

Darmpflegekur „FILM AB“

Diese Darmpflege-Kur dauert 4 – 5 Tage.

Der Ablauf:

Während der gesamten Kur ist es immens wichtig, sehr viel zu trinken, vor allem wärmende Tees. Es gilt zu bedenken, dass viel Flüssigkeit benötigt wird, um den Biofilm aufzuplustern im Darm. Der Bauch kann sich entsprechend voluminös anfühlen.

Zumindest ein Minimum an Ruhe ist empfehlenswert, denn jetzt sind Parasympaticus-und Vagus-Modus gefragt, um den Körper auf Ausscheidung einzustimmen. Man sollte sich gut warmhalten, vor allem die Füße mit dicken Socken und die Nieren mit einer Wärmflasche..., denn während der Kur kann man leichter auskühlen.

Obwohl es zunächst den Eindruck macht, als sei die Kur locker nebenbei durchzuführen, sollte man im Blick haben, dass der Körper viel Kraft dafür benötigt.

In wenigen Tagen befreit man ihn von einer schwerwiegenden Last, von buchstäblich Metern an Biofilm, von schädlichen Keimen, von Schwermetallen und anderen Giften, von dem Hindernis, das die Nährstoffaufnahme erschwert hat, und schließlich befreit man die Darmschleimhaut von dem extrem reizenden und entzündungsfördernden toxischen Biofilm. Nun kann sie endlich heilen und das wirkt sich heilend auf den gesamten Leib aus.

Tatsächlich ist dies anstrengend, daher solltest du dir in diesen Tagen wirklich Ruhephasen gönnen.

Los geht's !

Abführen mit Bittersalz

Als Vorbereitung am Vortag, bevor du die Kur beginnst, kannst du den Darm entleeren, sodass es einfacher für dich und deinen Darm ist, die Reinigung zu starten.

Nimm dafür Bittersalz, kein Glaubersalz!

Bittersalz ist Magnesiumsulfat. Es zählt zu den salinischen Abführmitteln, erzeugt keine Gewöhnung, würde man es andauernd nehmen und ist auch relativ sanft, wenn man ein Abführmittel sanft nennen kann.

Was die Dosierung betrifft, so kannst du dich an deine abführende Dosis herantasten. Diese ist tatsächlich ziemlich individuell für jeden. Sie hängt beispielsweise von deiner Magnesiumversorgung ab. Es gibt sogar Menschen, die mit Bittersalz überhaupt nicht abführen. Dies ist ein mehr als deutlicher Hinweis auf einen starken Magnesiummangel.

Du kannst am Nachmittag mit 2 Teelöffeln beginnen.

Zum Abführen sollte dies unter normalen Umständen ausreichen.

Wenn sich nach 2 Stunden wenig getan hat, kannst du weitere 2 Teelöffel einnehmen.

Falls du schon öfter mit Bittersalz abgeführt hast, kannst du ad hoc 2 Esslöffel Bittersalz einnehmen.

Die entsprechende Menge Bittersalz in ein Glas geben und dieses mit etwa einem Viertelliter lauwarmem Wasser auffüllen. Umrühren, bis sich die Salzkristalle vollständig gelöst haben, dann zügig austrinken.

Du kannst ein großes Glas klares, warmes Wasser hinterher trinken, um den unangenehm bitteren Geschmack des Bittersalzes zu neutralisieren.

Lustigerweise schmeckt das Wasser, das man nachtrinkt, richtig süß. Du kannst trotzdem auch ein bisschen Zitronensaft oder Apfelsaft in das „Nachtrinkwasser“ geben.

Bitte achte insgesamt darauf, nach dem Bittersalzcocktail ausreichend Flüssigkeit zu dir zu nehmen, da Bittersalz viel Wasser in den Darm zieht und so leicht ein Wasserdefizit im Körper entstehen kann.

Die abführende Wirkung zeigt sich meist innerhalb weniger Stunden. Da fängt's dann mächtig an zu grummeln und zu arbeiten im Gedärm. Normalerweise „rutscht“ das Bittersalz innerhalb von 6 – 8 Stunden komplett einmal durch den Körper, aber auch da gibt es Unterschiede. Daher ist die Empfehlung an diesem Tag Zuhause zu bleiben ;)

Wenn du schon zuvor einmal mit Bittersalz abgeführt hast, kennst du deinen Körper in Bezug auf Bittersalz. Eine Alternative ist, Bittersalz direkt vorm Schlafengehen zu nehmen. Wenn du das noch nie so gemacht hast, ist es nicht empfehlenswert, da es deine Nachtruhe stören könnte. ??

