DIE EUROPA - KUR



KRÄUTERKRAFT
FÜR LEIB UND SEELE

- ✓ Gesundheitsvorsorge, Regeneration, Umstellungen
- ✓ Entschlackung und Entsäuerung des Organismus
- ✓ für die Schönheit und ein reines Gefühl von innen
- ✓ für neue Vitalität und all Ihre Aufbauprozesse

Darmpflege mit Kräuterkraft



Anleitung zur EUROPA Darmpflege-Kur



Die Komponenten der EUROPA Kur

Für ein effektives Darmsanierungsprogramm könnten die Kräuter mit den aggressivsten Reinigungswirkungen ausgewählt werden. Die sogenannte synergistische Gesamtwirkung einer Kräutermischung kann dasselbe Resultat mit sanften Mitteln erreichen.

Die umfangreiche Auswahl an Heilpflanzen bietet eine Vielzahl an Kombinationsmöglichkeiten und die Kunst ist wohl, das gewünschte Resultat auf sanftem Wege zu erreichen.

Drei Kräutermischungen bilden dieses Darmpflege-Programm.

Sie sind aus schonend getrockneten Kräutern, mit ausgesuchten ganzen Pflanzenteilen hergestellt und von bester Güte, rückstandskontrolliert, aus biologischem Anbau oder Wildsammlung:

- Das Quellpulver „Regulär" und/oder „Spezial"
- Die Kräutertabletten
- Die FLORAwell - Aufbaunahrung, als Nahrungsergänzung nach den ersten 10 Wochen für den Aufbau von Leib und Darmflora.

Das Quellpulver und die Kräutertabletten



Das sind die Reinigungskomponenten der Kur und können nach Ihren individuellen Bedürfnissen gemäß der Anwendungstabelle individuell über einen Zeitraum von ca. 12 Wochen oder länger eingenommen werden.

Sie lösen auch bereits verhärtete Krusten an, bewirken mehr Masse durch Aufquellen des harten Materials und machen die "Altlasten" somit für das Selbstreinigungssystem des Darmes transportabel.

Trinkwasser



Wenn kein natürliches Quellwasser (Lauretana, Plose o.ä.) vorhanden ist, können Sie sich das Leitungswasser (als langfristig relativ kostengünstige Lösung) mit einem Destilliergerät aufbereiten.

Auch der Vortex Power Spring, direkt am Wasserhahn angeschraubt, ermöglicht vitalisiertes Wasser für den unmittelbaren Bedarf.

Die Komponenten der EUROPA Kur

Quellpulver-Spezial



Das Quellpulver Spezial ist in seiner Wirkung sanfter und ist auch im Geschmack milder. Das Quellpulver Regulär fördert das Wachstum der Laktobakterienpopulationen effektiver, die wiederum selbstheilend als natürliche Gegenspieler von Fäulnisbakterien, Pilze und Parasiten fungieren (wichtig für Fleischesser).

Auch ist das Quellpulver-Spezial schonender für bereits belastete Gedärme mit Symptomen, und sorgt gerade z.B. bei starker Verpilzung für einen langsameren Verdrängungsprozess und verringert die Wahrscheinlichkeit von Heilreaktionen bei parasitären Belastungen.

Es kann bei Unsicherheit über die Verfassung des Magen- / Darmtrakts zunächst mit dem leichteren „Q-Spezial" begonnen werden, um z.B. während einer stressfreieren Phase das reguläre Quellpulver zuzumischen oder ganz auf das „Q-Regulär" umzuwechseln.

FLORAwell Aufbaunahrung



Das FLORAwell sorgt für eine Harmonisierung der Darmflora, indem verschiedene Enzyme, Vitamine, Mineralien und Laktobakterienstämme für eine etwaige gleichzeitige (Frisch-) Kostumstellung zugeführt werden.

Gleichzeitig wird den freundlichen Helferbakterien der möglichst günstigste Nährboden bereitet, um sich in den Darmwänden anzusiedeln. In der Regel wird die FLORAwell-Aufbaunahrung nach der Reinigungsphase mit Quellpulver und Kräutertabletten eingesetzt.

Trockenbürsten



Als ergänzende Maßnahme wird eine tägliche zwei- bis dreiminütige Bürstenmassage zur Lymphdrainage empfohlen. Dadurch werden die in den Kräutermischungen enthaltenen lymphreinigenden Wirkstoffe am besten unterstützt. Sie begünstigen die Ablösung von Schlacken an den Lymphgefäßwänden.

