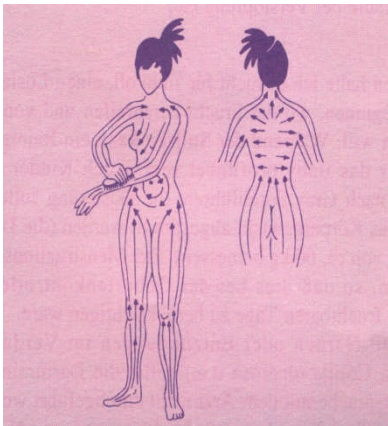


ANWENDUNGSPLAN EUKAPS – KUR

Die Tabelle soll lediglich ein Vorschlag und Anhaltspunkt zur Orientierung darstellen, es ist dies ein durchschnittlicher Erfahrungswert für eine erfolgreiche und verträgliche Durchführung der **EUKAPS-Kur**.

Dosierungsebenen	Quellmittel (Kapseln)	Kräutertabletten	Bürstenmassage	Datum,
A bis F mit Mindesttagen (bitte immer nach dem Körpergefühl handeln ...)	(Optimal ½ Std. vor dem Essen mit 2 Glas Flüssigkeit einnehmen).	(mit den Kapseln gemeinsam einnehmen).	(täglich morgens 2-4 Min. nach Anleitung, ggf. auch abends wiederholen).	an dem die Dosierungsebene begonnen wurde (für Ihre persönli- che Kontrolle).
A 2 Tage	4 Kps (+ ½ l Wasser) 2 x tgl.			
B 3 Tage	4 Kps (+ ½ l Wasser) 2 x tgl.	1 Tabl. 2 x tgl.	*	
C 10 Tage	4 Kps (+ ½ l Wasser) 2 x tgl.	2 Tabl. 2 x tgl.	*	
D 10 Tage	4 Kps (+ ½ l Wasser) 3 x tgl.	3 Tabl. 3 x tgl.	*	
E 10 Tage	4 Kps (+ ½ l Wasser) 3 x tgl.	4 Tabl. 3 x tgl.	*	
F Ohne zeitliche Begrenzung, reicht weitere 15 Tage	4 Kps (+ ½ l Wasser) 4 x tgl.	4 Tabl. 4 x tgl.	*	
G ggf. einwöchige „Kur-Verlängerung“	4 Kps (+ ½ l Wasser) 4 x tgl.	6 Tabl. 4 x tgl.	*	Beginn der Aufbaunahrung „Flora&Fitness“



Die Bürstenmassage als Lymphdrainage

Profitieren Sie während der Darmkur von einer Lymphreinigung durch eine gleichzeitige Bürstenmassage

Darmflora und Lymphsystem stehen in auffällig enger Wechselbeziehung. Die so genannten lymphatischen Erkrankungen (Allergien, Mittelohr-„Blinddarm-“, Mandel-, Zahn- und Nebenhöhlenentzündungen, chronische Bronchitis (zu deutsch „Darmhusten“), Morbus Hodgkin) stehen in enger Beziehung zu Darmflora durch Blockierung des Darmwandlymphatics. Ein intakter Darmtrakt reinigt das Lymphsystem, indem das Schlacken-material in der Lymphflüssigkeit durch die Dickdarmwände in das Darm-innere abgegeben wird. Dies geschieht durch eine Umkehrfließrichtung des Lymphstroms, die in der Medizin noch wenig Aufmerksamkeit erhalten hat. Im Fieber wird dieser

Effekt vom Körper genutzt, indem die Temperaturerhöhung für eine Verdünnflüssigung des Lymphschleims sorgt. Wir machen uns diesen Trick der Natur für die Kräuterkur 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 (entlang den Blutgefäßen) in Richtung Darm. Denn die Loslösung von festklebenden Plaques an den Lymphbahnen würde mit Kräutern allein zu lange dauern. 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, sondern so einfach wie möglich entlang der (Blut-) Gefäße in Richtung Darmtrakt. Das Bürsten dauert so zwei bis drei Minuten und wirkt belebend.

Literaturauszug: Darmreinigung mit Kräuterkraft von HP Wolfgang H. Müller
Institut für Gesundheitsfragen · Hammerbühlstr. 2 · D- 88175 Scheidegg