

Vorhang auf und Film Ab!
Deine Reise beginnt nun mit der Entfernung
des toxischen Biofilms aus Deinem Dickdarm.

Vorbereitungstage

Beginne schon ein paar Tage vor dem 1.Tag Deiner Kur damit leichte Kost zu essen.
Gemüse, Obst, Säfte, Suppen, gekochtes Gemüse, Reis usw.

Trinke in diesen Tagen auch schon viel gutes Wasser.
Während der ganzen Kur braucht Dein Körper sehr viel Flüssigkeit.
Wasser, Tee, Brühe. Es sollten mindestens 2-3 Liter am Tag sein.
Bedenke, dass Dein Körper sehr viel Flüssigkeit braucht, um den Biofilm in Deinem Darm aufzuplustern. Dein Bauch wird sich in dieser Zeit auch immer wieder einmal recht voluminös anfühlen.

Obwohl es zunächst den Eindruck macht, als sei die Kur locker nebenbei durchzuführen, bedenke, dass Dein Körper viel Kraft dafür benötigt.
In wenigen Tagen befreist Du ihn von einer schwerwiegenden Last, von Metern an Biofilm, schädlichen Keimen, Schermetallen, von Parasiten und Giften

Gönne Dir während der Kur auch immer wieder Ruhepausen.
In den nächsten Tagen sollte Dein Vagus das Ruder übernehmen dürfen, um Deinen Körper auf die Ausscheidung einzustimmen.
Halte Dich gut warm. Schlüpfe in dicke Socken, wärme Deine Nieren mit einer Wärmflasche, denn während der Kur kannst Du leicht auskühlen.

Höre auf Deinen Körper und folge seinen Bedürfnissen nach Ruhe, leichten Spaziergängen oder Schlaf.



Die Darsteller für Deine FILM AB! Darmpflgekur

DAS MAHLZEIT SHAKEPULVER (der Superheld)

Zutaten:
Ölpalmfaserpulver, Okraschotenpulver, Rotes Reismehl, Guar-Gum,
Mangofruchtpulver, Vanille
25 Gramm, 12 Päckchen

Du wirst täglich 3x 1/2 bis 1 ganze Packung dieses Pulvers mit viel Flüssigkeit einnehmen. En paar Seiten später findest Du die genaue Anleitung dazu.
Die Kombination aus Okraschoten und fermentierten Rindenfasern löst Deinen toxischen Biofilm mühelos von der Darmwand, so dass er mit dem nächsten Stuhlgang in einem Rutsch ausgeschieden werden kann.

MARINES PHYTOPLANKTON (die Geliebte)

Ein fantastisches Green Food, das nach Meer schmeckt
und eine Fülle an kostbaren Inhaltsstoffen liefert.
Veganes Omega 3 (Phospholipid gebunden)
40-50% Protein (18 Aminosäuren inklusive der 8 essenziellen)
Chlorophyll, Antioxidanzien, SOD, Mineralien,
Spurenelemente, Nukleinsäuren DNA und RNA,
Nukleotide, Pigmente, Enzyme
30g

Du wirst dieser Köstlichkeit am Morgen und vor dem Schlafen gehen begegnen.
Die Rezepte dafür findest Du auch ein paar Drehbuchseiten später.

DAS DREHBUCH

1.Tag

Abführen mit Bittersalz

Heute ist nun der Tag der Tage. Der Beginn unseres Abenteuers.
Wir starten damit, unseren Darm zu entleeren,
um den Wirkstoffen von Marlene´s Film Ab! Kur freie Bahn zu machen.

Als bestes Mittel eignet sich dafür Bittersalz!
Bittersalz ist Magnesiumsulfat und es ist relativ sanft und führt übrigens auch bei mehrmaliger Einnahme nicht zu einer Gewöhnung.

Die Dosierung ist sehr individuell.
Hast Du zum Beispiel einen Magnesiummangel, so wird das Bittersalz nur geringe Wirkung zeigen. Wenn Du also den Verdacht hast, dass Du zu wenig Magnesium im Körper hast, dann nimm schon am Vortag
eine doppelte Tagesration Magnesium mit Vitamin C ein.

