Agenki Anwendung/Kur

DARM REINIGUNG

www.agenki.de

Agenki

Titelbild: © Wavebreakmedia - depositphotos.com

Darmreinigung

Die hier aufgeführte Darmreinigung ist mehr als eine reine Reinigung des Darmes. Vielmehr geht es darum das richtige Milieu wieder herzustellen. Das Milieu ist die Basis für einen gesunden Darm - und ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für einen gesunden Körper. Das Milieu entscheidet, welche guten Bakterien aus den Lebensmitteln sich in uns ansiedeln – alternativ eben krankmachende Keime, bei einem „ungünstigen" Milieu.

Oft lässt sich das Milieu (Darm) erst erfolgreich aufbauen, wenn zuvor der Darm gereinigt ist. Die hier vorgestellte Darmreinigung beinhaltet die Reinigung, Ernährungsempfehlungen und den Aufbau eines gesunden Milieus (Darm).

Es handelt sich nicht um eine oberflächliche Spülung, mit kurz anhaltenden Erfolgen, sondern um effektive intrazelluläre Maßnahmen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie grundlegend was verändern, für langanhaltende Erfolge. Bemühen Sie sich auch nach der Darmreinigung um eine basenüberschüssige Ernährung, wird sich die Darmreinigung auch länger bewähren. Verfallen Sie wieder in Ihre alten schlechten Ernährungsgewohnheiten, empfehlen wir die Darmreinigung einmal pro Jahr durchzuführen – vorzugsweise im Frühjahr, alternativ im Herbst.

Eine Übersäuerung kann die Ursache von Darmproblemen sein. Diese Darmreinigung wirkt auch entsäuernd – was sich positiv auf den Darm auswirkt.

Im Folgenden werden nun die einzelnen Schritte beschrieben:

Umstellung: Ernährung

1. Während der ganzen Darmreinigung ist eine besonders strenge Ernährung erforderlich. Das Milieu im Darm hängt stark von den von Ihnen verzehrten Lebensmitteln ab. Nach der Reinigung kann man selbstverständlich zu einer 'normalen' gesunden Ernährung zurückkehren, ohne die verbesserte Darmbesiedelung gleich wieder zu zerstören.

- Schweinefleisch ist möglichst ganz zu vermeiden.

- Zucker, in allen seinen Formen, sollten Sie auf ein absolutes Minimum reduzieren. Dies gilt auch für die biologischen 'Zucker' wie Ahorndicksaft, Ursüße, braunen Zucker und Honig. Am besten verzichtet man ganz darauf. Auch in Deutschland hat sich als Ersatz die Stevia Pflanze durchgesetzt.

- Entsprechend der eigenen Darmsituation ist auf folgendes zu achten: Haben Sie regelmäßig Blähungen oder abgehende Winde, beobachten Sie, ob diese stinken oder eher geruchlos sind. Bei stark riechenden Winden herrscht im Darm eine Eiweißfäulnis. Sie sollten zusätzlich alle tierischen Eiweiße reduzieren. Sind die Blähungen eher geruchlos, ist dies ein Zeichen für einen Pilzbefall mit Darmgärung. Sie sollten zusätzlich die Kohlenhydrate reduzieren.

- Erhöhen Sie Ihre Trinkmenge auf über 3 Liter pro Tag.

- Essen Sie viel gekochtes Gemüse und frische Kräuter, vorzugsweise saisonal und regional.

So könnte ein Tag aussehen:

Morgens zum Frühstück mit einem gekochten Getreidebrei mit Nüssen und Obst beginnen. Wichtig: Keine Rohkost! Also kein Müsli, sondern Getreide (am besten: Hirse, Mais, Amaranth, Quinoa oder Buchweizen) in Wasser kochen, damit sie Ihr Darm besser verdauen und aufnehmen kann. Milchprodukte meiden, denn diese verschleimen und führen zu Allergien.

Mittags genehmigt man sich am besten erhitztes Gemüse mit wenig Fleisch oder Fisch - lieber mit Hülsenfrüchten, Pilzen oder Kartoffeln. Pizza, Pasta und Sandwiches sind nicht zu empfehlen.

Abends liegt der Schwerpunkt auf den Eiweißen. Für die Regeneration in der Nacht werden Aminosäuren benötigt und somit sollte man eben Proteine vermehrt am Abend zuführen. Abends sind die Portionen insgesamt kleiner als am Mittag und so kann man sich dann am Abend Fisch, Fleisch und Eier gönnen. Entweder ganz ohne Beilage oder aber wieder Gemüse, jedenfalls möglichst wenig Kohlenhydrate.

Obst verzehrt man nie am Abend und generell am Tag auch nur heimisches Obst. Bitte keine Zitrusfrüchte im Winter. Die kühlen und sind eher ein Tipp für die heißen Sommertage.

Bei den Kohlenhydraten gibt es zunehmend Missverständnisse. Es geht nicht darum, wieviel Zucker ein Lebensmittel enthält, sondern wie schnell, bzw. wie langsam (wünschenswert) der Zucker freigesetzt wird.

