



ANLEITUNG

zur EdenGold® Darmpflege-Kur



Die Komponenten der EdenGold® Darmpflege

Wer sich guter – oder sogar bester – Gesundheit erfreuen will, für den kann eine regelmäßige Reinigung des Körpers ein sehr, sehr wichtiger Schritt sein. Die Ergebnisse sind sofort spürbar und äußern sich oftmals in einem besseren gesundheitlichen Wohlbefinden. Von mehr Energie und gesteigerter Vitalität profitieren diejenigen, die ihren Körper nicht nur von außen reinigen, sondern auch von innen.

Zu den Begriffen „Vergiftung“ und „Schlacken“ sowie „Entgiftung“ und „Entschlackung“ in der praxisbasierten Ernährungsmedizin (nach F. Reuss, Ernährungsbiochemiker):

„Im Zusammenhang mit den hier vorzustellenden Produkten werden einige Fachbegriffe verwendet, die aus der erfahrungsbasierten Ernährungsmedizin stammen und von der Schulmedizin bis heute meist ignoriert werden.

Unter Schlacken verstehen moderne Naturheilkundler Stoffwechselprodukte des Menschen, die sich nach zu üppiger und/oder falscher Ernährung im Körper vermehrt bilden und nicht in ausreichendem Umfang aus dem Körper ausgeschieden werden. Hier geht man davon aus, dass diese Stoffwechselprodukte insbesondere eiweißartige oder fett-haltige Stoffe sind, die in der Bindegewebsmatrix des Menschen (siehe Prof. Heine: Lehrbuch der biologischen Medizin) hängen bleiben oder dort zur Schadensminimierung vom Körper gewollt eingelagert werden. Wenn eine gewisse Menge an solchen ‚Schlacken‘ sich in der Bindegewebematrix angesammelt hat, soll die biologische Funktion des betroffenen Bindegewebes beeinträchtigt werden können. Folgen sollen ein träger Stoffwechsel und eine Einschränkung der Leitungsfähigkeit sein können.

Die Wissenschaft tut sich hier schwer, weil die Schlacken im Gewebe des Menschen nur sehr schwer messbar und aufgrund ihrer komplexen Zusammensetzung chemisch kaum identifizierbar sind. Diskutiert werden auch negative Auswirkungen auf das bekanntlich überwiegend im Darmbereich lokalisierte Immunsystem des Menschen: sowohl Immunschwächung als auch unkontrolliert übersteigerte Immunreaktion wie insbesondere Autoimmunphänomene (z.B. im Bereich der Gelenke).

Die ‚Verschlackung‘ des Menschen ist per se keine Krankheit, sondern nahezu normale Folge einer unangemessenen Ernährung und einer unzureichenden Wasseraufnahme der meisten Menschen. Somit dienen auch Maßnahmen zur Reduzierung einer Verschlackung nicht der Beseitigung einer Krankheit, sondern der Korrektur von Ernährungsfehlern. Um beim Verbraucher falsche Vorstellungen zu vermeiden, sollten die in naturheilkundlichen Fachkreisen verwendeten traditionellen Begriffe ‚Vergiftung‘ und ‚Entgiftung‘ möglichst nicht mehr verwendet werden.

Im Prinzip ist die Erkenntnis von ‚Verschlackung‘ und ‚Entschlackung‘ nicht neu: Schon die Leibärzte mancher berühmten Herrscher im Mittelalter haben für ihre Schützlinge Kuren zur Entschlackung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit verwendet.

Ein anderer sehr wirksamer ernährungsmedizinischer Weg zur Entschlackung war das mit Gemüseverzehr und Kräutertees unterstützte Fasten, das im Christentum unter religiöser Verbrämung eingeführt wurde.

Auch die Rolle des Darmes bei der Entschlackung wurde schon im Mittelalter gesehen und mit Kräutern und Gewürzen unterstützt. Im Prinzip ist die Stoffwechselprodukte entsorgende Rolle des Darmes heute auch von der Schulmedizin anerkannt. Differenzen bestehen lediglich hinsichtlich des Ausmaßes der Verschlackung und der damit verbundenen Funktions- und Leistungseinschränkung. Die Rolle der Darmlymphe bei der Verschlackung und ihrer Reduzierung ist noch nicht vollständig erforscht – insofern ist der hier vorgestellte Mechanismus der Darmlymphe eine moderne naturheilkundliche bzw. naturernährungsmedizinische Hypothese, die auf langer Beobachtung beruht und in der Praxis der Ernährungstherapie zu sinnvollen Ergebnissen führt.

