

Regeneration der Darmflora

3 wöchige Kur nach Rosina Sonnenschmidt

Morgens nach dem Aufstehen	nüchtern eine Olivenölseifentablette mit einem Glas warmen Wasser einnehmen. Die Pillen lassen sich ganz einfach zu Hause herstellen. Schmierseife zu gleichen Teilen mit Dinkelmehl vermischen und daraus erbsgroße Kügelchen (man benötigt 21 Stück) formen, einen Tag trocknen lassen, dann sind sie gebrauchsfertig.
15-20 Minuten später	nehmen Sie ein paar Fäden Agar-Agar (weiße Alge), kauen Sie und schlucken Sie hinunter
Frühstück	wählen Sie für drei Wochen Frischkost (Obst, Frischkornbrei)
vor dem Mittag- und Abendessen	½ TL Heilerde, Sie können sich „normal gesund“ ernähren. Die gesündeste Kost besteht aus einem hohen Anteil an rohem Obst, Salat, aus Nüssen, Gemüse und Vollwertgetreide. Bitte möglichst auf Zucker, Weißmehle und industriell hergestellte Lebensmittel sowie Zusatz- und Ersatzstoffe verzichten.
vor dem Schlafengehen	1 EL voll Mineralöl (Petrolatum)

martinavogelmann Heilpraktikerin Klassische Homöopathie

Hoheluftchaussee 13 / CMD Fachzentrum Hoheluft • 20253 Hamburg • Termintelefon +49 (0) 40-420 19 50

Email mv@martinavogelmann.de

Zutaten und Wissenswertes

Einfach und nicht teuer

Der Einsatz reiner Seife aus Olivenöl, ist eine alte Methode der Darmsanierung. Diese Seifentabletten werden auch heute noch von Hand hergestellt*, Seife wird mit Kräutern und Dinkelmehl zu kleinen Pillen verarbeitet.

Mineralöl und Agar Agar werden vom menschlichen Verdauungssystem „nicht verstanden“ und fungieren daher als Entschlackungshilfe. Beide werden nicht verdaut, sondern binden Stoffwechselabfallprodukte an sich und scheiden sie aus.

Wichtig

kauen Sie jeden Bissen gründlich und denken Sie daran, dass dies Ihrem Darm zugutekommt

Alle Grundstoffe (außer Dinkelmehl) können im Online Shop des Narayana Verlages www.narayana-verlag.de oder per Mail info@narayana-verlag.de bestellt werden:

Schmierseife aus Olivenöl, Bio 20g

Agar Agar, geschnitten 25g

Argiletz Grüne Mineralerde ultrafein 300

Petrolatum, Pflegemittel 200ml

*Aufgrund aktueller Hygienevorschriften musste der Narayana Verlag die Produktion der Olivenölseifenpillen einstellen. Mit Genehmigung des Verlages und Rosina Sonnenschmidt darf das Rezept zur einfachen Selbsterstellung der Pillen hier veröffentlicht werden:

Schmierseife (im Narayana Online Shop erhältlich, man kann auch jeder andere nehmen, diese hier ist aber verlässlich aus guten Rohstoffen hergestellt) zu gleichen Teilen mit Dinkelmehl vermischen und daraus erbsgroße Kügelchen formen. Diese lässt man dann einen Tag trocknen und schon sind sie fertig, bitte trocken und kühl lagern, sie müssen aber nicht in den Kühlschrank.

martinavogelmann Heilpraktikerin Klassische Homöopathie

Hoheluftchaussee 13 / CMD Fachzentrum Hoheluft • 20253 Hamburg • Termintelefon +49 (0) 40-420 19 50

Email mv@martinavogelmann.de

martinavogelmann Heilpraktikerin Klassische Homöopathie

Hoheluftchaussee 13 / CMD Fachzentrum Hoheluft • 20253 Hamburg • Termintelefon +49 (0) 40-420 19 50

Email mv@martinavogelmann.de