Dieser Fakt wird als Glykämischer Index (GL) bezeichnet. Je niedriger der GL desto besser. Hierzu findet man im Internet ausreichend Listen.

Getreide hat nicht nur Spitzenwerte beim GL, es enthält auch noch Gluten, was die Aufnahme von guten Nährstoffen Ihrer Lebensmittel erschwert.

Gerne können Sie die Darmreinigung nutzen, um Ihre Ernährung grundsätzlich zu verändern. Motivierten und Interessierten bieten wir in den Ratgebern der Frühjahrskur oder Anti-Candida-Diät viele nützliche Tipps.

Auch auf unserer Homepage finden Sie aufschlussreiche Ratgeber zum Thema Ernährung.

Hauptziel einer Ernährungsumstellung:

- Das Reduzieren von industriell gefertigten Produkten.
- Das Einkaufen frischer saisonaler und regionaler Produkte
- Den Anteil von frischem Gemüse zu erhöhen.
- Das Reduzieren der Getreideprodukte, wie Mehle und Mehlprodukte.

Umstellung: Einläufe

2. Haben Sie schon länger nichts mehr für Ihre Gesundheit getan wird es oft als sehr entlastend und unterstützend empfunden mit der Ernährungsumstellung gleichzeitig Einläufe durchzuführen. 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. Probieren Sie es. Wenn Sie die Einläufe entlastend und hilfreich empfinden, behalten Sie diese einfach bei. Bemerken Sie keine Veränderung/Entlastung, dann werden Sie die beschriebenen Maßnahmen auch ohne Einläufe erfolgreich durchführen.

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

Einläufe:

Ein Einlauf spült die Darmschleimhäute im Enddarm ca. 30 - 50 cm tief. So wird der Stuhl schneller ausgeschieden und eine Aufnahme von toxischen Substanzen aus dem Darm verringert.

Ich empfehle basische Einläufe mit Badesalz oder Natron. Denn so können basische Mineralien zusätzlich zugeführt werden. Für erfahrene Menschen besteht auch die Möglichkeit von Kaffeeeinläufen.

Verwenden Sie kein normales Leitungswasser. Das Wasser muss gereinigt/sauber sein. Hierfür eignet sich Umkehrosmose-Wasser, frisches Quellwasser oder gekauftes stilles Wasser (ohne Kohlensäure).

Einläufe macht man nie mit Citraten (Basenpulver), sondern mit Carbonaten (basisches Badesalz, Natron).

Einläufe haben einen großen Vorteil, dass sie fast nichts kosten! Man kann die Einläufe sogar mehrmals täglich machen, wenn man eine intensivere Reinigung wünscht.

Sie können begleitend zu den Einläufen auch eine Colon Hydro Therapie (CHT) machen, wo der gesamte Dickdarm gespült wird. Dies ist sicher effektiver, aber erheblich teurer und in der Regel werden auch nur 1 - 2 CHT pro Woche gemacht.

Ich glaube, dass 100 Einläufe mehr bringen als 5 - 10 CHT, aber die CHT ist natürlich ohne Geruch, man legt sich einfach passiv hin und muss nicht selber aktiv werden. Wenn Sie schon immer mal eine Colon Hydro Therapie machen wollten, dann wäre jetzt ein guter Zeitpunkt, parallel zur Darmreinigung. Sie sollten dann mindestens 8 Reinigungen durchführen lassen (im Zeitraum von 4 - 8 Wochen).

Hinweis: So lange Sie Einläufe machen, können Sie den Stuhlgang nicht genau beurteilen. Der Stuhl wird dann immer etwas weicher sein. Zur Beurteilung des Stuhls müssen Sie mindestens 3 - 5 Tage ohne Einläufe sein.

Einlauf: Füllen Sie das lauwarme Wasser in ein Einlaufgerät. Sie intensivieren den Einlauf, indem Sie dem Wasser soviel basisches Badesalz oder Natron zuführen, sodass der pH-Wert des Wassers pH 8.0 ist.

Lassen Sie soviel Wasser aus dem Einlaufgerät wie möglich in den After einlaufen. Am Anfang werden Sie als „Ungeübter" nur 0,5 bis 1 Liter einlaufen lassen können. Später werden Sie mehr schaffen. Wenn Sie noch nie Einläufe gemacht haben, bekommen Sie evtl. früher den Drang auf Toilette zu gehen. Wenn Sie geübter sind, probieren Sie das Wasser ca. 15 Minuten im Darm zu behalten. Am Anfang achten Sie darauf, dass Sie schnell Zugang zu einer freien Toilette haben, machen die ersten Einläufe am besten gleich im Badezimmer auf dem Boden.