Dies ist deshalb wichtig, weil das Lymphsystem und die sog. lymphatischen Erkrankungen in enger Beziehung zur Intestinalflora durch Blockierung des Darmwandlymphaticums stehen. Das Darmpflege-Programm geht somit über eine bloße Darmreinigung hinaus.

Zur praktischen Durchführung

Anwendungstabelle

Die Tabelle am Schluss dieser Anleitung gibt eine bewährte Orientierung. Dies ist ein durchschnittlicher Erfahrungswert für eine erfolgreiche und verträgliche Durchführung des perfekten Darmpflege-Programms.

Der Dreitagetest am Anfang zeigt schon, wie lange der Anwendungszeitraum sein dürfte, wie schnell das Programm also durchgeführt werden könnte. Dabei scheint am wichtigsten, dass jeder lernt, auf sein Körpergefühl zu hören. Passiert viel auf einer Dosierungsebene, so muss dann die Menge zunächst auch nicht gesteigert werden.



Start

Die Einnahme der Mischungen wird folgendermaßen empfohlen: Zwei gestrichene bis leicht gehäufte Teelöffel des Quellpulvers („Regulär" oder „Spezial") werden mit einem halben Liter Flüssigkeit zweimal täglich (morgens und nachmittags) eingenommen.

Nach drei bis fünf Tagen kann bei guter Verträglichkeit von der Stufe „Testtage" gleich zur Stufe E weitergewechselt und eine Kräutertablette dazu eingenommen werden.

Bei Unverträglichkeiten in den ersten drei bis fünf Tagen (evt. bei Allergikern) wird nochmals drei Tage ausgesetzt und die Kur auf der Stufe A mit der Einnahme von nur einem gestrichenen Teelöffel Pulver langsamer begonnen.

Wenn alle gleich auf Stufe A langsam beginnen, würde den meisten zu wenig passieren. Deshalb vorher der "Verträglichkeitstest", denn die meisten (95 %) können die Kur flotter durchführen. Aber die Sensibilität und Empfindlichkeit der Menschen ist eben so unterschiedlich, das mit der Dosierung ausprobiert werden muss, was wie schnell möglich ist.

Deshalb die "Testtage" zu Beginn, um festzustellen, wie schnell Sie die Stufen mit größter Wahrscheinlichkeit durchgehen können.

Die meisten Anwender bleiben auf jeder Stufe länger, als die Mindestanzahl der Tage auf der Tabelle ausweist, da genügend an Reinigung passiert. Versuchen Sie nicht, in Ihrer Zeit der Einkehr und Entgiftung Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen oder unangenehme Signale des Körpers zu überhören. Die Kur sollte sich angenehm anspüren.

Zur praktischen Durchführung

Endspurt

Die Stufe K hat keine zeitliche Beschränkung. Sie können so lange auf Ebene K verweilen, bis durch das Darmpflege-Programm "EUROPA" für Ihr Empfinden ausreichend altes Material hinausbefördert wurde. Wer bei A beginnt, wird vermutlich 3 - 21 Tage auf jeder Ebene von A bis D bleiben. Wenn Sie dann zu Ebene E - G kommen, sollte die minimale Zeit auf jeder Ebene nicht weniger als die durchschnittliche Dauer sein, die Sie auf Ebene A - D verbracht haben.

Beispiel: Sie brauchten 46 Tage für A bis D. Die durchschnittliche Dauer pro Ebene ist zwölf Tage. Ihr Minimum auf E dürfte also bei zwölf Tagen liegen, obwohl die Anwendungstabelle nur drei Tage angibt.

Unterbrechungen

Wollen Sie nach einer Unterbrechung von mehr als drei Wochen das Programm von der EUROPA Kur wiederaufnehmen, dann beginnen Sie am besten wieder mit dem Dreitagetest.

War die Pause kürzer als drei Wochen, so kann meist auf der Stufe vor Ihrer letzten Dosierungsebene eingestiegen und zügig fortgefahren werden.

Aufbauphase

Nach Anwendung von Quellpulver und Kräutertabletten über zwei bis drei Monate können Sie jeweils ein bis zwei gehäufte Teelöffel FLORAwell-Aufbaunahrung ein bis dreimal pro Tag etwa 20-30 Minuten vor oder nach den Mahlzeiten verzehren, um die Vermehrung der Laktobakterienpopulation zu optimieren.