In diesem Sinne dienen entschlackungsfördernde Produkte teilweise ernährungsmedizinischen Denkvorstellungen, die von der konventionellen Wissenschaft noch nicht allgemein anerkannt sind. Nutzaussagen sind in diesem Sinne auch kein Versprechen eines wissenschaftlich anerkannten Ernährungsnutzens. Es bleibt aber dem interessierten Verbraucher unbenommen, solche Produkte an sich selbst auszuprobieren und sich danach selbst eine Meinung zu bilden.“

EdenGold® Darmpflege ist die perfekte Komponente zum Programm „Endlich Schmerzfrei“ von Andreas Sadlowski.

Drei Komponenten bilden dieses **Darmpflege-Programm**. Sie sind aus schonend getrockneten Kräutern und mit ausgesuchten, ganzen Pflanzenteilen hergestellt und von bester Güte:

1. das EdenGold® Darmpflege Quellpulver
2. die EdenGold® Darmpflege Kräuter-Kapseln
3. das EdenGold® Darmpflege Probiotika Komplex

Das EdenGold® Quellpulver und die EdenGold® Kräuter-Kapseln sind die Reinigungskomponenten der Darmpflege und können nach Ihren individuellen Bedürfnissen gemäß dem Vorschlag der Nutzungstabelle individuell über einen Zeitraum von ca. 12 bis 18 Wochen eingenommen werden. Sie können auch bereits verhärtete Krusten auflösen, bewirken mehr Masse, indem sie das harte Material aufquellen lassen, und machen die "Schlacken" so für das Selbstreinigungssystem des Darms transportabel. Dafür sollte entsprechend viel reines Wasser getrunken werden.

Das EdenGold® Probiotika Komplex sorgt für eine Harmonisierung der Darmflora, indem lebensnotwendige Laktobakterienstämme für eine etwaige gleichzeitige (Frisch-) Kostumstellung zugeführt werden. In der Regel wird das EdenGold® Probiotika Komplex nach der Reinigungsphase mit Quellpulver und Kräuter-Kapseln 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 können die Ablösung von Schlacken schleimbildender Herkunft an den Lymphgefäßwänden begünstigen. Dies ist deshalb wichtig, weil das Lymphsystem und die sogenannten lymphatischen Erkrankungen in enger Beziehung zu einer durch Blockierung des Darmwandlymphaticums geschädigten Intestinalflora stehen.

Zur praktischen Durchführung

Reinigungsphase: Die Tabelle am Schluss der Anleitung soll lediglich einen unverbindlichen Vorschlag und Anhaltspunkt zur Orientierung darstellen. Ihr liegt ein durchschnittlicher Erfahrungswert für eine erfolgreiche und verträgliche Durchführung der Darmpflege zugrunde.

Der Dreitagestest am Anfang zeigt schon, wie lange der Nutzungszeitraum sein dürfte, wie schnell das Programm also durchgeführt werden kann. Dabei ist es am wichtigsten, dass jeder lernt auf sein Körpergefühl zu hören. Passiert viel auf einer Zufuhrebene, so muss dann die Menge auch nicht gesteigert werden.

Start: Der Anfänger sollte die Mischungen folgendermaßen nutzen: Ein gestrichener bis leicht gehäufte Messlöffel des Quellpulvers wird mit einem Viertelliter Flüssigkeit zweimal täglich (morgens und nachmittags) zugeführt. Nach drei bis fünf Tagen kann bei guter Verträglichkeit von der Stufe „Testtage“ gleich zur Stufe **D** weitergewechselt werden.

Bei **Unverträglichkeiten** in den ersten drei bis fünf Tagen (evtl. bei Allergikern) wird drei Tage ausgesetzt und die Kur auf der Stufe **A** mit der Zufuhr von nur einem oder zwei gestrichenen Messlöffeln Pulver langsamer begonnen.

