

Rezept Rauchstopp-Startup Tag 2

Sanfte Reinigung mit Leinsamenmehl – eine Wohltat für den Darm

Als einfacher und von vielen Menschen auch als deutlich angenehmer als eine Darmreinigung mittels Einlaufs wird eine Kur mit Leinsamenmehl empfunden.

Das sehr feine Leinsamenmehl wird in Kefir gerührt und morgens statt des Frühstücks eingenommen. Es legt sich von innen an die Schleimhäute und erreicht so die gesamten Darminnenwände. Die schmackhafte Alternative zur ersten Mahlzeit des Tages hat dabei kaum Kalorien, dafür aber einen langen Sättigungseffekt.

Das Wichtigste jedoch: Das alte Hausmittel hilft bei der Ausleitung von Schadstoffen, indem es diese aufnimmt und aus dem Verdauungstrakt ausscheidet. Auch gegen Darmparasiten und auf die Regulierung des Fett-, des Kalzium- und Energiestoffwechsels wirkt sich der Drink positiv aus. Trotz der Reinigungswirkung wird die Darmflora bei dieser Art Kur nicht nur geschont, sondern aufgrund der wertvollen Inhaltsstoffe des Leinsamens in ihrer gesunden Zusammensetzung gefördert.

Anwendung, jeweils morgens statt Frühstück:

Erste Woche 1 Teelöffel Leinsamenmehl mit 100 ml Kefir

Zweite Woche 2 Teelöffel Leinsamenmehl mit 100 ml Kefir

Dritte Woche 3 Teelöffel Leinsamenmehl mit 150 ml Kefir

Das Leinmehl in den Kefir (alternativ: griechischer Joghurt, Naturjoghurt) ein-rühren und zügig in kleinen Schlucken trinken oder löffeln. Zusätzlich braucht der Organismus jetzt besonders viel Flüssigkeit; 200 ml Wasser oder ungesüßter Tee pro Stunde sollten es schon sein. Außerdem freut sich der Darm in dieser Zeit über leichte Kost: viel rohes Obst und Gemüse, Vollkornprodukte statt Weißmehl, Fisch statt Fleisch, möglichst keine weiteren Milchprodukte, Trockenfrüchte zum Knabbern.

Mit dieser dreiwöchigen sanften Kur entlasten Sie Ihren gesamten Verdauungs-apparat und verwöhnen ihn geradezu mit „gutem Futter“ für die Darmbakterien. Derart von „Altlasten“ befreit kann er nach dem Rauchstopp effektiv arbeiten und auch der angekurbelte Fettstoffwechsel steuert einer ungewollten Gewichtszunahme entgegen.

Wollen Sie Ihrer Darmgesundheit für die Zukunft weiterhin Gutes tun, achten Sie auf eine Probiotika-reiche Ernährung. Die „guten“ Bakterien finden sich in fermentierten, also durch Milchsäurebakterien umgewandelten Produkten wie Quark, Kefir, Käse oder Joghurt, aber auch in verschiedenen pflanzlichen Produkten wie z. B. frischem Sauerkraut oder Mixed Pickles.