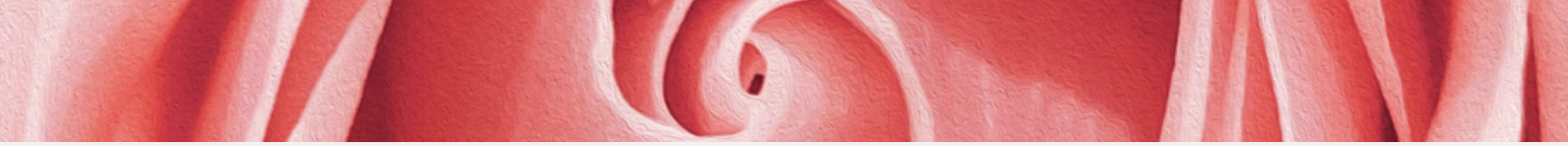
Unter normalen Umständen beginne mit 2 TL Bittersalz.
Wenn sich nach 2 Stunden nichts getan hat, dann lege 2 TL nach.
Wenn Du öfters mit Bittersalz abführst, dann kannst Du ad hoc 2 EL nehmen.

Gib nun die entsprechende Menge Bittersalz in ein Glas mit 1/4l warmem Wasser.
Rühre um, bis sich die Salzkristalle gelöst haben. Trinke das Glas zügig aus.
Trinke nun ein großes Glas warmes Wasser nach. Es wirdlustigerweise sehr süß schmecken.
Du kannst aber auch etwas Apfelsaft oder Zitronensaft
ins Wasser geben. Trinke nun viel nach, denn der Bittersalzcocktail zieht viel Wasser in den Darm und wir wollen kein Wasserefizit im Rest des Körpers.

Innerhalb weniger Stunden fängt es nun an zu grummeln im Darm.
Normalerweise „rutscht“ das Bittersalz innerhalb von 6 - 8 Stunden einmal komplett durch den Körper, aber auch da gibt es Unterschiede. Nimm das Bittersalz am besten morgens auf nüchternen Magen oder möglichst früh am Tag. Eine Alternative ist, Bittersalz direkt vorm Schlafengehen zu nehmen.
Dies kann allerdings Deine Nachtruhe stören.

Bitte verwende Bittersalz und keine anderen Abführmittel
Rizinusöl könnte Deine Schleimhäute reizen.
Glaubersalz hat nicht dem Magnesiumanteil,
der Deinen Darm und Körper entspannt.

Guten Rutsch!



Dein Darm ist nun einigermaßen geleert - jetzt widmen wir uns dem Biofilm!

Die nächsten 4-5 Drehtage

Öl-ziehen und Spülen mit H2O2 oder CDL

Ab heute beginnst Du jeden Tag mit ÖL-ZIEHEN.
Am Morgen noch vor dem Zähneputzen ist die Zeit zum Ölziehen. Du nimmst einen Esslöffel des Öls in den Mund, ziehst das Öl hin- und her in der Mundhöhle, presst es durch die Zähne, spülst den ganzen Mundbereich damit, um es nach etwa 10-15 Minuten in ein Papiertuch zu spucken, den Mund mit viel warmem Wasser zu spülen und gründlich die Zähne zu putzen.
Füge nach dem Zähneputzen Deinem Spülwasser ein paar Tropfen H2O2 oder CDL bei, um die Gifte und Keime, die sich in der Mundhöhle angesammelt haben, unschädlich zu machen. Auch der Möglichkeit von Mundgeruch beugst Du so vor.

Aufwach - Shake in der Früh

Vermische einen leicht gehäuften TL marines Phytoplankton-Pulver mit etwas frischem Saft oder Wasser. Und trinke es in kleinen Schlucken.