Rühren Sie das Pulver in etwas Saft oder Wasser. Die Menge an Flüssigkeit kann jetzt geringer sein, da keine Quellmittel im FLORAwell vorhanden sind.

Sie können die FLORAwell-Aufbaunahrung eventuell schon während der Ausscheidungsphase dem Quellpulver hinzufügen, ist aber nicht üblich, da es die Wirkungen der Kräutermixturen verstärkt. Bei den meisten jedoch passiert bereits genug.

Außerdem muss die Laktobakterienpopulation während der Ausscheidungsphase nicht übermäßig vermehrt werden. Andererseits ist für robuste und behäbigere Reaktionslagen und solche, die "gut im Nehmen" sind, ein Zumischen zum Quellpulver das erwünschte "Gaspedal", um den Fortschritt zu beschleunigen. Sensiblen Naturen kann es jedoch schon zu viel der Kräuterkraft werden.

Einnahmeempfehlungen

1. Für jeden gestrichenen oder leicht gehäuften Teelöffel des Quellpulvers nehmen Sie einen Viertelliter Flüssigkeit, denn der Sinn ist das Aufquellen des Pulvers im Darm, damit die festklebenden Rückstände angelöst werden können.
2. Am besten das Quellpulver mit etwas Saft zügig anrühren und wegtrinken, bevor das Quellmittel zu stark geliert. Dann Wasser in entsprechender Menge nachtrinken und die Kräutertabletten mit dem letzten Schluck einnehmen.
3. Als Flüssigkeit eignet sich biologischer Apfelsaft oder Wasser ohne Kohlensäure (z. B. Lauretana, Plose, destilliert im Destiller oder durch Umkehrosmose). Sie können auch Kirschsaft oder Gemüsesäfte verdünnt oder pur verwenden. Nicht empfohlen ist es, die Kräuter mit Zitrussäften (Orangen-, Grapefruitsaft) anzurühren.
4. Optimal ist die Einnahme ca. 20 bis 30 Min. vor den Mahlzeiten oder auch ca. zwei bis drei Stunden danach. Die Mischungen sind in Bezug auf Säure-Basenanteile neutral.
5. Die Geschmacksrichtung der Kräuterkur EUROPA ist naturbelassen. Auf geschmacksverändernde Zusätze wurde bewusst verzichtet. Natur pur: Der Kräutergeschmack des Quellpulvers mag heute für einige fremd sein, wenn sie eher Schokolade und Kekse gewohnt sind. Nehmen Sie dann die Kräutermischungen am besten mit biologischem Saft zu sich.
6. Grundsätzlich gilt: Immer mit Einfühlungsvermögen an das "Eingemachte" herangehen, nichts erzwingen wollen und dem Organismus bei seinen Hochleistungen bezüglich Reinigung und Entgiftung auch ausreichend Pausen und Schlaf für die Regeneration und den Zellaufbau (Schönheitsschlaf) gönnen.
7. Häufig wird die Frage nach der Ernährung gestellt. Die Kräuterkur zur Darmpflege wird begünstigt durch leichte Kost. Wir empfehlen eine Orientierung am Buch „Darmreinigung mit Kräuterkraft". Ein großes Literaturverzeichnis finden Sie dort auch.



Beobachtungen während der Einnahme

Mögliche Veränderungen im Stuhl

Oft, schon bald nach Beginn der Kur, können z. B. verschiedene Farben und Konsistenzen des Stuhls unterschieden werden:

Hellbraun und locker für gesunden Stuhl, dunkelbraun und deutlich geformt für obstipierende Zustände, sowie dunkle kautschukartige Schlacken (evt. wie „Gummihülsen") für alte „Sünden".

Auf den Anfangsstufen mag bei manchen noch wenig passieren, um dann auf höheren Ebenen die Häufigkeit und Menge des Stuhls zunehmen zu lassen.

Bei anderen passiert schon anfangs viel oder es finden Ausscheidungen in Intervallen statt. Da es sich um kein Medikament handelt, kann eine Wirkung nicht definitiv vorausgesagt werden. Bleiben Sie darum auf der Stufe, wo viel passiert, bis die ggf. sonderlichen Formen an Ausscheidungen wieder nachlassen. Dann erst die Dosierung weiter steigern.

