

Darmreinigingsprogramma

Basisinfo

De darm vormt een verbinding tussen de voeding en het lichaam door deze op te nemen via de darmslijmvliezen. Een zogenoemde biofilm bestaat uit microorganismen, zware metalen, afval- en gifstoffen die zich verdichten en zoals taaie film op de darmvlokken met hun slijmlaag plakken. Hoe meer deze biofilm onze darmen letterlijk belet om voeding optimaal op te nemen hoe meer wij nood hebben om deze te verwijderen. De biofilm kan ca. 6 tot 8 m lang zijn. Calcium, magnesium en ijzer vormen hierbij ook een dichtheid die de biofilm tegen farmaceutische en natuurlijke producten zoals antibiotica, colidaal zilver etc. beschermt.

De gekende darmreinigingen zoals darmspoelingen reinigen alleen de dikke darm maar niet de dunne darm en bevrijden deze meestal ook niet van de biofilm. Alleen biofilmlosmakende en oplossende darmreinigingen kunnen deze verwijderen maar slijmlossende reacties zijn niet gezond voor de darmslijmlaag die ons moet beschermen.

De biofilm zorgt voor het als maar meer uitdrogen van de eronder liggende slijmlaag waardoor ontstekingen méér en méér toenemen. De openingen naar binnen toe worden hierdoor groter en groter (leaky gut syndrom) wat terug een grotere allergie en voedingssensibiliteit betekent.

Dat maakt heel duidelijk hoe belangrijk het is om deze biofilm te kunnen veilig verwijderen.

De darmdetox bevat geen slijmoplossende producten en werkt vochtgevend waardoor de darmflora zich gemakkelijker kan herstellen.

Hoe werkt de darmdetox?

Gefermenteerde vezels van de buitenkant van de olie-palmboom hebben het vermogen om in de biofilm in te dringen zonder deze te beschadigen. Deze vezels zorgen ook voor de mogelijkheid om de okra mee in te brengen. Okrapoeder kan een veelvoud van zijn eigen gewicht aan water opnemen waardoor de biofilm opzwellt. Deze kan in deze opgezwollen en zachtere toestand gemakkelijk uitgescheiden worden.

Hierdoor kan zich de eronder liggende, uitgedroogde slijmlaag herstellen. Dan kunnen de voedingsstoffen terug optimaal opgenomen worden. Een verder voordeel is dat het lichaam niet meer zo vele voedingsstoffen nodig zal hebben om zich goed te voeden.



De effectiviteit van de darmdetox is duidelijk zichtbaar door het uitscheiden van deze

biofilm. Deze kan zelf meerdere meter lang zijn.

Goed om vooraf te weten

Het poeder omvat 7 dagporties die met zuiver water, verdunde fruit of groentensappen gemengd worden. Zij vervangen ook de maaltijden tijdens de kuur waardoor de darm tot rust kan komen. Alleen zo kan de darm het best ontgiften. De darmdetox bevat alle nodige voedingsstoffen waardoor geen te kort ervan zou kunnen optreden. Hierdoor heeft u ook geen honger gevoel en zou u zich moeten goed voelen.

Mogelijke bijwerkingen in sommige gevallen hebben altijd een oorzaak die pas nu aan het licht komen omdat het lichaam permanent met vertering bezig is.... maar niet met het “opruimen” en ontgiften. Die tijd krijgt het lichaam bij het toepassen van een darmdetox.

Een te volle galblaas valt meestal niet op tot dat een steenvorming dit heel duidelijk maakt. Het kan zijn dat de galblaas zich wenst te ontgiften om de verstoppingen kwijt te spelen. Dit kan met contracties samen lopen en zelf onwelzijn en braken als reactie oproepen. De galblaasmeridiaan loopt langs het hoofd en kan hierdoor hoofdpijn veroorzaken. Als ondersteuning kan u de galblaasmeridiaan “flushen” of met de driepunttechniek extra ondersteunen. Ama-vita kan u hierbij helpen om dit zelf toe te passen. Indien de bezwaarden te groot zijn is het soms nodig de darmdetox te stoppen en eerst de lever/galblazenreiniging uit te voeren.

Een oversensibele darm ligt aan de jarenlange uitdroging en de ontstekingen van de darmslijmlaag. Soms kan in deze gevallen een licht onwelzijn ontstaan als ook een opgeblazen buikgevoel. Het is belangrijk om te weten dat de darmdetox geen enkele bestanddelen bevat die de darm zouden kunnen irriteren tegenover andere bekende darmreinigende producten.

De werking van de darmdetox

Door het opzwellen van de biofilm door de gefermenteerde oliepalmbroomrindenvezels wordt de biofilm als maar zwaarder tot dat deze zich van de darmwand los maakt en uitgescheiden wordt. Het losmaken kan soms iets onaangenaam zijn omdat de biofilm aan de darmwand trekt, maar niet de uitscheiding van deze biofilm. De uitscheiding wordt in het algemeen als een grote bevrijding ondervonden (zie foto's).

Bij sommige personen kan hierdoor ook een vollegevoel waargenomen worden, vooral indien de biofilm zeer dik en taai is. Dit is geen slecht teken maar een aanwijzing dat de darmdetox aan het werken is. Normaal is de biofilm maar een millimeterdunne, doorschijnende huid die door het opzwellen eerder als een dikke worst uit ziet.

