

Einkaufsliste für einen Teilnehmer

Autorin Karin Seidel

Die Produkte, die unterstrichen sind, haben einen Link auf die Bezugsquelle.

- Rizinusöl in Rohkostqualität kaltgepresst 250 ml zur Darmreinigung und Entgiftung sowie Parasitenausleitung, Pro Kg Körpergewicht 1 ml Rizinusöl, bei 60 kg = 60 ml
- Zitronen für die Darmreinigung in Bioqualität frisch ausgepresst für ca. 120 bis 150 ml 2 bis 3 Zitronen pro Anwendung. Empfohlen sind 3 Anwendungen im Abstand von 2 - 3 Tagen innerhalb der Reinigungszeit.
- Gemüse und Salate für die Suppenfasten - Woche (1)
siehe die Zutaten auf der Rezepte Liste
- 4 Granatäpfel und saure Äpfel wie Boskop und Topaz für Smoothie zum separat auspressen und getrennt von einander trinken.
- Ich empfehle als Alternative zu den teuren Elektro - Rohkost- Saftpressen, diese wundervolle Wildkräuter **Juicer Handsaftpresse**.
 - Florian Sauer erklärt diese sehr gut in seinem Lehrvideo
- Bezugsquelle der folgenden Mittel über:
- <https://nakurapie-shop.de/c/entgiftungs-kuren/leberfasten>
- Grüne Mineralheilerde
Der gesunde leistungsfähige Körper braucht täglich eine Vielzahl lebenswichtiger Mineralstoffe und Spurenelemente.
- Nierentee unterstützt die Nieren spülend. Erhöht den Blasendrang und reinigt von innen. Besonders auch bei Nierengries/Nierensteinen zu empfehlen. Dieser Tee darf nicht gekocht werden und sollte noch mindestens 10 Tage nach der Kuranwendung getrunken werden.
- Lebertee stärkt die Leber und unterstützt ihre Funktionen bei der Entgiftung. Zudem regt er die Stoffwechselforgänge in der gesamten Entgiftungszeit deutlich an. Dieser Tee darf nicht gekocht werden und sollte noch mindestens 10 Tage

nach der Kuranwendung getrunken werden.

- Darmrohr CH18W40 und Klyisma V3 Pump Colon Irrigator.
Darmrohr zur vereinfachten Durchführung von Einläufen, mit diesem Darmrohr in Verlängerung kann der erste Pumpeinlauf bereits bis zu 20 Minuten gehalten werden und somit effektiver wirken.
- Kokosöl: Zum leichteren Einführen in den After des Darmrohrs in Kokosfett eintauchen.
- Grüner Rohkaffee in Rohkostqualität : Mit diesem grünen Rohkaffee, ungeröstet und reizstofffrei im Vakuum-Beutel, kann am Morgen nach dem Rizinus/ Zitronengemisch ein effektiver und äußerst entschleimender Einlauf durchgeführt werden. Er dient der Entlastung des Körpers und ist wie eine Dialyse über unsere Dickdarmschleimhaut anzusehen.
- 4 - 6 Zitronen in Bioqualität zum Auspressen für die Leber- & Gallenspülung für 200 ml gesiebten Zitronensaft.

Zur Unterstützung des Darmmilieus für Zeit **nach der Reinigung** für mindestens 3 Monate selbst mischen, Rezept siehe Hauptdokument.

- Apfelpektin zB.: <https://www.medpex.de/darmflora/apfelpektin-flocken-p4578262?>
- Inulin zb. hier <https://vom-achterhof.de/inulin-pulver-bio-250g.html#search>
- Flohsamenschalenmehl bei verschiedenen Anbietern u.a. auch beim Achterhof wie das Inulin

Haftungsausschluss: Es handelt sich in diesem Dokument um Empfehlungen, die sehr gut recherchiert und getestet wurden. Die Umsetzung der Empfehlungen erfolgt dennoch auf eigene Verantwortung und Gefahr. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden.