

Darmreset-Guide

- Reizstoffe wie Lektine aus Hülsenfrüchten und Getreide rauslassen
- Kuhmilchprodukte mit a-1 Casein und v.a. industriell hergestellte Kuhmilchprodukte meiden
- Schafs- und Ziegenmilchprodukte nur in Maßen und in Absprache mit mir
- Keine hochverarbeiteten Lebensmittel wie Süßwaren, Backwaren, Tiefkühlgerichte, Fertiggerichte, Chips, Softdrinks etc.
- Meide Öle wie Sonnenblumenöl, Distelöl und Maiskeimöl
- Verzichte in diesem Zeitraum auf Alkohol
- Fleisch möglichst nur aus artgerecht gehaltenen Tieren, keine Stallhaltung
- Eier, Fisch und Meeresfrüchten ebenfalls von möglichst hoher Qualität
- Saisonales und regionales Obst und Gemüse essen
- Möglichst abwechslungsreich essen >> ca. 150 Lebensmittel im Monat
- Bei Obst und Gemüse durchwechseln und möglichst viele Sorten und Arten essen >> das Mikrobiom möchte möglichst viele verschiedene Pflanzen
- Versuche den Stress in dieser Phase möglichst zu reduzieren
- Esse möglichst bewusst und kaue das Essen vernünftig, wir schlucken es oft zu sehr in uns rein, worunter die Verdauung leidet
- Plane den Einkauf gut: Olivenöl, Ghee, Salz, Gewürze, Kokosmilch, Nüsse, Essig und im besten Fall fermentiertes Gemüse sollten immer da sein
- Mache 1-2 mal die Woche einen Frischeeinkauf für Gemüse, Obst, Kräuter, Salate, Obst, Fleisch, Fisch, Eier
- Koche am Wochenende vor, damit du unter der Woche weniger Stress hast >> Gerichte halten sich 2-3 Tage im Kühlschrank >> aber vorsichtig, nicht alle sollten aufgewärmte Gerichte essen, du weißt es von mir, wenn es so ist
- Achte möglichst bei jeder Mahlzeit darauf, dass auch genug Protein enthält
- Essen am besten nur zwei mal am Tag und versuche ein Fastenfenster von 12-16 h einzuhalten
- Erhöhe deine Wasserzufuhr, wenn du hungrig bist