Eine Variante für den Kaffee-Einlauf:

Voraussetzungen sind Bio-Kaffee und gereinigtes Wasser (Osmose, gutes Flaschenwasser...).
Anleitung für einen Liter:
- etwa ½ Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen,
- 3 Esslöffel Kaffee hinzufügen und 10 Min. köcheln,
- fertigen Kaffee-Sud durch Kaffeefilter oder feines Sieb geben,
- auf 1 Liter auffüllen und abkühlen lassen (Körpertemperatur),

Mit diesem "Kaffee" machen Sie dann den Einlauf. Dazu sollte der Liter aber komplett 'reinpassen', also gut mit Wasser-Einläufen vorspülen. Den Kaffee möglichst 15 Minuten im Darm halten! Eine deutlich entspannende/befreiende Wirkung ist im idealen Falle zu diesem Zeitpunkt spürbar! Es gibt die Methode, den Kaffee auf der linken Seite liegend einlaufen zu lassen, nach 5 Minuten Rückenlage, nach weiteren 5 Minuten auf die rechte Seite legen. Der Kaffee sollte danach soweit es geht ausgeschieden werden.

Einläufe sind reine Übungssache. Lassen Sie sich von anfänglichen Anlaufschwierigkeiten nicht entmutigen.

Darmreinigung: Stufe 1

3. Beginnen Sie in der 3. Woche mit den kolloidalen Mineralien. Zu Beginn kann eine leichte Übelkeit nach der Einnahme auftreten. Reduzieren Sie die Menge auf ein für Sie verträgliches Maß. Je länger die Mineralien eingenommen werden, umso verträglicher werden sie. Die kolloidalen Mineralien unterstützen die Maßnahmen der Ernährungsumstellung. Die Schlacken der Darmwände sollen durch **die Maßnahmen stärker gelöst und ausgeschieden werden, als dies allein mit der Ernährung möglich ist.**

Darmreinigung: Stufe 2

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

- Erhöhen Sie die Dosis der kolloidalen Mineralien. Jetzt wird sich möglicherweise Ihr Stuhlgang dunkel verfärben. Auch dünnerer oder festerer Stuhlgang ist häufig eine Begleiterscheinung dieser Darmentgiftung.

- Zusätzlich zu den Mineralien beginnen Sie jetzt mit der Einnahme der grünen Papaya. Die grüne Papaya hat sich bewährt, und kann bei Einhaltung der Ernährungsempfehlung weitere Entgiftungsvorgänge in Gang setzen.

- 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 wieder täglich basische Einläufe machen.

Darmreinigung: Stufe 3

5. In der 6. und 7. Woche wird die Entgiftung durch eine weitere Erhöhung der Einnahmemengen noch einmal verstärkt. Die Dosierungen werden noch einmal erhöht und die Entgiftung des ganzen Körpers kommt in Gang. Die Veränderungen des Stuhlgangs werden durch die höhere Dosierung wahrscheinlich wieder verstärkt auftreten.

Darmreinigung: Endphase

Nach der 7. Woche müssen Sie selbst Ihren Stuhlgang beurteilen, um zu überprüfen ob die Maßnahmen ausreichend waren, um anschließend mit dem Aufbau des Milieus 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/Aufbau des Milieus, denn ohne die erforderliche Reinheit ist es schwieriger ein richtiges Milieu aufzubauen. Wenn der Stuhl die Kriterien der Farbe und der Konsistenz erfüllt, ist es Zeit, sich dem Aufbau des Milieus zuzuwenden.

Hinweise:

Die Reinigung können Sie 4 bis 6 Wochen verlängern. Eine längere Reinigung bringt meist nicht mehr an Erfolg.

Eher ist es ein Hinweis, dass Sie eine erneute Reinigung zu einem späteren Zeitpunkt durchführen sollten.

Sie können die Reinigung auch 14 Tage verlängern und die Maßnahmen alleine durch Ernährungsmaßnahmen intensivieren. Essen Sie dazu 14 Tage nur Rohkost - wirklich kein Stück Gekochtes!

Aufbau:

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

7. Zum Aufbau des Milieus nehmen Sie die nächsten 3 Monate probiotische Mikroorganismen. Wenn Ihnen die geringere Dosierung der grünen Papaya nicht ausreicht, können Sie auch weiterhin zu jeder Mahlzeit jeweils 2 Tabletten nehmen. Probieren Sie aus, ob Sie sich bei einer höheren Dosierung wohler fühlen.

In der Regel ist nach diesen 5 Monaten ein wirklich guter Zustand erreicht. Der Darm ist gereinigt und eine gute Darmflora aufgebaut. 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 sich schon lange nicht mehr um Ihre Ernährung gekümmert, 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.

- Anzeige -

Agenki Online Shop

- ✓ Nahrungsergänzungsmittel
- ✓ Spezial Kosmetik
- ✓ Selbsttests

https://www.agenki.de/shop

Die Informationen dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Ärzte angesehen werden. Dieser Inhalt kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen anzufangen.

© Copyright 2021 – Alle Inhalte dieses Dokuments, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei der Agenki GmbH. Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Dokuments verwenden möchten.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Agenki GmbH – Boschstr. 10 – D-74734 Esslingen. Tel.: 0711 9327 8660. E-Mail: info@agenki.de