

Melanie Joußen

Verdauung, Darmsanierung und Entgiftung



Ganzheitlicher Ratgeber



Edition Paashaas Verlag



Titel: Verdauung, Darmsanierung und Entgiftung

Autor: Melanie Joußen

Originalausgabe Januar 2025

Covermotiv: Pixabay/Sebastian Hinkel

Covergestaltung: Michael Frädrich

GPSR:, Printed: BoD GmbH, Norderstedt

Production: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hamburg

© Edition Paashaas Verlag, Manuela Klumpjan

Im Lichtenbruch 52, 45527 Hattingen, www.verlag-epv.de,

info@verlag-epv.de

ISBN: 978-3-96174-156-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Verdauung, Darmsanierung und Entgiftung

Ein ganzheitlicher Ratgeber

Melanie Joußen

<i>Wichtiger Hinweis</i>	8
<i>Vorwort</i>	9
<i>1: Warum allein ein gesunder Lebensstil nicht ausreicht</i>	11
<i>2: Die täglichen Belastungen für unseren Körper</i>	14
Hier folgt ein kleiner Auszug von Schadstoffen, ihren Verursachern und den gesundheitlichen Auswirkungen:	21
<i>3: Die Entgiftungsfunktionen unseres Körpers</i>	30
Der Verdauungstrakt:	31
Der Magen:	33
Der Darm:	35
Die Leber:	43
Die Nieren:	47
Der Säure-Basen-Haushalt:	52
<i>4: Die Entgiftungskur</i>	56
Die Durchführung	58
Basenbäder	60
Atemübungen	63
Woche 1	66
Zeolith Klinoptilolith	66
Woche 2 - 4	68

Vitamin C	68
Woche 3 - 6	70
Probiotika	70
Lactobacillus Acidophilus	71
Lactobacillus casei	71
Bifidobacterium Bifidum	72
Enterokokkus, Saccharomyces boulardii sowie Saccharomyces cerevisiae schützen die Darmschleimhaut und unterstützen sie bei ihrer Regeneration.	72
Flohsamenschalen Präbiotika	73
Akazienfasern	75
Woche 4 - 6	76
Bittertropfen	76
Der Leberwickel	79
Woche 5 - 6	80
Nierenreinigung	80
Wirksame Nierenkräuter	81
5: Die Darmsanierung	86
Woche 1 – 4	87
Bentonit Montmorillonit	87
Flohsamenschalen (s.o.)	90
Vitamin C (s.o.)	90
Woche 3 – 5	90
Woche 5 - 8	91
Chlorella Vulgaris	91
Woche 6 bis 8	94
6: Die Ernährung	97

Inhaltsstoffe, die den Körper belasten	97
Intervallfasten	98
Fructose und Laktose	99
Spezielle Ernährungsformen	105
Lebensmittel, die insbesondere den Darm, sowie Leber und Nieren entlasten	106
Lebensmittel, die die Darmgesundheit unterstützen können:	107
Lebensmittel für die Nieren:	110
<i>7: Die Ernährung aus Sicht der TCM in Verbindung mit Kuren</i>	115
Die Milz	119
<i>8: Sonstige Maßnahmen</i>	130
Atmung	132
Entspannung	133
Der Schlaf	134
<i>Danksagung</i>	137
<i>Bezugsquellen</i>	138
<i>Über die Autorin</i>	141
<i>Von ihr bereits im EPV erschienen:</i>	143
Frühstückskompass	143
Chronische Niereninsuffizienz beim Hund	144

Wichtiger Hinweis

In diesem Ratgeber stelle ich Möglichkeiten vor, wie eine Darm-sanierung sowie eine Entgiftungskur durchgeführt werden können. Die Art und Dauer der Kuren wurden von mir nach bestem Wissen und aus eigener Erfahrung in der Praxis ausgewählt. Kuren können auf vielfältige Art und Weise durchgeführt werden. Diese von mir erprobten Möglichkeiten erheben keinen Anspruch darauf, die einzig richtige Variante zu sein.

Sie dienen der Gesundheitsvorsorge und Förderung des eigenen Wohlbefindens. Sie stellen keine Therapie im eigentlichen Sinne dar und sollten bei vorhandenen Erkrankungen auch nicht ohne ärztliche Rücksprache angewendet werden.

