

PHASE-3: Wiederaufbau & Pflege

Nutze für den Wiederaufbau & die Pflege deiner Darmflora starke Vitalmacher!

In Phase 3 geht es um konkrete langzeit Darm-Vitalmacher-Strategien für anhaltende Ergebnisse. Wir kümmern uns hier um den Wiederaufbau und die Pflege der guten Bakterienstämme. Dazu bekommst du genau die Empfehlungen, die das Ansiedeln dieser gesundheitsrelevanten Bakterienstämme ermöglichen.

1. Darmschonende Gewohnheiten:

- Denke an eine gesunde Hygiene: Sauber ist gut, aber klinisch tot muss nicht sein.
- Achte auf umweltschonende Putzmittel.
- Nutze soweit wie möglich Kosmetika auf natürlicher Basis.
- Verzichte weitestgehend auf tierische „Billigprodukte“ wie Fleisch, Milchprodukte und Eier aus Massentierhaltung.

2. Fermentierte Lebensmittel:

- Integriere mehrfach wöchentlich fermentierte Lebensmittel in deinen Speiseplan. Natürlich kannst du die VitaMoment Milchsäurebakterien weiterhin einnehmen.

3. Resistente Stärke

- **Kartoffeln, Reis, Bohnen und Vollkornnudeln eignen sich sehr gut dafür:**
Koche diese Nahrungsmittel, lasse sie gleichmäßig abkühlen, nur dann bildet sich die resistente Stärke. Ein erneutes erwärmen stellt kein Problem da.

- *Lauch, Zwiebeln, Chicorée, Pilze und Flohsamenschalen enthalten ebenfalls die gute, resistente Stärke.*

4. Präbiotika

- Genieße 3-mal pro Woche einen grünen Smoothie.
- Koche 3-mal pro Woche ein Gericht aus den Rezepten der Darmkur.
- Fange an ein Gespür dafür zu entwickeln, welche Nahrungsmittel dir guttun und welche dir Unbehagen bereiten – nutze dafür dein Notizbuch!

5. Beta-Glucane und Pektin:

- Sie befinden sich vermehrt in Hafer, Gerste, Äpfeln und Möhren. Durch feines Reiben, pürieren oder zumindest langes und gründliches Kauen profitierst du am meisten davon. Baue diese Nahrungsmittel am besten mehrmals wöchentlich ein. Beispielsweise in Form von Porridge, als Möhrensuppe oder Salat aus geriebenen Möhren. Nach der Darmkur gerne vermehrt geriebene Äpfel.

6. Stärkung des Immunsystems:

- Achte täglich auf mindestens 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem erhöhtem Sportpensum darf es auch mehr sein. Eiweiß ist der Baustein deiner Immunzellen.
- Wähle zudem bewusste Zinkquellen wie rotes Fleisch, Hülsenfrüchte oder Haferflocken für deine Mahlzeiten.
- Greife zu Vitamin C-reichem Gemüse und Obst.
- Wenn du das VitaMoment Zink-Histidin Vitamin C schon hast, kannst du dir damit deine Grundversorgung sichern, wenn es über die Nahrung nicht ausreicht.
- Falls du dich aber damit schwer tust, fünf Portionen ganz frisches Obst und Gemüse zu essen und vor allem nicht ständig rotes Fleisch oder Meeresfrüchte essen willst, dann empfehle ich dir den VitaMoment Immun-Komplex mit Vitamin C, Zink und dem beliebten Aswhaganda.

7. Gesunde Routinen:

- Suche neue und positive Routinen aus deiner PDF-Datei heraus.
- Setze sie ab sofort in die Tat um und mache dies für mindestens 2 Wochen.



TIPP: Erst nach circa **30 Tagen** erkennt das Gehirn neue, regelmäßige Tätigkeiten als ganz alltägliche Routine an – von da an fällt es leicht, bleibe also auch nach dieser Kur am Ball!

- Mache dir Notizen zu deinen Ergebnisse in deinem Handbuch.
- Achte ganz bewusst darauf, welche Routine dir wirklich guttut und verabschiede schlechte Routinen, welche deinem Körper offensichtlich schaden.