Die meisten Menschen (80 bis 90 Prozent) können die Kur schneller durchführen, als es die Stufe **A** vorsieht. Deshalb den "Verträglichkeitstest" durchführen. Aber die Sensibilität und Empfindlichkeit der Menschen ist eben so unterschiedlich, dass die Dosierung ausprobiert werden muss. Deshalb sind die "Testtage" zu Beginn notwendig, damit Sie feststellen, wie schnell Sie die Stufen mit größter Wahrscheinlichkeit durchgehen können.

Die meisten Anwender bleiben auf jeder Stufe länger, als die die Tabelle ausweist, weil es so angenehmer ist.

Endspurt: Die Stufe **I** hat keine zeitliche Beschränkung. Sie können so lange auf Ebene **I** verweilen, bis durch das EdenGold® Darmpflege-Programm für Ihr Empfinden ausreichend altes Material hinausbefördert wurde.

Unterbrechungen: Wollen Sie nach einer Unterbrechung von mehr als drei Wochen das Programm der EdenGold® Darmpflege wieder aufnehmen, dann beginnen Sie am besten wieder mit dem Dreitagestest. War die Pause kürzer als drei Wochen, so kann meist auf der Stufe vor Ihrer letzten Ebene eingestiegen und zügig fortgefahren werden.

Aufbauphase: Nach Verwendung von EdenGold® Quellpulver und EdenGold® Kräuter-Kapseln über zwei bis drei Monate können Sie jeweils eine Kapsel EdenGold® Probiotika Komplex zweimal pro Tag vor einer Mahlzeit verzehren, um die Laktobakterienpopulation zu optimieren.

Sie können das Probiotika Komplex evtl. schon während der Ausscheidungsphase dem Quellpulver hinzufügen. Es 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 Personen, die "gut im Nehmen" sind, ein Zumischen zum Quellpulver das erwünschte "Gaspedal", um den Fortschritt zu beschleunigen. Sensiblen Naturen kann es, wie gesagt, schon zu viel der Kräuterkraft werden.

Verzehrempfehlungen

- Für jeden gestrichenen oder leicht gehäuften Messlöffel des EdenGold® Quellpulvers nehmen Sie mindestens einen Viertelliter Flüssigkeit. Sollte der Bauch nach Zufuhr des Quellpulvers unangenehm spannen, ist die Reduzierung der Menge angezeigt; sollte kaum etwas zu spüren sein, bei der nächsten Zufuhr eher noch etwas „nachladen“... Zu einem späteren Zeitpunkt kann möglicherweise mehr Quellpulver benötigt werden, wenn durch das Ablösen von altem, festhaftendem Material gegebenenfalls mehr Platz im Darmkanal entstanden ist.
- Am besten das EdenGold® Quellpulver mit etwas Wasser oder Saft zügig anrühren und wegtrinken, bevor das Quellmittel zu stark geliert. Dann Wasser in entsprechender Menge nachtrinken und die EdenGold® Kräuter-Kapseln mit dem letzten Schluck verzehren.
- Als Flüssigkeit eignet sich am besten reines und stilles Wasser oder Apfelsaft. Sie können auch Kirschsäfte oder Gemüsesäfte verdünnt oder pur verwenden. Nicht empfohlen ist es, die Kräuter mit Zitrusfrüchten anzurühren.
- Nicht alle Lebensmittel passen zueinander, deshalb sollte vorsichtshalber die Zufuhr ca. 20 bis 30 Min. vor den Mahlzeiten erfolgen oder ca. zwei Stunden danach. Optimal ist nüchtern vor dem Essen, dann kommen die Kräuter am besten zur Wirkung. Für Trennkostler: Die Mischungen sind in Bezug auf Säure-Basenanteile neutral.
- Grundsätzlich gilt: Immer mit Gefühl an das „Eingemachte“ herangehen, nichts erzwingen wollen und dem Organismus bei seiner Arbeit auch ausreichend Pausen und Schlaf für die Regeneration und den Zellaufbau (Schönheitsschlaf) gönnen.
- Am häufigsten wird die Frage zum Thema Ernährung gestellt. Die Kräuterkur wird begünstigt durch leichte Kost. Orientieren Sie sich dazu an der Tabelle im Buch „Endlich Schmerzfrei“ von Andreas Sadlowski.