Abführen mit anderen Abführmitteln ist im Zusammenhang mit dieser Kur eher nicht die erste Wahl. Rizinusöl innerlich angewendet, kann die Schleimhäute reizen.

Das Gewebe entsäuern und basisch baden

Begleitend zur **Film Ab! Kur** kannst du die Haut basisch verwöhnen.

Füll dafür etwas Natron in einen Salzstreuer. Direkt nach dem Baden oder Duschen, noch bevor du dich abgetrocknet hast, streu etwas Natron in die noch nasse Handfläche, verreise das Natron in beiden Händen. (Vielleicht brauchst du ein paar Tropfen Leitungswasser, damit sich alle Natronkristalle auflösen.) Bitte verreise dann das Natron auf der Haut deines Körpers. Dabei bitte Kopf und Genitalien aussparen.

-> Nicht abwaschen, sondern auf der Haut belassen.

Hintergrund: Das Gewebe unter der Haut kann übersäuert sein oder kann während der Kur stark mit Säureschlacken belastet werden. Ist das Gewebe mit Säureschlacken überlastet, gibt es unangenehme Symptome wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Gelenkschmerzen, Abgeschlagenheit.

Ganz herrlich ist auch ein Basenbad mit 500 Gramm bis 1 Kilogramm Natron. Wenn du es dir zeitlich erlauben kannst, lieg so lange wie irgend möglich in der Wanne. Ein paar Stunden dürfen es schon sein.

Keine Angst, wenn du so viel Natron im Wasser hast, gibt es viel weniger Schrumpelhaut. Die Haut ist nach so einem Bad sogar erstaunlich straff.

Basenbäder kannst du in der Zeit der Kur so oft durchführen, wie du willst.

(wichtig ist wirklich, dass genügend Pufferkapazität vorhanden ist, daher bis zu 1 kg Natron!)

Am Morgen

Nach dem Aufwachen führst du deine Mundhygienemaßnahmen durch (z. B. Zunge reinigen mit einem Zungenschaber, Zähneputzen, Ölziehen).

Beim Zähneputzen kannst du dem Spülwasser 2-3 Tropfen H₂O₂ (Lebensmittelqualität) oder ein paar Tropfen CDL beifügen. In der Nacht hat sich einiges an Giften und Keimen in der Mundhöhle gesammelt. Die Zunge könnte eventuell belegt sein. Dies führt zu Mundgeruch, dem du mit diesen Maßnahmen vorbeugst.

Mahlzeitdrinks

Am besten kannst du den Drink in einem Schüttelbecher zubereiten. Den Inhalt eines Mahlzeittütchens hineingeben ins kühle Nass (und eventuell deine Gewürze), ordentlich schütteln und trinken. Je länger der Drink steht, desto dickflüssiger wird er. Wenn du warmes Wasser nimmst zum Anrühren, verdickt der Shake sich in wenigen Sekunden.

Der Beutelinhalt eines Mahlzeitshakes wird mit 400 ml (gefiltertem und energetisiertem) Wasser gemischt, bis ein einfach einzunehmender Shake entsteht.

Wenn du nicht so rasch trinken kannst, dann mische das Pulver in zwei Gängen mit jeweils mindestens 250 ml Wasser an. Das wird dann weniger dickflüssig.

Es kann auch sein, dass dir gerade am Anfang ein ganzer Beutel Mahlzeitshake zu viel ist (das kann schon recht schwer im Magen liegen und manchmal dann sogar Übelkeit auslösen). Dann höre bitte auf dich, und nimm nur die Hälfte.

Wenn du den relativ geschmacksneutralen Drink etwas verfeinern willst, dann würze ihn.

Beispiele sind Ingwer, Nelken, Kümmel, Vanille, ätherisches Zitronen- oder Mandarinenöl, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Kardamom, oder Zimt. Süßen kannst du mit Stevia.

Als „süße“ Variante beispielsweise: Vanille, 1 Tropfen Mandarinenöl, Stevia.

Als „herzhafte“ Variante beispielsweise: Nelken, Kümmel, Ingwer, Schwarzkümmel.

Die Kur ist für 4 Tage konzipiert.

Chef de la Cuisine bist allerdings DU.