Allgemein sollte jeder Zusatz, jedes Kraut oder jedes Vitamin nie dauerhaft eingenommen werden. Geben Sie Ihrem Körper immer wieder ausreichend Ruhe zwischen einzelnen Kuren, um sich einerseits nicht an die Präparate zu gewöhnen und andererseits die Impulse gut verarbeiten zu können.

Achten Sie dabei stets auf Ihr Wohlbefinden und nehmen Sie körperliche Reaktionen ernst.

Vorwort

Vor vielen Jahren dachte ich, dass eine Entgiftungskur nur dann wirklich Sinn macht, wenn der Körper bereits krank ist. In der Folge wunderte ich mich oft, warum eine Methode, die allgemein als gut beschrieben wurde, bei mir selbst kaum oder nur wenig Wirkung zeigte. Es gab sogar Zeiten, in denen ich das Gefühl hatte, dass ich erst krank wurde, nachdem ich mit einer Kur begonnen hatte. Dies war zu einer Zeit, als ich auch glaubte, dass es vollkommen ausreicht, nach einer Antibiotikaeinnahme für wenige Tage ein paar probiotische Bakterien einzunehmen und alles wäre wieder in Ordnung.

Heute muss ich bei diesen Gedanken an lang vergangene Tage lächeln. Es gehört einiges mehr dazu, eine gute Kur durchzuführen, als einfach nur irgendwann, wenn man sich nicht gut und gesund fühlt, einen Tee zu trinken oder ein paar probiotische Kapseln einzunehmen.

Ganz im Gegenteil ist eine Entgiftungskur viel mehr als nur das. Sie sollte ein bis zweimal jährlich durchgeführt werden, und zwar, wenn der Körper im eigenen Gleichgewicht ist. So stärken wir auf gesunde Art und Weise unser Immunsystem und unterstützen die Organe bei ihrer täglichen Aufgabe.

Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie Sie Ihre ganz persönliche Entgiftungskur oder Darmsanierung durchführen können.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie Ihren Körper neben der reinen Einnahme von Präparaten stärken und damit Ihr Wohlbefinden verbessern können.

Neben einer genauen Beschreibung werden Sie durch die einfachen Tabellen einen direkten Überblick erhalten über alles, was Sie brauchen werden und wann Sie etwas einnehmen sollten.

Dabei ist es mir besonders wichtig, dass es keine komplizierten Verfahren gibt und alle Mittel leicht zu erwerben sind. Im Anhang finden Sie Hersteller und Adressen, bei denen Sie Präparate erwerben können. Diese wurden von mir frei und unabhängig ausgewählt. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer nächsten Kuranwendung.

Bleiben Sie gesund.

Ihre Melanie Joußen

1: Warum allein ein gesunder Lebensstil nicht ausreicht

Vielleicht geht es Ihnen so, wie es mir früher auch ging. Ich fragte mich oft, warum wir überhaupt Entgiftungskuren benötigen, wenn wir uns ansonsten gesund verhalten. Reicht es nicht vollkommen aus, auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und einen guten Schlaf zu achten? Wer das tut, braucht doch mit Sicherheit keine Entgiftungsmaßnahmen durchführen, oder?

Genau so dachte ich vor meiner Zeit als Gesundheitsberaterin. Ich glaubte fest daran, dass solche Kuren unnötig sind und nur dann einen Sinn machen, wenn der Körper beispielsweise durch eine Infektion oder Antibiotikagabe bereits angeschlagen ist. Ich konnte mir vorstellen, dass eine Entgiftung dann vielleicht sinnvoll ist, wenn eine chronische Erkrankung vorliegt, aber auf keinen Fall, wenn sich der Mensch gesund in seinem Alltag verhält. Ich machte sogar die eigene Erfahrung, plötzlich krank zu werden, nachdem ich über einige Zeit hinweg einen Entgiftungstee getrunken hatte.

Wie kann so etwas passieren?

Im weiteren Verlauf dieses Ratgebers werden Sie viel über die Antworten auf die oben gestellten Fragen erfahren.

Vorab möchte ich Ihnen aber schon einmal sagen, dass ein gesunder Lebensstil auf jeden Fall eine sehr wichtige Sache ist. Er ist Ihre ganz persönliche Basis für ein gesundes Leben. Er ist die tägliche Stütze, die Ihr Körper bei seinen vielfältigen Aufgaben benötigt. Wie Sie im nächsten Kapitel noch erfahren werden, ist unser Körper auch bei einem gesunden Lebensstil vielfältigen

Herausforderungen ausgesetzt, denen er sich ständig gegenüberübersieht. Allein aus diesem Grund ist es sinnvoll, ihn ein bis zweimal jährlich mit einer Kur zu stärken.

