

DARMSANIERUNG

Wenn Ihre Ernährungsumstellung so richtig gut werden soll, oder das Abnehmen schnell gehen muss, empfehlen wir Ihnen eine Darmsanierung.

Aus folgenden Gründen möchten wir Ihnen die Darmsanierung empfehlen:

- Sie aktivieren Ihren Stoffwechsel sofort
- Sie stärken Ihr Immunsystem
- Sie unterstützen Ihr Mikrobiom und bauen sich eine leistungsstarke Darmflora auf
- Sie unterstützen sanft Ihren Säure-/Basen-Haushalt mit der Zielsetzung, den PH-Wert tendenziell ins basische zu verschieben und zu halten

Phase I: Tag 1–3

Essen Sie 3 Tage lang ausschließlich Gemüsesuppe (Rezept anbei). Bitte berücksichtigen Sie, dass Ihre Nahrungsmittellisten nach dem Ampelsystem in diesen 3 Tagen nicht beachtet werden müssen. Das Rezept ist stoffwechseltyp-übergreifend, da hierbei die Sanierung Ihrer Darmflora im Vordergrund steht. Trinken Sie möglichst 2–3 Liter Wasser täglich. Sollten Sie Kopfschmerzen aufgrund von Kaffeeentzug bekommen, empfehlen wir Ihnen grünen Tee.

Die Gemüsephase ist wichtig zur Entlastung der Verdauungsorgane und zum Aufbau einer gesunden Darmflora. Die faserreichen Ballaststoffe und die sekundären Pflanzeninhaltsstoffe regulieren auf sanft und kompetent Dysbalancen Ihrer Darmflora.

Phase II: Tag 4–33

Essen Sie vorwiegend Nahrungsmittel, die auf Ihrer grünen Liste stehen (80–90%). Nahrungsmittel von der gelben Liste können ergänzt werden. Verzichten Sie in dieser Zeit komplett auf den Genuss von Zucker, Süßigkeiten und sehr reifen, saftigen Früchten (hoher Zuckergehalt), um den Darmpilzen und ihren Sporen die Lebensgrundlage zu entziehen. Trinken Sie möglichst 2–3 Liter Wasser täglich. Vermeiden Sie bitte Alkohol.

Und hier nochmal in Kurzform:

- 3 Tage Gemüsesuppe
- 30 Tage Verzicht auf Zucker, Alkohol, Süßigkeiten und sehr reife, saftige Früchte



Dr. Müller's
**Stoffwechsel
Analyse**

LECKERE GEMÜSESUPPE

Zutaten (für 1 Person und 3 Tage)

- 1 große Gemüsezwiebel
- 2 kg Kartoffel
- 1 Bund Karotten
- 1/2 Sellerieknolle
- 500 g grüne Bohnen
- 1 Bund Staudensellerie
- 1 Paket TK-ErbSEN
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Bund glatte Petersilie
- 100 g Tomatenmark
- etwas Sonnenblumenöl

Zubereitung



Alle Gemüsesorten schälen bzw. waschen und würfeln oder klein schneiden. Etwas Sonnenblumenöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig anschwitzen. Dann 3 Liter Wasser angießen und erhitzen. Das gewürfelte Gemüse ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss mit gehackter Petersilie und Tomatenmark abschmecken.

Die Gemüsesuppe kalt stellen und nur die jeweils gewünschte Menge erhitzen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!



Dr. Müller's
**Stoffwechsel
Analyse**