Wenn es für dich ratsam erscheint, die Kur auf 5 Tage zu strecken, dann wiederhole einfach die Rezepte von Tag 1 an Tag 5. Oder du machst an Tag 5 „Reste-Essen“.

Ich persönlich starte am ersten Tag mit der Hälfte der Tütchen, und am letzten Tag (Tag 5) nehme ich dann sozusagen die zweite Hälfte der Tütchen des ersten Tages. So lasse ich die Kur ausklingen.

Empfindsameren, zarteren Menschen sei diese Variante ans Herz gelegt.

Zwischenmahlzeiten

Diese Film Ab!-Kur bietet dir die Gelegenheit, mit den Zwischenmahlzeiten etwas für deine Sinne zu tun. Sei auch ruhig großzügig mit Gewürzen. Auch die Suppe darf gut gesalzen sein. Unser Körper benötigt Salz.

Was wir alle gelernt haben über Salz ist falsch. Natürlich sollst du besser ein hochwertiges Kristallsalz zu dir nehmen, anstatt raffiniertem Kochsalz, das ein Abfallprodukt der Schwerindustrie ist und keinerlei kristalline Struktur mehr besitzt.

Überleg mal, wenn jemand in die Notaufnahme eines Krankenhauses eingeliefert wird..., was ist das Erste, das er bekommt? Richtig, eine Kochsalzlösung direkt in die Blutbahn.

Ganz so schlimm scheint Salz dann wohl gar nicht zu sein, oder?

Schau dir die Leute an, die gar kein Salz essen. Sie sehen nicht gesund aus. Bleich, aschfahl, saft- und kraftlos, schlapp.... Wie im Übrigen auch manche Veganer (weil sie sich einseitig ernähren, oft mit den falschen Lebensmitteln für ihren Stoffwechseltyp, nicht gerne salzen...).

Was Kalorien betrifft, ist bei den Zwischenmahlzeiten nicht wirklich viel zu holen. Es geht darum, deinen Magen zu verwöhnen, deine Sinne zu stimulieren, deine mögliche Angst vor dem „Nichtessen“ zu besänftigen.

Biofilmausscheidung

Ab dem 3. Tag ist mit relevanten Biofilmausscheidungen zu rechnen. Fang die Ausscheidungen gerne auf in einem Sieb, und betrachte sie unter hygienischen Bedingungen etwas genauer. Das sind sozusagen deine Trophäen. Trophäen fotografiert man doch gerne 😊. Damit kann man später dann angeben wie 'ne Tüte Mücken. Spaß beiseite, im Ernst. Diese Fotos können dir wertvoll sein, wenn du das, was du erlebt hast, mit anderen teilen willst.

Falls dein Stuhlgang mehr als zwei Tage ins Stocken geraten sollte, hilf bitte unbedingt nach mit Bittersalz. Bittersalz ist ein salinisches Abführmittel. (siehe oben)

Einen gehäuften Teelöffel (mindestens) in einem großen Glas möglichst lauwarmem Wasser. Dann einen kurzen strammen Spaziergang machen. Am effektivsten ist das morgens.

Es kann auch sein, dass dein Biofilm relativ unauffällig ist. Du könntest denken, dass er gar nicht ausgeschieden wird. Doch, er wird in jedem Falle ausgeschieden, auch wenn du ihn nicht erspähen konntest als „langen Schlauch“. Manchmal wird ein beträchtlicher Teil der Biofilm erst NACH der Kur ausgeschieden, wenn Essen von oben ihn hinausschiebt.

Es gibt also viele Varianten. Sei gespannt, wie deine Variante ist und vertrau deinem Körper und dem Prozess.

The Day After

Am 5. bzw. 6. Tag kannst du langsam zurückkehren zur „normalen“ Nahrungsaufnahme.

Iss ab Mittag etwas für dich besonders Leckeres. Deine Geschmacksknospen werden tanzen und frohlocken, dein Bauch wird genüsslich gluckern.

An diesem Tag solltest du allerdings möglichst am Morgen abführen mit Bittersalz, um den Rest des abgelösten Biofilms rasch auszuscheiden. Nimm dafür zwei gehäufte Teelöffel Bittersalz in einem halben Liter warmem Wasser. Trink verdünnten Apfelsaft hinterher, dann wird das Bittere im Rachen weggespült.

Vielleicht magst du dies am frühen Morgen machen, damit du dich nach dem Bittersalz noch ein wenig hinlegen kannst. Mit Wärmflasche auf dem Bäuchlein.