Mahlzeitdrinks

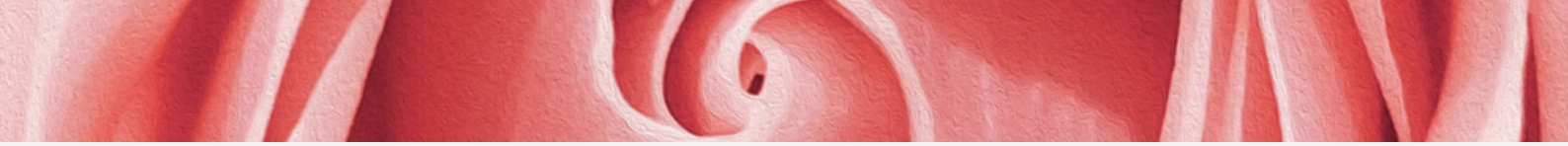
Du wirst in den nächsten Tagen 3x täglich
einen Hauptmahlzeit-Shake zu Dir nehmen.
Am besten kannst du den Drink in einem Schüttelbecher oder einem großen Gurkenglas zubereiten. Schütte den Inhalt eines Mahlzeittütchens in den Becher und schütte 400ml gefiltertes und energetisiertes Wasser darauf und schüttle beides sofort kräftig durch. Wenn du den relativ geschmacksneutralen Drink etwas verfeinern willst, dann würze ihn: Für eine "herzhafte" Variante verwende dafür zum Beispiel Kümmel, Ingwer oder Schwarzkümmel.
Für eine "süße" Variante Vanille, ätherisches Zitronen- oder ein anderes essbares reines Bio-Zitrusöl, Zimt oder Nelken. Süßen kannst Du mit Stevia.
Chef de la Cuisine bist DU!

Achtung:

Je länger der Drink steht, desto dickflüssiger wird er.
Wenn du warmes zum Anrühren Wasser nimmst, verdickt der Shake sich in wenigen Sekunden. Das kann dann schon recht pampig werden.
Wenn du nicht so rasch trinken kannst, dann mische das Pulver in zwei Gängen mit jeweils mindestens 250 ml Wasser an. Das wird dann weniger dickflüssig.

Ein Tipp:

Es kann sein, dass Dir am Anfang ein ganzer Beutelinhalt zu viel ist.
Dann höre auf Dich und nimm am ersten Tag jeweils nur einen halben Beutelinhalt.
Du kannst dann einen 5.Tag anschließen.



Zwischenmahlzeiten

Diese Film Ab!-Kur bietet Dir die Gelegenheit, mit den Zwischenmahlzeiten etwas für Deine Sinne zu tun. Sei auch ruhig großzügig mit Gewürzen. Auch die Suppe darf gut gesalzen sein. Unser Körper benötigt Salz.

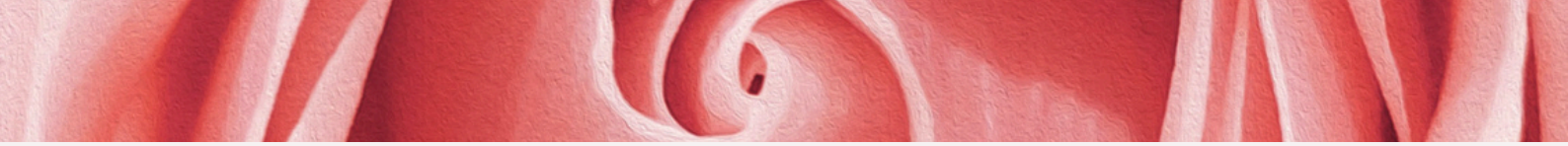
Was wir alle über Salz gelernt haben über Salz ist falsch. Natürlich sollst Du ein hochwertiges Kristallsalz zu dir nehmen. Raffiniertes Kochsalz ist ein Abfallprodukt der Schwerindustrie und besitzt ist keinerlei kristalline Struktur mehr.
Überleg mal, wenn jemand in die Notaufnahme eines Krankenhauses eingeliefert wird. Was ist das Erste, das er bekommt?
Richtig, eine Kochsalzlösung direkt in die Blutbahn.
Ganz so schlimm scheint Salz dann wohl gar nicht zu sein, oder?