Die Frage, warum wir krank werden können, wenn wir Kuren durchführen, kennt wohl viele verschiedene Antworten. Eine davon könnte sein, dass sich bereits Bakterien und Viren im Körper befunden haben, die durch die Kur sozusagen zum Vorschein gekommen sind. Wir überfordern den Organismus, dessen Immunsystem sich auf die bevorstehende Erkrankung vorbereitet hat. Die Kureinnahme kommt sozusagen zum falschen Zeitpunkt und überfordert uns.

Eine andere Möglichkeit ist, dass die Entgiftungsorgane durch ein Zuviel an gleichzeitig eingenommenen Präparaten überfordert werden. Es werden zu schnell zu viele Stoffwechselendprodukte freigesetzt. Die daraus erfolgende Überforderung des Organismus kann dann wiederum Erregern Tür und Tor öffnen.

Abschließend lässt sich wahrscheinlich nie genau sagen, warum eine Erkältung plötzlich im Verlauf einer Kur auftritt oder sich Symptome zeigen. Wichtig ist aber immer zu versuchen, in einem gesunden Zustand mit einer Kur zu starten. Hören Sie dabei stets auf die Signale Ihres Körpers und überfordern Sie weder sich selbst noch Ihre Entgiftungsorgane.

Sollten Sie unter einer chronischen Erkrankung leiden, so ist es umso wichtiger, den Organismus nicht zu überfordern. Gehen Sie wie im Folgenden beschrieben vor. Dabei ist es für Sie essenziell, mit niedrigen Dosierungen zu starten. Hören Sie stets in sich hinein und nehmen Sie wahr, was Sie in welcher Dosierung vertragen. Seien Sie dabei sehr umsichtig, denn Ihr Organismus hat aufgrund der chronischen Erkrankung viel zu leisten und sollte auf keinen Fall mit zu vielen Stoffwechselendprodukten überlastet werden, die ihn noch mehr stressen könnten.

Nutzen Sie die Kur außerdem für eine mögliche Umstellung des eigenen Lebensstils. Vielleicht achten Sie schon optimal auf sich, vielleicht hat sich aber auch über die letzten Monate hier und da eine ungünstige Angewohnheit eingeschlichen, die Sie gerne wieder verändern möchten. Dies ist nun der genau richtige Zeitpunkt.

2: Die täglichen Belastungen für unseren Körper

Bevor wir uns also unserem Körper und seinen Aufgaben und den Kuren im Einzelnen zuwenden, müssen wir die Frage klären, welchen Belastungen wir täglich ausgesetzt sind.

Beginnen wir mit einem der ersten Themen, die einem einfallen: unserer Ernährung.

Die tägliche Nahrung kann auf vielfältigste Art und Weise belastet sein. Konservierungsmittel, künstliche Aroma- sowie Farbstoffe stören den Darm und die Leber bei ihrer Arbeit. Zu viel oder zu stark verarbeitete Lebensmittel und Fast Food führen neben einem hohen Konsum von Weißmehl, Zucker und Alkohol zwangsläufig zu einer Überbelastung der Verdauungs- und Entgiftungsorgane und damit letztendlich auch zu weiteren Erkrankungen. Außerdem führt auch ein regelmäßiges Überessen, ein Zuviel an Fett, Zucker, Fleisch oder auch Alkohol zu einer Dauerbelastung des Organismus. Neben diesen schädigenden Einflüssen gibt es jedoch auch solche aus Landwirtschaft und Tierhaltung, die sich negativ auswirken. Verschiedenste Pestizide und Düngemittel haften an Gemüse- und Obstsorten und gelangen in unterschiedlich hohen Dosen trotz Waschen in unseren Körper. Die bei der Tierhaltung verabreichten Antibiotika oder andere Medikamente haben für das jeweilige Tier Folgen für dessen Organismus. Diese Konsequenzen wirken sich auf die Qualität des tierischen Endproduktes und damit auch auf unseren Körper nach Verzehr aus. Gleiches gilt natürlich auch für die Ernährung der Tiere. Wie hochwertig ist ihr Futter und wie gut sind ihre Lebensumstände? All das hat Auswirkungen auf die Produkte wie Eier, Milch, Joghurt, Käse oder auch Fleisch und Fisch oder Wurst und so weiter.