Bitte begreifen Sie das Darmpflege-Programm als „Loslass-Prozess". Sie können Ihren Darm gerade bei natürlichen Prozessen zu nichts zwingen, wie dies bei einem Medikament oder Abführmittel nach „Holzhammermethode" gemacht wird.

Während der ersten Wochen könnte folgendes zu beobachten sein:

- Häufigkeit und Menge der Ausscheidungen können zunehmen.
- Auffälliger Geruch, wenn der Darm z.B. gärendes Material ausscheidet.
- Festgeformter Stuhl bekommt eine lockere Konsistenz.
- Der Stuhl fällt gleichsam locker aus dem Darm.
- Der Stuhl verliert zunehmend an Klebrigkeit.
- Im Stuhl gibt es ab und an glasige Schleimbeimengungen der Lymphe.
- Stuhldrang nach jeder Mahlzeit (wäre optimal und sollte nachgegeben werden).

Nachdem die Kräutertabletten einige Zeit genommen wurden, dürfte der Stuhl zunehmend dunklere Schichten und Farben aufweisen, die gegebenenfalls Parasiten enthalten.

Beendigung des Darmpflege-Programms

Wenn der Verdauungstrakt völlig gereinigt ist, werden keine dunkleren Farben mehr zu beobachten sein. Der Stuhl sollte dann weich, locker und nicht zusammengepresst sein. Der heute übliche verdichtete Stuhl ist ein Zeichen von zivilisationsbedingter relativer Obstipation.

Überprüfen und spüren Sie anhand der Menge, Farbe und Häufigkeit des Stuhlgangs, ob der durchschnittliche Anwendungszeitraum von drei Monaten ausreichend war.

Diese Reinigung von den „Altlasten" kann durchaus einen längeren Zeitraum beanspruchen oder zur gegebenen Zeit Entlastungstage in Form einer Frischkostdiät u. ä. unterstützend erforderlich machen. Diät und Rohkost (-tage) können die Reinigung beschleunigen und verstärken.

Zur Beendigung der Kur am besten zuerst die Reinigungstabletten absetzen, um dann innerhalb der nächsten 3 bis 5 Tage das Quellpulver allmählich mit der FLORAwell Aufbaunahrung auszuschleichen. Es ist auch möglich nur das FLORAwell von heute auf morgen einzunehmen.



Wiederholung des Darmpflege-Programms

Je nach Alter, Ernährungs- und Lebensweise, dem "Sündenregister", ist der Grad der Verschlackung unterschiedlich. Der Anwendungszeitraum von ca. drei Monaten ist in den meisten Fällen für eine solide Grundreinigung ausreichend.

Es wurden die Kräuterkuren von Idealisten auch bereits neun Monate und länger ohne Schaden und mit gutem Erfolg durchgeführt.

Da der Organismus sich aber an über längere Zeit eingenommene Wirkstoffe gewöhnt und die Wirkung der Kräuter dann nachlässt (ähnlich den Genussmitteln wie Kaffee, Tabak) sollte der Zeitraum auf nicht wesentlich länger als fünf Monate ausgedehnt werden. Dann eine ebenso lange Pause von fünf Monaten einlegen.

Nach dieser Pause mag für eine Wiederholung eine kürzere Anwendungszeit ausreichen: Meist reicht nach einer vollständigen Reinigung ein Jahr später, ein kürzeres Update als Wiederholerkur für 6 Wochen aus, falls sich, je nach der Ihnen möglichen Kostform, neue Schlacken bilden konnten.

Die Bürstenmassage
als gleichzeitige Lymphdrainage

Darmflora und Lymphsystem stehen in auffällig enger Wechselbeziehung. Die sogenannten lymphatischen Erkrankungen (Allergien, Mittelohr-, Mandel-, Blinddarm-, Zahn- und Nebenhöhlenentzündungen, chronische Bronchitis, zu deutsch "Darmhusten", Morbus Hodgkin) stehen in enger Beziehung zur Darmflora durch Blockierung des Darmwandlymphaticums.

Ein intakter Darmtrakt reinigt das Lymphsystem, indem das Schlackenmaterial in der Lymphe durch die Dickdarmwände in das Darminnere abgegeben wird. Dies geschieht durch eine Umkehrfließrichtung des Lymphstroms.

