

Empfehlungen Supplemente für die 40 Tage

Für das 40-tägige Darmreinigungsprogramm werden von der Urheberin Sat Dharam Kaur (siehe Manual S. 13) diverse Supplemente empfohlen.

Ich habe on- und offline einige Recherchen gemacht und habe dir untenstehend meine Empfehlungen notiert und auch das, was ich persönlich machen werde. Da Sat Dharam Kaur in Kanada lebt, sind die empfohlenen Produkte teils bei uns nicht erhältlich und müssen/können durch andere Produkte ersetzt werden. Bei Unsicherheiten, was du einnehmen sollst, sprich bitte mit einer Ärztin oder Apothekerin.

Flohsamenschalen, Tag 1-40 => werde ich nehmen

Flohsamenschalen haben einen hohen Ballaststoffanteil sowie ein gutes Quellvermögen
Unbedingt in Bioqualität kaufen, z.B. im Bioladen.

2 x pro Tag 1 Teelöffel in 1 Glas Wasser geben, umrühren und sofort trinken
Jeden Schluck mehrmals "kauen" vor dem Schlucken

Bentonit (optional) => werde ich nehmen, weil ich es noch zu Hause habe

Steht nicht im Manual, wurde mir aber bei meiner jetzigen Recherche von der Bergapotheke in Zürich empfohlen als Möglichkeit der unterstützenden Entgiftung. Bentonit war auch schon Bestandteil des letzten 40 Day Detox-Programmes im Frühjahr 2019.

Bentonit ist eine Heilerde, die die Entgiftung unterstützt und einmal täglich eingenommen wird.

Veganes Probiotikum (im Manual Ultimate Flora von Renew Life) => werde ich nicht nehmen

Falls du ein veganes Probiotikum suchst, ich habe bei der Recherche diese 2 Produkte gefunden:

Modern Natura: <https://www.modern-natura.ch/de/darmflora-pro-90-kapseln.html>

Naturelo: <https://www.fruugo.ch/probiotisch-50-milliarden-cfu-11-ausgewogene-sorten-keine-kuhlung-erforderlich-vegan/>

Tipps gerne willkommen, wenn jemand eigene Erfahrungen hat mit Probiotika.

Präparate gegen Candida und Parasiten => werde ich nicht nehmen

Diese folgenden beiden Präparate werden gegen Candida und Parasiten empfohlen. Bitte sprich mit einer Fachperson, wenn du ein solches Präparat einnehmen möchtest:

CandiGone (Renew Life)

ParaGone (Renew Life)

Vitamin C => werde ich nicht nehmen

Es herrschen verschiedene Meinungen darüber, wie gut die Aufnahme von Vitamin C via Kapseln bzw. die isolierte Aufnahme funktioniert. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass Vitamin C kaum vom Körper gespeichert werden kann, weshalb eine kontinuierliche Aufnahme über den ganzen Tag ideal ist. Vitamin C verbessert zudem die Aufnahme von Eisen und anderen Mineralstoffen um ein Vielfaches! Also z.B. öfters Zitronensaft über ein Essen träufeln...

Ansonsten:

Z.B. von Nu3: <https://www.nu3.ch/nu3-premium-bio-vitamin-c-kapseln-id-19800.html>

1000 mg 3 x täglich – oder gemäss Angaben auf deinem Produkt

Multivitaminpräparat => werde ich nicht nehmen, ist aber besonders dann empfehlenswert, wenn du (noch) nicht regelmässig Vitamin B12 oder Vitamin D einnimmst. Zu diesen beiden sage ich in einem FB Live mal noch mehr.

Z.B. von Nu3: <https://www.nu3.ch/nu3-premium-vegan-essential-multivitamin-kapseln-id-19804.html>

Menge gemäss Angaben auf Produkt

Leinöl => werde ich nehmen

Für die Flora, im Kühlschrank aufbewahren, 2 Teelöffel täglich

Die obengenannten Mittel können eine gesunde, ausgewogene Ernährung unterstützen und dir beim Detoxen helfen. Sie ersetzen allerdings niemals eine notwendige ärztliche Behandlung und sollten diese auf keinen Fall ersetzen.

Einnahme ausdrücklich auf eigenes Risiko.