

Die hier aufgeführte Darmreinigung ist mehr als eine reine Reinigung des Darmes. Vielmehr geht es darum, die Darmwände zu entschlacken, eine gesunde Darmflora aufzubauen und somit im Darm das richtige Milieu für eine gesunde Verdauung herzustellen. Denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper. Im folgenden werden nun die einzelnen Schritte beschrieben:

1. Ernährungsumstellung: Während der ganzen Darmreinigung ist eine besonders strenge Ernährung erforderlich. Denn das Milieu im Darm hängt natürlich stark von der gegessenen Nahrung ab. Nach der Reinigung kann man selbstverständlich zu einer 'normalen' gesunden Ernährung zurückkehren, ohne die verbesserte Darmbesiedelung gleich wieder zu verlieren.

- Schweinefleisch ist möglichst ganz zu vermeiden.
- Zucker in allen seinen Formen, ist auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. Dies gilt auch für die biologischen 'Zucker' wie Ahornrindsaft, Ursüße, braunen Zucker und Honig. Am besten verzichtet man ganz darauf. In Japan hat sich als Ersatz die Stevia Pflanze durchgesetzt.
- Entsprechend der eigenen Darmsituation ist auf folgendes zu achten: Hat man regelmäßig Blähungen oder abgehende Winde, ist es wichtig, ob diese stinken oder eher geruchlos sind. Sind sie stark stinkend, herrscht im Darm eine Eiweißfäulnis und man sollte zusätzlich alle tierischen Eiweiße reduzieren. Sind die Blähungen eher geruchlos, ist dies ein Zeichen für einen Pilzbefall mit Darmgärung und man sollte zusätzlich die Kohlehydrate reduzieren.
- Erhöhen Sie die Trinkmenge auf über 3 Liter pro Tag.

2. Haben Sie eine chronische Erkrankung oder schon sehr lange mit dem Darm Probleme, sollten Sie mit der Ernährungsumstellung gleichzeitig Einläufe durchführen. Machen Sie dann die ersten 2 Wochen lang jeden Tag mindestens einen basischen Einlauf. Die Darmreinigung ist aber auch ohne Einläufe sehr erfolgreich und sinnvoll.

Führen Sie die oben genannten Umstellungen 2 Wochen lang durch, bevor Sie mit den nächsten Schritten beginnen.

3. Beginnen Sie in der 3. Woche mit der Reinigung der Darmwände. Hierzu nehmen Sie Kolloidale Mineralien ein. Eine leichte Übelkeit nach der Einnahme deutet darauf hin, dass die Kolloidalen Mineralien im Magen viele Gifte gelöst haben. Je länger die Mineralien eingenommen werden, umso besser verträglich werden sie. Durch die Kolloidalen Mineralien werden jetzt langsam die Schlacken aus den Darmwänden gelöst.

4. In der 4. und 5. Woche wird die Reinigung der Darmwände verstärkt:

- Erhöhen Sie die Dosis der Kolloidalen Mineralien. Jetzt wird sich möglicherweise Ihr Stuhlgang dunkel verfärben, weil sich die Schlacken aus den Darmwänden immer stärker lösen. Auch dünnerer oder festerer Stuhlgang ist häufig eine Begleiterscheinung dieser Darmentgiftung.
- Zusätzlich zu den Mineralien beginnen Sie jetzt mit der Einnahme von Grünen Papaya. Die Papaya ist eine besonders enzymreiche Frucht, in der das eiweißspaltende Enzym in hoher Konzentration vorhanden ist. Diese Enzyme unterstützen auf der einen Seite die Verdauung, indem sie zur Zerkleinerung der Nahrung beitragen, und bringen auf der anderen Seite weitere Entgiftungsvorgänge in Gang. Die Enzyme lösen somit weitere Schlacken, die sich bisher noch nicht gelöst haben oder zerkleinern die bisher gelösten Schlacken, so dass sie besser ausgeschieden werden können. Der Effekt auf die Blutverdünnung ist medizinisch gut erforscht und wird immer wieder ausgenutzt.