Was Kalorien betrifft, ist bei den Zwischenmahlzeiten nicht wirklich viel zu holen. Es geht darum, Deinen Magen zu verwöhnen, Deine Sinne zu stimulieren, Deine mögliche Angst vor dem „Nichtsessen" zu besänftigen.

Zwischenmahlzeit
Nahrungsmittel für die Biofilmkur

1 Glas Cornichons
1 Salatgurke
1 Avocado
2 Knollen Sellerie
1 Blumenkohl
Bio Tomatenmark
1 Packung gefrorenes Bio-Obst, entweder Beeren oder Mango
1 x Würzfee vom Lebe Gesund Versand
https://www.lebegesund.de/kombi-pack-wuerzfee oder etwas Vergleichbares
1 Pckg frische Bio-Möhren / Karotten
2 Bio Zucchini
1 Bio-Papaya
1 Glas oder Packung gemischte Allnatura Oliven
1 Bio-Apfel
2 Bio-Zitronen
Steviasüße zum Streuen, wahlweise Xylit oder Erythrit
Gewürz Herbaria „Kleene Lene"

Diese Liste findest Du auch auf der großen EINKAUFSLISTE.



Für die Zwischenmahlzeiten
Koche Dir ein Süppchen

Koche Dir mit dem Gemüse
(Sellerie, Blumenkohl, Möhren, Zucchini) und Würzfee, etwas Tomatenmark,
Kristallsalz und weiteren Gewürzen Deiner Wahl,
dazu etwas Kokosöl eine Gemüsesuppe.

Püriere sie und friere sie in mehreren Portionen (ca. 150 ml/1 Tasse) ein.

Die Suppe darf gut, aber neutral gewürzt sein.
Am entsprechenden Verzehrtag kannst Du sie nachgewürzen mit
Tomatenmark, Kräutern und Gewürzen, wie Kurkuma + schwarzem Pfeffer,
Nelken, Zimt, Kreukümmel, Kümmel, Rosmarinpulver,
frischem Thymian oder Majoran.

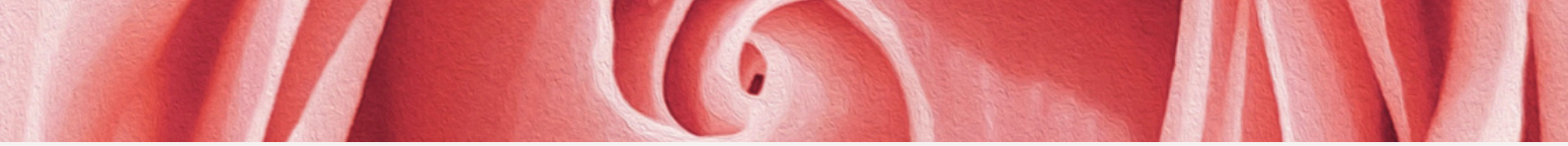
Gute - Nacht - Drink

Mische einen gut gehäuften Teelöffel Phytoplankton mit warmem,
aber nicht heißem Pfefferminztee oder einem anderen Schlaftee Deiner Wahl.
Wenn Du magst, kannst Du diesen Drink mit etwas Stevia süßen.

Den Tagesablauf für die nächsten 4-5 Tage

Du wirst für jeden Tag nochmals im 2.Kapitel,
also ab der 1.Woche einen eigenen Tagesablauf finden.