Daher ist es meiner Meinung nach ganz besonders wichtig, sowohl bei Gemüse und Obst als auch bei tierischen Erzeugnissen auf sehr gute Qualität zu achten. Nur, wenn der Boden, auf dem Gemüse und Obst wachsen, gute Nährstoffe besitzt und nicht überdüngt oder mit zu vielen Pestiziden behandelt wurde, kann auch ein nährstoffreiches Endprodukt geerntet werden. Nur, wenn das Tier gut und artgerecht versorgt wurde, kann auch dieses Endprodukt, ob nun Fleisch oder Milch, Ei, Käse und so weiter energiereich und von guter Qualität sein.

Ausgelaugte Böden, auf denen mit zu viel Pestiziden behandelte Gemüse- und Obstsorten wachsen, können kein nährstoffreiches und wertvolles Lebensmittel hervorbringen, genau, wie ein Huhn in einer Legebatterie, das nur ein Minimum an Platz hat und nicht artgerechtes Futter bekommt, kein qualitativ hochwertiges Ei legen kann.

Wenn wir uns dessen bewusst sind, ganz gleich, ob wir tierische Produkte essen oder nicht, dann wird uns auch klar, dass wir bei allen Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, auf eine gute Qualität achten müssen. Nur so stellen wir unserem Körper auch ein lebendiges Nahrungsmittel zur Verfügung, welches er umsetzen und zur Energiegewinnung und für seinen Stoffwechsel nutzen kann. Alles darüber hinaus belastet den Körper mit weitreichenden Folgen für unsere Gesundheit

Was für das Essen gilt, gilt ebenso für das Trinken. Wer beispielsweise Wasser aus dem Wasserhahn trinkt, sollte darüber nachdenken, welche Rohre in den eigenen vier Wänden verbaut sind. Auch wenn immer wieder betont wird, wie gut die Wasserqualität in Deutschland ist, so gilt dies genauer gesagt nur bis zum jeweiligen Hauseingang. Was dort in den eigenen vier Wänden los ist, kann einen großen Unterschied in Bezug auf die Qua-

lität machen. Alte Rohre können Giftstoffe an das Wasser abgeben und die Wasserqualität deutlich mindern und sogar eine starke Belastung für den Organismus darstellen. Allem voran sei hier Blei erwähnt. Aber nicht nur die Wasserleitungen stellen ein Problem dar, sondern auch die Medikamentenrückstände, die nicht vollständig durch die großen Filter in den Kläranlagen aus dem Wasser herausgefiltert werden können. Sollte also nicht auf das Trinken des Wassers aus dem Wasserhahn verzichtet werden, so sollte mindestens ein hochwertiger Wasserfilter zum Einsatz kommen, um Schadstoffe zu minimieren. Angemerkt sei hier, dass die Filterung von Medikamenten kaum möglich ist, denn selbst Filter, die wie in Kläranlagen aufgebaut sind, können diese Medikamente nicht vollständig aus dem Wasser herausholen. Aber zumindest Schwermetalle und bakterielle Verunreinigungen lassen sich durch einen hochwertigen Wasserfilter minimieren. Ergänzt werden sollte die Trinkmenge an Wasser jedoch stets durch hochwertiges Mineralwasser. So ist ein hohes, gesundheitsförderliches Trinkvergnügen gewährleistet, welches auch nebenbei noch Mineralien und Spurenelemente bieten kann. Verwenden Sie hierbei jedoch Mineralwasser aus natürlichen Quellen und greifen Sie nicht auf sogenanntes Tafelwasser oder solche zurück, denen Mineralien zugesetzt wurden.

Außerdem sollte auch bei allen weiteren Getränken, ähnlich wie bei den Lebensmitteln, auf gute Qualität geachtet werden. Gleich ob Kaffee, Tee oder Säfte und Softdrinks: Achten Sie stets auf gute Produkte. Kaufen Sie hochwertigen Kaffee und Tee. Tee kann, wenn er nicht aus Bioanbau oder geprüften Plantagen stammt, Pestizid belastet sein. Fein gemahlener Kaffee enthält möglicherweise neben den Kaffeebohnen auch viele Stoffe aus

der Ernte, die dort nicht hingehören. Säfte können mit zusätzlichem Zucker und weiteren auch künstlichen Aromen versehen sein, und vor allem Softdrinks haben es oftmals in Hinblick auf Zusatzstoffe in sich.