Sommige mensen hebben tijdens de kuur geen stoelgang maar is in tegenstelling van wat wij denken geen probleem. Iedere lichaam is en reageert anders. Niet bij iedere persoon komt ook de volledige biofilm mee uit de darmen. Deze komt bij bijzonders plakkerige biofilm en trage darmwerking met de vaste voeding eruit omdat het bij de darmdetox om een mechanische darmreiniging gaat.

Weinig of geen stoelgang is normaal omdat de voeding soms met enkele dagen vertraging uitgescheden wordt. Dat wordt niet duidelijk omdat de mensen 1 tot 2 keren stoelgang per dag hebben.

Natuurlijke thees voor een goede stoelgang helpen ook na de darmdetox in zulke gevallen, als ook pruimensap. Zachte darmmassages via een fasciatherapeut(e), het deblokken van de darmspieren, acupunctuur en beweging helpt uitstekend.

Het is rustgevend om te weten dat het geen probleem is indien tijdens of kort na de kuur niets wordt uitgescheden. De darmdetox was werkzaam en wordt de biofilm in zulke gevallen met de stoelgang uitgescheden.

Een zoutmangel kan verholpen worden door iets zeezout in de ochtendshake bij te voegen.

Inhoudsstoffen

Shake voor wakker te komen en voor het slamen gaan:
tarwegraspoeder, enzymen

Maaltijdshake:

Oliepalmvezelpoeder, erwteneiwitpoeder, FOS inulin, Okrapoeder, rood rijstbloem, Guarana, mango vruchtpoeder, vanillepoeder

Snack:

Wortelenpoeder, passievruchtenpoeder, erwteneiwitpoeder, Okrapoeder, Chlorella, Omega 3 poeder

Aanwending

De darmdetox duurt in het algemeen 6 dagen. Deze kan wel tot 12 dagen verlengd worden. Iedere verpakking bevat een dagportie van elk 7 shakes. De inhoud van ieder zakje wordt met water gemengd zodat een eenvoudig in te nemen shake ontstaat.

De enige voeding tijdens de darmdetox bestaat uit deze shakes die alle nodige voedingsstoffen bevatten.

Voor het starten van de darmdetox best de voedingstoevoer verminderen om de darm tot rust te laten komen.

De smaak is neutraal maar u kan een beetje honing, citroensap of iets verse groenten of fruitsap erbij voegen. Caneel en kakaopoeder kan ook de smaak verbeteren.

Indien u echter tijdens de kuur toch nog extra voeding zou nodig hebben kan u appelmoes of een avocado eten. Misosoep, groentebouillon of biovruchtensap kan ingenomen worden. Geen verdere voeding innemen om de darmdetoxresultaten optimaal te doen werken.

Vorbereidingsdagen 1 en 2

Verminderen van de voedingstoevoer gedurende twee dagen zonder suiker, zonder alcohol en zonder koffie. Drink voldoende water en the.

Op voorbereidingsdag 1 alleen de helft van de normale voeding toe zich nemen.
Op voorbereidingsdag 2 licht verteerbare voeding in beperkte hoeveelheden eten: fruit, soep en yoghurt of smoothies in beperkte hoeveelheden.

De darmdetox kuurdagen

Een doos bevat alles voor één dag en bestaat uit 7 zakjes. De inhoud per zakje met water mengen, schudden en **direct** opdrinken. Indien u de inhoud laat staan kan zich deze verdikken en kan dan niet meer gedronken worden (wel nog als brei gegeten).

1. “Aufwach-shake” • direct na het wakker komen

300 ml water met de inhoud van dit zakje in de shaker kort schudden en direct drinken.

2. “Maaltijd-shake” • ca 30 minuten na de wakker worden

400 ml water met de inhoud van dit zakje in de shaker kort (3x) schudden en direct drinken.

3. “Snack” • Tussen ontbijt en middag-shake

300 ml water met de inhoud van dit zakje in de shaker kort schudden en direct drinken.

4. “Maaltijd-shake” • als middageten

400 ml water met de inhoud van dit zakje in de shaker kort (3x) schudden en direct drinken.

5. “Snack” • Tussen middageten en avondeten

300 ml water met de inhoud van dit zakje in de shaker kort schudden en direct drinken.

6. “Maaltijd-shake” • als avondeten

400 ml water met de inhoud van dit zakje in de shaker kort (3x) schudden en direct drinken.

7. “Nacht-shake” • voor het slapen gaan

300 ml water met de inhoud van dit zakje in de shaker kort schudden en direct drinken.

Gebruik geen metalen lepel. Het water kan kamertemperatuur of lauwwarm zijn. Drink de shake direct naar het mengen op.

Volgens wens en gevoel kan u ook water en kruiden thees drinken, geen koffie of alcohol.

Tip:

Indien 400 ml te veel is om in één keer op te drinken, de portie in twee delen en met een kleine tussenpauze deze dan in twee keren drinken.

Na de darmdetox kuur

Na de darmdetox zijn bouillons en gefermenteerde producten aan te bevelen. Hier is het heel belangrijk om na de kuur met goede producten te starten om de darmflora optimaal op te bouwen en te ondersteunen. Daarnaast ervoor zorgen dat geen nieuwe biofilms meer gevormd worden.

Probiotica, enzymen, Pure & Fulvic en Pure Humic, koralpoeder, zinc, kaneel etc. zijn mogelijke goede producten om de darm terug goed te doen opstarten en te onderhouden.

De darmdetox en ondersteunende producten als ook ondersteuning in Energy Medicine en bijkomende kuurdagen zijn bij Ama-vita beschikbaar.