Nach dem Aufwachen	Öl-Ziehen
Morgens	Aufwach - Shake
	Hauptmahlzeits - Shake
Vormittags	Zwischenmahlzeit
Mittags	Hauptmahlzeits - Shake
Nachmittags	Zwischenmahlzeit
Abends	Hauptmahlzeits - Shake
Zwischendurch	Zwischensnack
Zur Nacht	Gute-Nacht-Drink



Übersicht über die Zwischenmahlzeiten

Die Rezepte findest Du dann jeden Tag.
Hier findest Du die frischen Zutaten, aber ohne Gewürze

1.Tag
Bittersalz

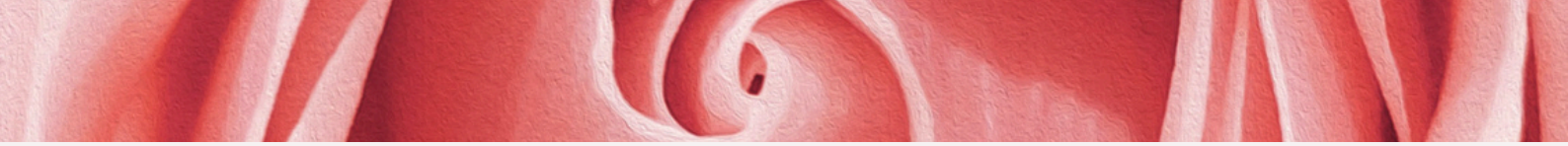
2.Tag
1.Zwischenmahlzeit: 2 Scheiben Apfel, 2 Stück Papaya, 5-7 Macadamianüsse
2.Zwischenmahlzeit: 1/2 Avocado, 1/4 Gurke
Zwischensnack: 3-4 Cornichons

3.Tag
1.Zwischenmahlzeit: 1/4-1/2 Zucchini, Kokosöl oder Butterghee, 5 Oliven
2.Zwischenmahlzeit: 1/2 Packung gefrorene Beeren
Zwischensnack: Gemüsesüppchen

4.Tag
1.Zwischenmahlzeit: Gemüsesüppchen mit frischen Kräutern
2.Zwischenmahlzeit: 1/4 - 1/2 Knollensellerie
Zwischensnack: Gemüsesüppchen

5.Tag
1.Zwischenmahlzeit: 1/2 Avocado, 1/4 - 1/2 Gurke, Zitrone
2.Zwischenmahlzeit: Gemüsesüppchen mit frischen Kräutern
Zwischensnack: 1/2 Apfel

6.Tag
Du hast vielleicht noch Tüten mit Mahlzeits-Shakes für diesen oder noch einen weiteren Tag übrig.
Wiederhole für die Zwischenmahlzeiten gerne den 1 Tag
oder
Iss die Reste Deiner Köstlichkeiten
oder
1/2 Blumenkohl



The day after

Am Tag nach der Kur kannst du langsam zurückkehren zur Nahrungsaufnahme.
Iss ab Mittag etwas für dich besonders Leckeres.
Deine Geschmacksknospen werden tanzen und frohlocken.

An diesem Tag solltest du allerdings möglichst am Morgen noch einmal
mit Bittersalz abführen ,
um den letzten Rest des abgelösten Biofilms rasch auszuscheiden.
Nimm dafür zwei gehäufte Teelöffel Bittersalz
in einem halben Liter warmem Wasser wie zuvor beschrieben.

Wichtige Hinweise für Dich

Bitte entscheide jeden Tag für Dich, ob Du alles zu dir nehmen willst,
so wie es angegeben ist, oder ob Dir vielleicht etwas davon zu viel ist.
Wenn Dir was nicht schmeckt.

Wenn Dir ein ganzer Shake zu viel ist, halbiere den Beutelinhalt.

Wenn Dir eine Zwischenmahlzeit zu viel wird, lass sie weg.

Die Snacks sind so gewählt, dass sie Deinen Darm nicht mit Verdauungsarbeit
belasten, jedoch kommen deine Geschmacksknospen
und dein eventuelles Verlangen nach kräftigen Aromen auf ihre Kosten.

Sei die Tage gut zu Dir.

Diese wenigen Tage gehen schnell vorüber.
In dieser kurzen Zeit kannst du deinem Körper
ein echtes Startsignal Richtung tiefgreifender Heilung geben.

Denn der Darm ist die Wiege der Gesundheit,
das ist seit Tausenden von Jahren ein sehr wahres Credo.

Wir wünschen dir angenehme Biofilm-Drehtage
und sagen: Film Ab!