

Andreas Fücker
Osteopath & Physiotherapeut
www.fuecker-andreas.tk

Darmreinigung

- 8 Eßlöffel Steinsalz oder Meersalz auf 4 Liter kochendes Wasser gießen und heiß trinken (evtl. noch 2 Liter trinken zum Erbrechen --> Magenreinigung), danach Reis (ungebleicht) mit Butter essen und schlafen gehen
- 14 Tage lang nicht salzig und scharf essen
- **Oder** Einlauf **oder** Sauerkrautsaft trinken **bis nur Klares kommt** 2l in 1h trinken zum entleeren
2l über den Tag verteilt trinken zum Darmaufbau

Diätplan bei Dysfunktion der Darmflora

Verboten für 4 Wochen

- Modifizierte Stärke (in fast allen Fertigprodukten enthalten)
- Weißbrot, Zucker, weiße Nudeln, geschälter Reis, Kuchen, Gebäck, Zitrusfrüchte, Bananen, Birnen, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche, Weintrauben, Melone
- Milch (hoher Zuckergehalt), Joghurt
- gekochte Karotten und gekochter Mais, gekochter Kürbis (Zuckergehalt)
- Honig, Marmelade, Konfitüren
- Gewürzmischungen
- Süßstoff
- bei Konserven vorher Zutatenbeschreibung lesen (Zucker?)

Streng verboten

- Limonaden, Fruchtsäfte
- Traubenzucker, Süßigkeiten, Schokolade usw.
- alkoholische Getränke

Erlaubt ab 2 Wochen

- 1 Stück Kiwi, Apfel, Ananas, Papaya, Mango
- Vollkornbrot (Reformhaus, Bioladen)
- Dinkelvollkorn- /Roggenvollkornmehl oder Vollkornschrot zum selber backen, aber keine Milchzugaben
- Schwarzbrot, Vollkornnudeln, ungeschälter Reiz (Vollkornreis)
- Wasa Rustikal Knäckebrot

Es sollten nicht mehr als 3-4 Scheiben Brot am Tag gegessen werden!

Grundsätzlich erlaubt

- Fleisch (unpaniert und ohne Marinade), Eier, viel Gemüse, Kartoffeln
- Salate nur mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und reinen Gewürzen / Kräutern
- keine Gewürzmischungen und auch kein Essig-Dressing
- Tee, Kaffee in geringen Mengen (1 Tasse)
- Nüsse
- gekochter Schinken, luftgetrocknener oder geräucherter Schinken, Bratenaufschnitt (nur mit Pfeffer und Salz gewürzt)
- Fisch (unpaniert und ohne Marinade), Thunfisch in Öl
- selbst zubereitete Pommes Frites (nur gesalzen), Chips (nur gesalzen)

Falls keine Milchintoleranz vorliegt:

- Quark pur, Sahne, Creme fraiche, Schnittkäse, Tortenbrie

Nach Beendigung der Diät ist die Benutzung von braunem Zucker und Honig zum Süßen empfehlenswert. Außerdem sollte auf eine Einschränkung von Zitrusfrüchten geachtet werden.

3x täglich 20 Minuten vor dem Essen 1 Tasse Salbei-Tee trinken