Mögliche Veränderungen im Stuhl

Oft können schon bald nach Beginn der Kur verschiedene Farben und Konsistenzen des Stuhls unterschieden werden: hellbraun und locker bei gesundem Stuhl, dunkelbraun und deutlich geformt bei obstipierenden Zuständen sowie dunkle kautschukartige Schlacken (evtl. wie „Gummihülsen“) bei alten „Sünden“.

Auf den Anfangsstufen mag bei manchen noch wenig passieren, während dann auf höheren Ebenen die Häufigkeit und Menge des Stuhls zunehmen. Bei anderen passiert schon anfangs viel oder es finden Ausscheidungen in Intervallen statt. Da es sich um ein Lebensmittel handelt, kann eine Wirkung nicht definitiv vorausgesagt werden. Bleiben Sie darum auf der Stufe, auf der viel passiert, bis die gegebenenfalls sonderlichen Formen Ihrer Ausscheidungen wieder nachlassen. Dann erst die Zufuhr weiter steigern.

Bitte begreifen Sie die **EdenGold® Darmpflege** als „Loslass-Prozess“. Sie können Ihren Darm gerade bei natürlichen Prozessen zu nichts zwingen.

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 Reinigungs-Kapseln einige Zeit genommen wurden, dürfte der Stuhl zunehmend dunklere Schichten und Farben aufweisen, die gegebenenfalls Parasiten enthalten.

Beendigung der EdenGold® Darmpflege

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 Nutzungszeitraum von drei Monaten ausreichend war. Die Lösung von den „Altlasten“ kann durchaus einen längeren Zeitraum beanspruchen oder zur gegebenen Zeit Entlastungstage in Form einer Frischkostdiät u. Ä. unterstützend erforderlich machen. Wie bereits erwähnt, kann dies die Kur beschleunigen.

Zur Beendigung der Kur am besten zuerst die Kräuter-Kapseln absetzen und dann innerhalb der nächsten 3 bis 5 Tage das EdenGold® Quellpulver allmählich mit dem EdenGold® Probiotika ausschleichen.

Wiederholung der EdenGold® Darmpflege

Je nach Alter, Ernährungs- und Lebensweise ist der Grad der Verschlackung unterschiedlich. Der Nutzungszeitraum von ca. drei Monaten ist in den meisten Fällen ausreichend. Der Zeitraum sollte aber nicht wesentlich länger als auf fünf Monate ausgedehnt werden. Dann eine ebenso lange Pause von fünf Monaten einlegen.

Nach dieser Pause mag für eine Wiederholung eine kürzere Nutzungszeit ausreichen: Meist reicht nach einer vollständigen Reinigung ein oder zwei Jahre später ein kurzes Programm von 4 bis 6 Wochen aus. Dies hängt davon ab, wie man sich zwischenzeitlich ernährt hat und ob sich 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, Morbus Hodgkin) stehen in enger Beziehung zu einer durch Blockierung des Darmwandlymphaticums geschädigten Intestinalflora.

Ein intakter Darmtrakt reinigt das Lymphsystem, indem das Schlackenmaterial in der Lymphe durch die Dickdarmwände in das Darm-Innere abgegeben wird. Dies geschieht durch eine Umkehrfließrichtung des Lymphstroms, die noch wenig bekannt ist. Bei 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 EdenGold® Darmpflege 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).

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 zwei bis vier Minuten und wirkt sehr belebend.

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

Reaktionen und wann die Darmpflege Kur nicht empfohlen wird

Reaktionen: Grundsätzlich müssen Reaktionen nicht als unabänderlich hingenommen werden und können über die Zufuhr gesteuert werden. Energielosigkeit und Müdigkeit bedeuten eine tiefe Phase der Reinigung bis in die Zellstrukturen hinein. Ruhen und Schlafen ist Teil der Einkehr. Bei Unverträglichkeiten aufgrund von momentanem Stress, wegen unpassender Nahrungs- und Genussmittel oder durch Arzneimittelgaben sollten Sie einfach eine Zufuhrstufe zurückgehen und Ihrem Körper die Zeit geben, die er mit der ihm momentan zur Verfügung stehenden Energie braucht.