Im Fieber wird dieser Effekt vom Körper genutzt, indem die Temperaturerhöhung für die Verdünnflüssigung des Lymphschleims sorgt.

Wir machen uns diesen Trick der Natur für die Kur "EUROPA" zunutze, indem wir diese Verdünnflüssigung durch Kräuterkraft hervorrufen. Um Ablagerungen an den Lymphbahnen zu lösen, braucht es nur noch eine gleichzeitige, einfache Lymphdrainage in Form der Bürstenmassage entlang den Lymphgefäßen (gehen im Wesentlichen mit den Blutgefäßen einher). Denn die Loslösung von festklebenden Plaques an den Lymphbahnen würde mit Kräutern doppelt so lange dauern.

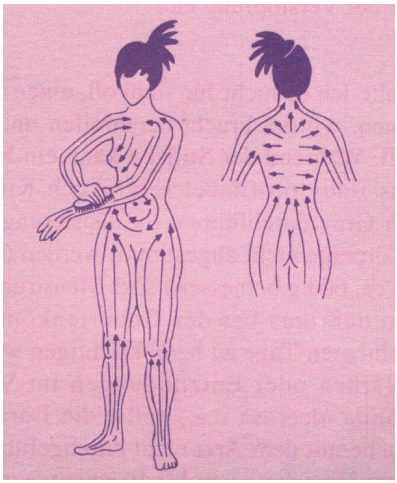
Für die Bürstenmassage sollte Ihr Körper trocken sein. Halten Sie auch die Bürste trocken, also nicht zum Baden benutzen. Sie bewegen die Bürste mit sanftem Druck und mit einer „wischenden" Bewegung über die gesamte Hautoberfläche, mit Ausnahme des Gesichts.

Beginnen Sie am Hals und den Extremitäten, immer in Richtung Unterleib.

Wiederholen Sie keine Bewegung, vermeiden Sie Hin- und Herbürsten, Kreisen, „Schrubben" oder irgendwelche Massagestriche.

Das Bürsten dauert so zwei bis drei Minuten und wirkt sehr belebend.

Nach dem Anwendungszeitraum der Kräuterkur reicht es, die Bürstenmassage bei Bedarf noch ein bis zweimal wöchentlich fortzusetzen.



Reinigungsreaktionen und Gegenanzeigen

Reaktionen: Grundsätzlich müssen Reinigungsreaktionen nicht als gegebene Unabänderlichkeit hingenommen und können über die Dosierung gesteuert werden. Energielosigkeit und Müdigkeit bedeuten oft eine tiefe Phase der Reinigung bis in die Zellstrukturen hinein. Andere könnten „Bäume ausreißen" (diese sollten sich allerdings mäßigen). Denn Ruhen und ausgiebig schlafen ist Teil der Einkehr.

Bei Unverträglichkeiten aufgrund von momentanem Stress, wegen unpassenden Nahrungs- und Genussmitteln oder durch Arzneimittelgaben, sollten Sie einfach eine Dosierungsstufe zurückgehen und ihrem Körper die Zeit geben, die er mit der ihm momentan zur Verfügung stehenden Energie braucht.

Aktionen: Bei unserer Darmpflege EUROPA ist mit harmonischer Lebensweise und natürlicher Kostform ohne künstlichen Zusatzstoffen, Tabakkonsum u.ä. gegen eine Reinigung gerichteten Verhaltensweisen, die wir ja mit der Kur loslassen können, kaum mit Reinigungsreaktionen zu rechnen.

Natürlich können „Partysünden" mit der Darmentgiftung kollidieren (z. B. zu viel und durcheinandergegessen oder Alkoholkonsum). Falls dies aus gegebenem Anlass nicht zu vermeiden war und der Organismus nächstentags mit einer Komplikation wie Verstopfung reagiert, setzen Sie am besten die Kräutertabletten ab, bis der Stuhlgang wieder wie gewohnt ist. Dann mit halber Dosis wiedereinsetzen und zügig auf die Dosierungsebene gehen, auf der Sie vor der Komplikation waren.

Selbstverständlich können auch in Kombination mit dem Darmpflege Programm alte diätetische Hausrezepte zum Zuge kommen: FLORAwell, Lacticol oder Heilerde bei Blähungen, Einläufe bei Verstopfung oder Kopfschmerzen etc..