Die Nahrung in den Tagen nach der Biofilmkur sollte leicht verdaulich sein und NICHT roh!

Gut gegartes Gemüse, Suppen, Kartoffeln, wenig Obst, das nicht säurehaltig ist. Rosinen, Trockenfrüchte seien hier als Orientierung genannt.

Nahrungsmittel während der Biofilmkur

Einkaufsliste / Shopping list

1 Glas Cornichons

1 Salatgurke

1 Avocado

2 Knollen Sellerie

1 Blumenkohl

Bio Tomatenmark

1 Packung gefrorenes Bio-Obst, entweder Beeren oder Mango

1 x Würzfee (Lebe Gesund Versand <https://www.lebegesund.de/kombi-pack-wuerzfee>) oder etwas Vergleichbares

1 Pckg frische Bio-Möhren

2 Bio Zucchini

1 Bio-Papaya

Allnatura 1 Packung gemischte Oliven

1 Bio-Apfel

2 Bio-Zitronen

Steviasüße zum Streuen, wahlweise Xylit oder Erythrit

Gewürz Herbaria „Kleene Lene“

Koch dir dein eigenes Süppchen:

Mit dem Gemüse (Sellerie, Blumenkohl, Möhren, Zucchini) und Würzfee, etwas Tomatenmark, Kristallsalz und weiteren Gewürzen deiner Wahl, dazu etwas Kokosöl eine Gemüsesuppe kochen.

Pürieren und in mehreren Portionen (ca. 150 ml/1 Tasse) einfrieren.

Die Suppe darf gut aber neutral gewürzt sein. Sie kann am entsprechenden Verzehrtag nachgewürzt werden mit Tomatenmark, Kräutern, Gewürzen (Curcuma, Nelken, Pfeffer, Zimt, Cumin, Kümmel...)

Und so ist der Ablauf:

Tag 1 Morgens	Aufwach-Shake für den Morgen (1 leicht gehäuften Teelöffel marines Phytoplankton mit etwas frischem Saft, und/oder warmem Wasser)
	Hauptmahlzeitshake
Vormittags	Zwischenmahlzeit 2 Scheiben Apfel, 2 Stücke Papaya, 5 - 7 Macadamianüsse. Die Obststücke mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit maximal einem Viertel Teelöffel Steviastreusüße und eventuell mit etwas Herbaria „Kleene Lene“ bestreuen. Die Nüsse dazu knabbern. Alles solange kauen, bis es sozusagen flüssig ist. Dann erst schlucken.
Mittags	Hauptmahlzeitshake
Nachmittags	Zwischenmahlzeit Avocadocreame aus ½ Avocado und Gewürzen, Salz nach Wahl, Pfeffer, etc. ¼ Gurke in dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit Avocadocreame bestreichen. Alles solange kauen, bis es sozusagen flüssig ist. Dann erst schlucken.
Abends	Hauptmahlzeitshake
Zwischendurch	3-4 Cornichons knabbern, gründlich kauen und einspeicheln vor dem Schlucken.
Zur Nacht	Gute-Nacht-Drink (1 leicht gehäuften Teelöffel Phytoplankton und warmer, nicht heißer! Pfefferminztee oder Schlaftee deiner Wahl) Auf Wunsch kannst du diesen Gutenachtdrink mit etwas Stevia süßen.