Aktionen: Bei der EdenGold® Darmpflege ist darauf zu achten, dass

1. die Ernährungsform reich an Gemüse, Obst und Nüssen ist,
2. künstliche Zusatzstoffe in Nahrung soweit möglich vermieden werden,
3. Tabak- oder Alkoholkonsum mit größtem Willenseinsatz gemieden wird.

Je besser und genauer Sie sich an diese 3 Punkte halten, desto größeren Nutzen können Sie von der **EdenGold® Darmpflege** erwarten.

Natürlich können „Partysünden“ mit der Kur kollidieren (z.B. zu viel und durcheinander gegessen oder Alkoholkonsum). Falls dies aus gegebenem Anlass nicht zu vermeiden war und der Organismus am folgenden Tag mit einer Komplikation wie Verstopfung reagiert, nehmen Sie am besten die Kräuter-Kapseln nicht mehr zu sich, bis der Stuhlgang wieder wie gewohnt ist. Dann mit halber Anzahl wieder einsetzen und zügig auf die Zufuhrebene gehen, auf der Sie vor der Komplikation waren.

Wichtiger Hinweis:

Bei Schwangeren ist es nicht sinnvoll, einen Loslass-Prozess in einer Zeit zu beginnen, wo das werdende Baby heranreifen und von der Mutter gehalten werden will.

Während der Stillzeit kann eine Darmpflege jedoch auch für das Baby profitabel sein.

Kinder können die EdenGold® Darmpflege auch durchführen, die Menge sollte dann entsprechend auf das Körpergewicht abgestimmt werden (die Verzehrempfehlungen sind auf ein Gewicht von ca. 60 bis 80 kg bemessen).

Der Menstruationszyklus kann evtl. 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.) sollte die EdenGold® Darmpflege ohne Rücksprache mit dem Arzt nicht durchgeführt werden.

Selbstverständlich ersetzt auch die EdenGold® Darmpflege keinen Arzt oder Heilpraktiker!

Wie nach dem Heilfasten sollten Sie für Ihre Körperzellen während und nach Nutzung der EdenGold® Darmpflege qualitativ hochwertige Lebensmittel zur Verfügung stellen, denn sie sind 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 alten Mustern gelingt mit der zunehmenden Wahrnehmung der überholten Verhaltensweisen und ihrem Loslassen.

Die Zutaten

EdenGold®

Quellpulver

- Flohsamenschalen
- Löwenzahnwurzel
- Spitzwegerich
- Cascara Sagrada
- Ysop
- Papaya
- Weihrauch
- Maisfäden
- Brennnesselblätter
- Blätter der roten Himbeere

EdenGold®

Kräuter-Kapseln

- Spitzwegerich
- Berberitzenrinde
- Aloe Vera
- Spirulina
- Walnusschale gemahlen
- Nelken
- Ingwerwurzel
- Rhabarberwurzel
- Thymian
- Wachsmyrtenrinde
- Myrrhe
- Krauser Ampferwurzel

EdenGold®

Probiotika Komplex

- Lactobacillus acidophilus
- Bifidobacterium
- Lactobacillus casei
- Lactobacillus plantarum
- Lactobacillus paracasei
- Lactobacillus rhamnosus
- Bifidobacterium bifidum
- Bifidobacterium lactis
- Bifidobacterium breve
- Streptococcus thermophilus
- Inulin aus Zichorienwurzel

Tipp:

Reinigen Sie auch noch andere Organe zusätzlich zum Darm wie:

- **Nieren (Kräutermischung „N“)**
- **Leber (Kräutermischung „L“)**

Buchempfehlung:

„Endlich Schmerzfrei“ von Andreas Sadlowski

Nachdem Sie das Buch gelesen haben, wissen Sie:

- warum die regelmäßige Reinigung der Nieren, Leber und des Darmes Ihre Lebensqualität extrem verbessern kann und wie Sie sie durchführen müssen
 - 7 Gründe, warum Sie die Krankmacher in den Zähnen und im Kiefer nicht ignorieren dürfen. Themen, die beleuchtet werden, sind: tote Zähne, wurzelbehandelte Zähne, Amalgam, Prothesen usw. Die Ignorierung dieser Punkte kann die Ursache dafür sein, warum jegliche Heilungsansätze misslingen
 - die „14-Schritte-Anleitung“
 - und noch viele andere wichtige und erfolgserprobte Informationen auf über 100 Seiten. Praxisgerecht, das Beste vom Bestem und sofort umsetzbar!
- ... ein Muss für alle, die ihre Gesundheit ernst nehmen und sich nicht nur von außen, sondern auch regelmäßig von innen reinigen möchten!