Kontraindikationen:

- Bei Schwangeren ist es nicht sinnvoll, einen Loslass-Prozess in einer Zeit zu beginnen, wo die Frucht heranreifen und von der Mutter gehalten werden will. Zumindest mit dem fünften Monat sollte eine Reinigungszeit über den Darm abgeschlossen sein.
- Während der Stillzeit kann ein Reinigungsprozess jedoch auch für das Baby profitabel sein.
- Kinder können die EUROPA Kur auch durchführen, die Dosierung sollte dann entsprechend auf das Körpergewicht abgestimmt werden (die Dosierung ist auf ein Gewicht von ca. 60 kg bemessen).
- Der Menstruationszyklus kann evt. schwanken, so daß dies bei der Geburtenkontrolle durch die Berechnung der fruchtbaren Tage zu berücksichtigen wäre.
- Bei frischen OP-Narben oder akuten Entzündungen im Verdauungstrakt (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa u.ä., sowie empfangenen Organspenden) sollte das Darmpflege-Programm ohne Rücksprache mit dem Therapeuten nicht durchgeführt werden.
- Selbstverständlich ersetzt auch die EUROPA-Kur keinen Arzt oder Heilpraktiker!

Einkehr zur Umkehr

Energetisch gelangen wir durch die Regeneration der Darmwände und der Freisetzung des Immunsystems spürbar zu neuer Vitalität. Doch sollten wir uns durch die neu gewonnene Energie nicht zu Leistungssteigerungen hinreißen lassen, denn die freigewordene Energie sollte auch der Regeneration der Zellen dienen.

Wie bei jedem Entgiftungsprozess braucht der Körper auch bei dieser Reinigungskur ausreichend Ruhezeiten für die Regeneration.

Wie nach dem Heilfasten sollten Sie für Ihre Körperzellen während und nach Anwendung des perfekten Darmpflege-Programms qualitativ hochwertige Lebens-Mittel zur Verfügung stellen, denn er ist für billiges Junk-Food zu schade geworden und inzwischen Besseres wert!

Die alten Krusten gehen ab, der ursprüngliche Instinkt kommt wieder zum Vorschein, die Umkehr von den alten Mustern gelingt mit der zunehmenden Wahrnehmung der überholten Verhaltensweisen und ihrem Loslassen.

Wenn also dergestalt ein echter Neubeginn gesucht wird, wird der Organismus gleichsam durchlässiger für die lichteren, energetischen Schwingungen des (inneren) Kosmos. Die Bewusstwerdung der Einheit von Körper, Seele und Geist kann dadurch noch besser wahrgenommen werden.

Zuerst fällt dies meistens durch eine klarere Schau in die Welt auf, und dann auch an der Offenheit für neue Ideen auf der mentalen Ebene.

Die ganzheitliche Wirkung einer echten Altlastensanierung wird u. a. auch an der Intensivierung des Traumlebens oder dem Auftauchen von (alten) Lebensthemen bemerkt werden können.

Die abschließende Anerkennung von deren (überholter) Bedeutung befreit zu neuen lichteren Ufern.

Auch dazu ist in heutiger Zeit EUROPA – die perfekte Darmpflege das adäquate Hilfsinstrument der Umkehr, ähnlich wie es früher das Heilfasten war, als die Menschen noch im Einklang mit den Naturrhythmen lebten und sich entsprechend ernährten.



Wir selbst
müssen die
Veränderung sein,
die wir in der Welt
sehen wollen.

Mahatma Gandhi

Die Zutaten



Quellpulver-Regulär

Psyllium gemahlen, Psyllium tot., Zwiebelpulver Allium cepa, Löwenzahnwurzel, Spirulina, Nelken, Yucca schidigera*, Oregano, Salbeiblätter, Papayablätter*, Kelp*, Süßholzwurzel, Bockshornkleesamen, Fenchelsamen, Dolomit* (Magnesiumcarbonat, Kalziumcarbonat).

Quellpulver- Spezial

Psyllium gemahlen, Psyllium tot., Löwenzahnwurzel, Salbeiblätter, Fenchelsamen süß, Yucca schidigera*, Oregano, Papayablätter*, Nelkenblüten, Dolomit* (Magnesiumcarbonat, Kalziumcarbonat).