Tag 2 Morgens	Aufwach-Shake für den Morgen (1 leicht gehäuften Teelöffel marines Phytoplankton mit etwas frischem Saft, und/oder warmem Wasser)
	Hauptmahlzeitsshake
Vormittags	Zwischenmahlzeit ¼ - ½ Zucchini in Scheiben schneiden, und in etwas Kokosöl oder Butterghee zart anbraten. Auf Teller anrichten mit Petersilie und ca. 5 Oliven und verspeisen ☺ Alles solange kauen, bis es sozusagen flüssig ist. Dann erst schlucken.
Mittags	Hauptmahlzeitsshake
Nachmittags	Zwischenmahlzeit ½ Packung gefrorenes Obst (am Morgen bitte schon auftauen lassen) entnehmen und in eine Schale geben. Mit etwas Bourbonvanille bestreuen. Genießen ☺ Alles solange kauen, bis es sozusagen flüssig ist. Dann erst schlucken.
Abends	Hauptmahlzeitsshake
Zwischendurch	evtl., falls du Hunger hast, eine Portion Gemüsesuppe erwärmen und genüsslich schlappern ☺.
Zur Nacht	Gute-Nacht-Drink (1 leicht gehäuften Teelöffel Phytoplankton und warmer, nicht heißer! Pfefferminztee oder Schlaftee deiner Wahl)
Tag 3 Morgens	Aufwach-Shake für den Morgen (1 leicht gehäuften Teelöffel marines Phytoplankton mit etwas frischem Saft, und/oder warmem Wasser) danach
	Hauptmahlzeitsshake
Vormittags	Zwischenmahlzeit Eine Portion Gemüsesuppe erwärmen und langsam essen, gut einspeicheln. Eventuell nachwürzen mit Kräutern (für die Sinne) ☺
Mittags	Hauptmahlzeitsshake
Nachmittags	Zwischenmahlzeit ¼ - ½ Knollensellerie in grobe Stückchen reiben und würzen (Salz, Pfeffer...), in einer Pfanne mit wenig Öl oder Butter anbraten, und langsam essen, gut und lange kauen.
Abends	Hauptmahlzeitsshake

Zwischendurch	evtl. eine Portion Gemüsesuppe erwärmen und löffeln, gut einspeicheln ☺
Zur Nacht	Gute-Nacht-Drink (1 leicht gehäuften Teelöffel Phytoplankton und warmer, nicht heißer! Pfefferminztee oder Schlaftee deiner Wahl)
Tag 4 Morgens	Aufwach-Shake für den Morgen (1 leicht gehäuften Teelöffel marines Phytoplankton mit etwas frischem Saft, und/oder warmem Wasser)
	Hauptmahlzeitsshake
Vormittags	Zwischenmahlzeit Ca. ¼ – ½ Gurke würfeln. Eine halbe Avocado zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, etwas Knoblauchpulver und Zitronensaft verrühren, sodass ein Salatdip entsteht. Die Gurkenstückchen hineingeben, umrühren und verspeisen. Alles solange kauen, bis es sozusagen flüssig ist. Dann erst schlucken.
Mittags	Mittag: Hauptmahlzeitsshake
Nachmittags	Zwischenmahlzeit Eine Portion Gemüsesuppe erwärmen und langsam essen, gut einspeicheln. Eventuell nachwürzen mit Kräutern (für die Sinne) ☺
Abends	Hauptmahlzeitsshake
Zwischendurch	evtl. ½ Apfel reiben, mit Zimt und etwas Stevia würzen und knabbern. Alles solange kauen, bis es sozusagen flüssig ist. Dann erst schlucken.
Zur Nacht	Gute-Nacht-Drink (1 leicht gehäuften Teelöffel Phytoplankton und warmer, nicht heißer! Pfefferminztee oder Schlaftee deiner Wahl)
Tag 5	Je nach Bedarf und Konstitution und Körpermasse und Einteilung der Mahlzeitstüten, hast du jetzt noch Tütchen übrig für einen 5. Tag oder sogar 6. Tag. Tag 1 wiederholen oder „Reste Essen“ Oder als Abwechslung: Ca. ¼ bis ½ (je nach Größe) eines Blumenkohls in Salzwasser leicht köcheln. Einen Teelöffel Kokosöl oder Butterghee drüberlaufen lassen. Etwas Petersilie hacken und drüberstreuen. Bon Appétit ☺

Bitte entscheide jeden Tag für dich, ob du alles zu dir nehmen willst, so wie es angegeben ist, oder ob dir vielleicht etwas davon zu viel ist oder ob dir was nicht schmeckt.

Wenn dir ein ganzer Shake zu viel ist, halbiere den Beutelinhalt.

Wenn dir eine Zwischenmahlzeit zu viel wird, lass sie weg.

Die Snacks sind so gewählt, dass sie deinen Darm nicht mit Verdauungsarbeit belasten, jedoch kommen deine Geschmacksknospen und dein eventuelles Verlangen nach kräftigen Aromen auf ihre Kosten.

Sei die Tage gut zu dir.

Diese wenigen Tage gehen schnell vorüber. In dieser kurzen Zeit kannst du deinem Körper ein echtes Startsignal Richtung tiefgreifender Heilung geben. Denn der Darm ist die Wiege der Gesundheit,
das ist seit Tausenden von Jahren ein sehr wahres Credo.

Wir wünschen dir angenehme Biofilm-Drehtage und sagen: Film Ab!