Wenn Sie in den ersten 2 Wochen Einläufe durchgeführt haben, können Sie die 3. bis 5. Woche pausieren. Für die nächsten Wochen der wirklich starken Entgiftung, sollten Sie aber wieder täglich einen basischen Einlauf machen.

5. In der 6. und 7. Woche wird die Entgiftung durch eine weitere Erhöhung der Einnahmemengen noch einmal verstärkt. Jetzt werden auch immer mehr Kolloidale Mineralien und Enzyme aufgenommen und die Entgiftung des ganzen Körpers kommt in Gang. Die Veränderungen des Stuhlgangs werden wahrscheinlich wieder verstärkt auftreten, weil sich erneut Schlacken lösen und ausgeschieden werden.

Jetzt müssen Sie selbst Ihren Stuhlgang beurteilen, um zu erkennen, ob Ihre Darmwände genügend gereinigt sind, um anschließend mit dem Aufbau der Darmflora zu beginnen. Ihr Stuhlgang sollte am Ende der 7. Woche sowohl in der Farbe normal braun als auch in der Konsistenz fest geformt sein. Ist der Stuhlgang noch dunkel oder weich, ist die Reinigung unbedingt fortzusetzen! Führen Sie einfach die Dosierung der 7. Woche fort, bis Ihr Stuhlgang die erforderlichen Kriterien erfüllt. Gehen Sie nicht einfach weiter zum Darmaufbau, denn ohne die erforderliche Reinheit ist es kaum möglich, eine richtige Darmflora aufzubauen. Wenn erwartungsgemäß Ihre Darmwände durch die bisherige Kur gut entgiftet wurden, ist es Zeit, sich dem Aufbau einer gesunden Darmflora zuzuwenden.

6. Nehmen Sie die noch übrigen Kolloidalen Mineralien und Grünen Papaya als 'Erhaltungsdosis', bis sie aufgebraucht sind.

7. Nehmen Sie die nächsten 3 Monate Probiotische Mikroorganismen zum Aufbau der richtigen Darmflora ein. Sollten am Anfang noch leichte Blähungen vorhanden sein, können Sie diese durch die Einnahme von Grünen Papaya zu den Mahlzeiten vermeiden.

Im Darm ist nach diesen 5 Monaten ein wirklich guter Zustand erreicht. Jetzt können Sie dieses stabile Milieu wieder mit einer 'normalen' gesunden Ernährung belasten. Nehmen Sie die gemiedenen Nahrungsmittel wie Honig, Eiweiß oder Kohlehydrate wieder langsam in den Speiseplan auf. Bei Unsicherheiten und Fragen während der Kur können Sie sich jederzeit in unserem Forum Hilfe holen. Halten Sie die ersten Wochen der Entgiftung durch, es lohnt sich!

Die Darmreinigung in tabellarischer Form:

Wochen	Einlauf	Kolloidale Mineralien	Grüne Papaya	Probiotische Mikroorganismen
1. + 2.	täglich*	-	-	-
3.	-	3 x 20 ml täglich	-	-
4. + 5.	-	3 x 50 ml täglich	3 x 2 Tabletten täglich	-
6. + 7.	täglich*	3 x 100 ml täglich	3 x 5 Tabletten täglich	-
8. - 19.	-	1 x 20 ml täglich	1 x 2 Tabletten täglich	3 x 20 ml täglich

*** Die Darmreinigung ist auch ohne Einläufe sehr erfolgreich und sinnvoll. Haben Sie eine chronische Erkrankung oder schon sehr lange mit dem Darm Probleme, sind Einläufe aber auf jeden Fall empfehlenswert.**

Um die Darmreinigung durchzuführen benötigen Sie:

2 x Kolloidale Mineralien (3785ml)

2 x Grüne Papaya (180tab)

5 x Probiotische Mikroorganismen (1000ml)

(1 x Einlaufgerät)

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.