Kräutertabletten

Inulin (Zichorien), Maisstärke, Rosmarin*, Vogelmiere*, Spitz-wegerich Kraut, Nelkenblüten*, Irländisch Moos*, Himbeerblätter, Gewürzkräutermischung, Trennmittel: Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (pflanzlich), Acerolafruchtpulver, Myrrhe Harz*, Cayenne*, Ingwer*.

FLORAwell-Aufbaunahrung

Ananas Fruchtpulver, Süßholzwurzel, Topinambur, Fenchelsamen, Salbeiblätter, Löwenzahnwurzel, Bockshornkleesamen, Spirulina, Ingwerwurzel geschält, Gerstengras, Chlorella, Zitronenschalen, Kelp*, Laminaria*, Yucca schidigera*, Probiotische Darmbakterien:

2 Stämme des Bifidobacterium lactis, Enterococcus faecium, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus salivarius, Lactococcus lactis.

*Die Zutaten stammen aus kontrolliertem Anbau und aus Wildsammlung.

Die EUROPA Kur Anwendungsplan

Die Tabelle soll lediglich ein Vorschlag und Anhaltspunkt zur Orientierung darstellen, es ist dies ein durchschnittlicher Erfahrungswert für eine erfolgreiche und verträgliche Durchführung der EUROPA-Kur.

Dosierungsebenen A bis K mit Mindesttagen (bitte immer nach dem Körpergefühl handeln ...)	Quellpulver ½ Std. vor dem Essen oder 1 Std. danach mit ¼ l Flüssigkeit pro TL einnehmen	Kräutertabl. mit dem Quellpulver gemeinsam nehmen	FLORAwell in etwas Saft oder Wasser anrühren, nach Abschluß der Reinigung	Datum an dem die Dosierungsebene begonnen wurde. Für Ihre persönliche Kontrolle.	Bürsten massage täglich morgens 2-4 Min. nach Anleitung, ggf. auch abends wiederholen
Testtage: 3 – 5 Tage 2 TL / 2 x tgl.		Wenn alles okay, dann gleich auf Ebene E weitermachen!			
A Ca. 3 Tage	1 TL 1 x tgl.				*
B Ca. 3 Tage	1 TL 2 x tgl.				*
C Ca. 3 Tage	2 TL 1 x tgl.				*
D Ca. 3 Tage	2 TL 1 x tgl.	1 Tabl. 1 x tgl.			*
E 3 - 5 Tage	2 TL 2 x tgl.	1 Tabl. 2 x tgl.			*
F Ca. 14 Tage	2 TL 2 x tgl.	2 Tabl. 2 x tgl.			*
G Ca. 14 Tage	2 TL 4 x tgl.	2 Tabl. 4 x tgl.			*
H Ca. 21Tage	2 TL 4 x tgl.	4 Tabl. 4 x tgl.			*
K Ohne zeitliche Begrenzung, reicht weitere 8 Tage	2 TL 4 x tgl.	6 Tabl. 4 x tgl.		Jede Dose kann einzeln nachbestellt werden…	*
L Nach Abschluß der Reinigungsphase:			1-2 TL, 1-3 x täglich zum Essen oder zwischendurch		Zur besseren Hautdurchblutung

→ Immer mit den Testtagen (ohne Tabletten) beginnen.

→ Schattierte Felder bedeuten: Bei Unverträglichkeiten zuerst Dosierungsebene A bis D anwenden.

→ Bei guter Verträglichkeit während der Testtage kann gleich auf Dosierungsebene E gewechselt werden (eine Tablette). Wenn Sie sich in den Testtagen mit den zwei TL Quellpulver überfordert fühlen, dann zwei/drei Tage aussetzen und die Kur langsam mit Stufe A beginnen (nur ein TL Quellpulver). Da den meisten bei generellem Beginn auf Stufe A zu wenig passieren würde, empfehlen wir den "Verträglichkeitstest" vorab, zur Feststellung, wie schnell die Kur für Sie durchführbar ist.

Diese Anwendungsbroschüre ist ein Extradruck (Auszug) aus der 16. stark erweiterten Auflage (2004) des Buches „Darmreinigung mit Kräuterkraft"



Copyright© 1999 by Heilpraktiker Wolfgang H. Müller
Institut für Gesundheitsfragen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Dezember 2018
Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten.
Bildnachweis: www.fotolia.com, Gesundheits-Mittel



Energie und Leben
Telefon: 08363 92406
www.energieundleben.de