Eine weitere große Gruppe an Schadstoffen kann sich in allen Pflegeprodukten verbergen. Ganz gleich, ob Shampoo, Duschgel, Seife, Creme, Lotion, Zahncreme, Rasierschaum oder Schminke und weitere Kosmetika, all diese Produkte können eine Vielzahl an bedenklichen Substanzen enthalten, die über die Haut oder die Schleimhäute in den Körper gelangen und dort die Entgiftungsorgane beschäftigen können. Haben Sie sich schon einmal die Mühe gemacht, die Inhaltsstoffe auf einem Duschgel oder einer Lotion zu studieren? Meistens ist die Schrift so klein, dass das Lesen kaum möglich ist. Auch muss das Behältnis in den meisten Fällen zum Entziffern auf den Kopf gedreht werden. All das führt dazu, dass die meisten Menschen sich diesem Thema wenig und nur mit Unwillen widmen. Wenn Sie schon einmal eine solche Zutatenliste gelesen haben, was genau haben Sie wirklich davon verstanden und einordnen können? Was verbirgt sich Ihrer Meinung nach beispielsweise unter dem Begriff Paraben? Wissen Sie es, ohne Google zu Rate zu ziehen? Nur die Wenigsten können auf derlei Fragen eine schnelle und richtige Antwort geben. Es handelt sich hierbei übrigens um einen hormonähnlichen Stoff, der unter Verdacht steht, hormonelle Krebsarten auszulösen bzw. bei Jugendlichen eine frühzeitige Geschlechtsreife hervorzurufen. Dies ist nur einer von einer Vielzahl an Stoffen, die bedenklich bis schädlich für unseren Körper sein können. Natürlich macht auch in diesem Fall die Dosis das Gift, aber wer möchte schon gerne Mineralöl in seiner Hautcreme haben, wenn er es vermeiden könnte? Selbst namhafte

Hersteller verwenden teils bedenkliche Zutaten und nur wenige Firmen haben sich auf die Fahne geschrieben, wirklich nur natürliche Inhaltsstoffe auszuwählen.

Die folgenden Stoffe sollten Sie nach Möglichkeit meiden:

Aluminiumverbindungen:

Sie sind häufig in Deodorants zu finden, da sie eine schweißhemmende Wirkung aufweisen. Problematisch ist, dass sie zu Hautentzündungen führen und die Talgdrüsen der Haut verstopfen können.

DEA = Diethanolamin:

Es wird als Weichmacher vor allem in Lotionen verwendet und ist haut- und schleimhautreizend.

Konservierungsmittel:

Sie kommen oft zum Einsatz, um die Haltbarkeit zu gewährleisten. Dabei werden häufig Formaldehydabspalter verwendet, welche sich schädigend auf die Zellstruktur und die Nervenzellen auswirken und stark schleimhautreizend sind. Außerdem kann es zur frühzeitigen Hautalterung kommen, und sie stehen im Verdacht Allergien auszulösen. Folgende Kürzel verbergen sich hinter Formaldehydabspaltern: Bronidox, Brononol, Diazolidin<l- /Imidazolidinyl-Urea oder dem Wortteil 2/5-Bromo-2/5-Nitro.

Phthalate:

Dies sind weit verbreitete Weichmacher, die hormonell im Körper wirken und zu weitreichenden Folgen im Bereich der hormonellen Störungen führen können. Hierzu zählen die frühzeitige Pubertät, Unfruchtbarkeit, sowie hormonell bedingte Krebsarten.

Außerdem stehen sie in Verdacht auch Leber, Nieren und Geschlechtsorgane zu schädigen.

Propylenglykol:

Dies ist eigentlich ein Hilfsstoff aus dem Kfz-Bereich, welcher in der Kosmetik vor allem in Feuchthalteprodukten eingesetzt wird. Dabei wirkt er hautreizend und schädigt Leber und Nieren.

