

Einblick in die fünftägige Darmgesundheitskur

Worum geht es?

Diese Darmgesundheitskur ist eine sanfte, vollwertige Entlastungsphase, die dem Verdauungssystem Raum gibt, sich zu ordnen und zu regenerieren und bestehende Dysbalancen im Darm wieder in Richtung Balance zu bringen. Sie erfolgt ohne Hunger, ohne Extreme und ist gut in den Alltag integrierbar. Die Kur ist auf fünf Tage ausgelegt und kann – je nach Konstitution und Zielsetzung – auf zwei oder drei Wochen erweitert werden.

Was macht diese Darmgesundheitskur besonders?

Individuelle Anpassung statt pauschaler Vorgaben. Orientierung an der Fünf-Elemente-Ernährung der TCM. Vollwertige, versorgende und gleichzeitig entlastende Kost. Fokus auf Wärme, Bekömmlichkeit und einen klaren Essrhythmus.

Was wird gegessen?

Gut verträgliche Getreide, insbesondere für Personen, die nicht abnehmen möchten. Gekochtes Gemüse und Suppen als zentrale Grundlage. Basensuppe als täglicher Grundstock. Rohmilchprodukte je nach individueller Verträglichkeit. Samen und Nüsse maßvoll und typabhängig. Hochwertige kaltgepresste Öle, die ausschließlich nach dem Kochen verwendet werden.

Worauf wird bewusst verzichtet?

Alkohol, Zucker und Süßigkeiten. Fertigprodukte und stark Verarbeitetes. Frittiertes, Gebratenes und erhitzte Fette. Große Mengen Rohkost.

Trinken und Rituale

Stilles Leitungswasser, bevorzugt lauwarm, wird regelmäßig zwischen den Mahlzeiten getrunken. Basentee oder Kräutertee begleiten die Kur. Ergänzend werden gezielt Verdauungshelfer eingesetzt, wie Basenpulver, kleine Mengen Bittersalz, Bitterkräuter und ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel. Diese Rituale benötigen Anleitung.

Alltag und Dauer

Zwei bis drei geregelte Mahlzeiten pro Tag, ohne Zwischenmahlzeiten. Mindestens eine warme Mahlzeit täglich. Alltagstauglich, kein Urlaub notwendig. Müdigkeit oder Sensibilität können auftreten und gelten als Rückmeldung des Körpers.

Rezeptbeispiele

Ofenkartoffel mit Fenchel: Erdäpfel und Fenchel schneiden, würzen und mit Orangensaft oder -stücken sowie Basensuppe im Ofen ca. 30 Minuten garen. Am Teller mit Leindotteröl und Ziegenfrischkäse verfeinern.

Basencremesuppe: Wurzelgemüse weich kochen, Gewürze entfernen, pürieren und mit etwas Obers verfeinern. Ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen.