möglichkeiten zur Stressreduktion. (z.B. mit den kostenlosen Download im Biomat-Shop „PowernaPlus Programm“ von Heilpraktiker Uwe Karstädt). Schlafen Sie ausreichend, bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft und suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen beim „Aufladen“ helfen.

7. Übertreiben Sie es nicht mit der Hygiene

Hände zu waschen ist gut, wo es nötig ist. (Öffentliche Toiletten, öffentliche Verkehrsmittel etc.) Auf diese Weise vermeiden Sie, dass schädliche Bakterien und Parasiten in Ihren Körper gelangen. Natürlicher „Schmutz“ hingegen enthält Bakterien, die helfen können, die angegriffene Darmflora zu reparieren. Berühren Sie die Natur und lassen Sie sich von ihr berühren: Bäume, Sträucher, Gras. Laufen Sie barfuß!

8. Essen Sie Kräuter und Gewürze

Auf ihrer Oberfläche leben gute Bakterien, die Ihrer Darmflora nutzen können. Darüber hinaus sind sie lecker und enthalten viele Antioxidantien.

9. Verwenden Sie Zahnpasta ohne Fluor

Fluor in Zahnpasta, aber auch Chlor in Leitungswasser oder Schwimmbädern sowie Schwermetalle wie Cadmium aus Zigarettenrauch schädigen die Darmflora. Rauchen Sie besser nicht!

10. Wiederholen Sie die Kur regelmäßig

Karstädt's DARMDETOX ist reinigend und hilft, die normale Darmfunktion aufrechtzuerhalten. Wiederholen Sie die Kur zur regelmäßigen Darmpflege. 3 Tage sind dazu ausreichend.

Für einen optimalen Aufbau des Mikrobioms nach der Kur empfehlen wir unsere Mikrobiom-Pakete mit:

Karstädt's ALLES GUT

Unterstützt die Wiederherstellung der Darmwand.

Karstädt's SUPERBIOTIKA

Damit füllen Sie die gesunden Darmbakterien wieder auf.

Karstädt's PRÄBIOTIKA

Enthält Akazienfasern und Inulin, nährt die guten Bakterien im Darm.

Karstädt's FULVINSÄURE

Versorgt unseren Organismus mit lebensnotwendigen Mineralien und Spurenelementen.

Karstädt's DIGESTA

Fördert die Verdauung im Magen und gleicht einen Mangel an Magensäure aus.

Karstädt's ENZYM12 PRO

Unterstützt die Verdauung mit wichtigen Verdauungsenzymen.

Detaillierte Informationen zu unseren Darmprodukten finden Sie auch auf unserer Webseite: www.biomat-shop.de

„Danke, dass wir einen Beitrag
für Ihre Gesundheit leisten dürfen.“

Ihr BioMat-Team



*Wenn Sie Fragen zu den Informationen in dieser
Broschüre oder zu unseren Produkten haben,
kontaktieren Sie uns bitte. Wir sind per E-Mail
und telefonisch im Kundenservice gerne für Sie da.*

Kundenservice:

Mo: 9.00 Uhr - 12.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Di, Mi, Do, Fr: 9.00 Uhr - 12.00 Uhr

Fon: +49(0)89 790 37 35 30

E-Mail: shop@biomat-shop.de

Weil Gesundheit Ihre wahre Natur ist



BIOMAT
SHOP

biomat-shop.de

Empfohlen von:



U W E K A R S T Ä D T
H E I L P R A K T I K E R

BioMat GmbH | Ravennastraße 1 | 81545 München | Fon +49(0)89 790 37 35 30
E-Mail shop@biomat-shop.de | www.biomat-shop.de