Parafin:

Es findet sich auch als Vaseline, Microcrystalline Wax, Petrolatum oder Mineral Oil. Dahinter verbirgt sich eine große Gruppe von synthetischen Erdölprodukten. Kurzfristig versiegeln sie für einige Stunden die Haut, langfristig angewendet führen sie zu Hautschädigungen. Gelangen sie in den Körper, wie beispielsweise durch Verschlucken bei Lippenstift oder Lippenpflege, dann werden sie dort angereichert.

Diese Liste ist noch lange nicht zu Ende. Sie soll Ihnen keine Angst machen, sie soll Sie aufmerksamer gegenüber Inhaltsstoffen in Ihrem Pflegeprodukten werden lassen. Denken Sie immer daran, dass alles, was auf Ihrer Haut angewendet wird, durch Sie in Ihren Körper eindringt und dort ebenfalls Wirkungen entfalten kann, ob diese nun positiv oder negativ sind.

Seien Sie übrigens auch aufmerksam beim Kauf von Naturkosmetik. Der Begriff Naturkosmetik ist nicht mit bestimmten Bedingungen verbunden. Es steht demnach nicht fest, dass ein Label auch wirklich auf synthetische Inhaltsstoffe verzichtet, nur weil es unter dem Oberbegriff Naturkosmetik geführt wird.

Bei den meisten Labels gibt es Listen, die entweder beschreiben, welche Inhaltsstoffe verwendet oder welche vermieden werden.

Produkte, die unter dem Label "Demeter" geführt werden, sind diesbezüglich diejenigen, die bevorzugt ausgewählt werden sollten, wenn Sie auf natürliche Inhaltsstoffe achten möchten. Hier ist sehr genau gekennzeichnet, worauf Demeter verzichtet und was für Stoffe zum Einsatz kommen. Demeter ist das weltweit gültige Qualitätslabel für Nahrungsmittel aus der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Das älteste Bio-Label verfügt über die strengsten Richtlinien. Wer Demeter einkauft, weiß, dass dahinter eine konsequent naturnahe und nachhaltige Landwirtschaft und Verarbeitungsweise steht.

Sie sehen also, wie weitreichend Substanzen in unseren Körper gelangen können, die dort ungünstig auf unseren Organismus einwirken.

Neben den Lebensmitteln und der Kosmetik geht es aber noch weiter: Waschmittel, Haushaltsreiniger, Spülmittel, Farbstoffe der Kleidung, ja – sogar die Materialien der Bettwäsche, von Polstermöbeln oder der Wandfarbe können über den direkten Hautkontakt oder die Atemluft in unseren Körper gelangen.

Vor allem bei Kleidung, die günstig im asiatischen Ausland gefertigt wird, finden sich häufig gesundheitsschädliche Substanzen. Hierzu zählt vor allem PCP – ein Pilzmittel, mit welchem Leder behandelt wird.

Krebserregende Azofarben werden in Asien beim Färbeprozess von schwarzen und sehr dunklen Stoffen angewendet.

Zudem sei noch erwähnt, dass natürlich auch unsere Atemluft, je nachdem wo wir leben, mehr oder weniger stark belastet sein kann. Dabei geht es nicht nur um die Abgase von Dieselfahrzeu-

Ein guter Lebensstil ist die Basis für unsere Gesundheit. Trotzdem gelangen Tag für Tag die verschiedensten Schadstoffe aus Umwelt, Nahrung, Trinkwasser, Kosmetika, Kleidung und viele mehr in unseren Körper.

In diesem Ratgeber erhalten Sie nicht nur einen Überblick über diese Schadstoffgruppen, Sie erfahren auch leicht verständlich, wie die Organe, die tagtäglich an der Entgiftung in unserem Körper beteiligt sind, funktionieren.

Zudem gibt es ausführliche Anleitungen für eine Entgiftungskur und eine Darmsanierung mit Beschreibungen zu Wirkung und Anwendung aller notwendigen Bestandteile.

Um den Überblick nicht zu verlieren, helfen Ihnen Tabellen am Ende der Kapitel.

Abgerundet wird dieser Ratgeber außerdem mit Tipps rund um eine gesunde Ernährung und Lebensführung während und nach den Kuren.

Gönnen Sie Ihrem Körper auf diese Weise regelmäßig eine ganz besondere Auszeit.

Verdauung, Darmsanierung und Entgiftung
Ganzheitlicher Ratgeber

ISBN 978-3-96174-156-4



€ 12,90

9 783961 741564

Edition Paashaas Verlag
www.verlag-epv.de