Produktempfehlung:

Das Komplettpaket!

Damit erhalten Sie alle Kräuterreinigungen, die Sie für die Durchführung des Programms benötigen:

- **3 x EdenGold® Nierenkräuter**
- **2 x EdenGold® Leberkräuter**
- **1 x EdenGold® Dampfpflege**



Erhältlich auf www.schmerzfrei24.com
oder bei Ihrem Therapeuten oder Händler.

Insidertipp:

EdenGold® Kräutersalbe – die Salbe gegen rheumatische Gelenk- und Gliederschmerzen. Rheumatiker nennen sie auch die „Wundersalbe“!

Nutzungsplan zur „EdenGold®“ Darmpflege

Die Tabelle soll lediglich ein Vorschlag und Anhaltspunkt zur Orientierung darstellen, ihr liegt ein durchschnittlicher Erfahrungswert für eine erfolgreiche, verträgliche Durchführung der EdenGold® Darmpflege zugrunde.

Dosierungsebenen	EdenGold® Quellpulver	EdenGold® Kräuterkapseln	EdenGold® Probiotika Komplex	Bürsten-Massage	Datum, an dem die Dosierungs-Ebene begonnen wurde.
A bis I mit Mindesttagen Bitte immer nach dem Körpergefühl handeln.	½ Std. vor dem Essen mit mindestens ¼ l Flüssigkeit verzehren.	Mit dem Quellpulver gemeinsam verzehren.	Mit viel Wasser verzehren.	Täglich morgens 2 – 4 Min. nach Anleitung, ggf. auch abends wiederholen.	
Testtage 3 – 5 Tage	1 Messlöffel (+ ¼ l Wasser), 2 x täglich				
A ca. 3 Tage Wenn alles ok, zu B gehen.	1 Messlöffel (+ ¼ l Wasser) 1 x täglich			*	
B ca. 3 Tage	1 Messlöffel (+ ¼ l Wasser), 2 x täglich			*	
C ca. 3 Tage Wenn alles ok, zu D gehen.	1 Messlöffel (+ ¼ l Wasser) 1 x täglich	1 Kapsel 1 x täglich		*	

D 3 – 5 Tage	1-2 Messlöffel (+ ¼ l Wasser), 2 x täglich	1 Kapsel 2 x täglich		*	
E ca. 14 Tage	1-2 Messlöffel (+ ¼ l Wasser), 2 x täglich	2 Kapseln 2 x täglich		*	
F ca. 14 Tage	1-2 Messlöffel (+ ¼ l Wasser), 3 x täglich	2 Kapseln 3 x täglich		*	
G ca. 21 Tage	1-2 Messlöffel (+ ¼ l Wasser), 3 x täglich	3 Kapseln 3 x täglich		*	
H Ohne Begrenzung	1-2 Messlöffel (+ ¼ l Wasser), 3 x täglich	5 Kapseln 3 x täglich		*	
I Nach Abschluss der Reinigungsphase:			1 Kapsel, 2 x täglich vor einer Mahlzeit verzehren.	Kann mit Gewinn weitergeführt werden.	

Immer mit den Testtagen (ohne Kapseln) beginnen.

Grau hinterlegte Felder bedeuten: Bei Unverträglichkeiten zuerst Dosierungsebene **A** bis **C** anwenden.

Bei guter Verträglichkeit während der Testtage kann gleich auf Dosierungsebene **D** gewechselt werden (eine Kapsel). Wenn Sie sich in den Testtagen mit dem Quellpulver überfordert fühlen, dann zwei/drei Tage aussetzen und die Kur langsam mit Stufe **A** beginnen. Da bei den meisten Menschen 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.

Ihr Therapeut oder Händler



Rheumatoide Arthritis e.V.
D-53567 Asbach
Hospital Str. 2 b
E-Mail: info@rheumafrei.de
www.schmerzfrei24.com