

## **Anleitung zur Herstellung eines faserreichen Shakes**

**Ziel:** Verbesserung der Verdauung, Verbesserung der Vielfalt des eigenen Bioms

Bitte besorgen sie sich folgende Nahrungsmittel:

- Flohsamen bzw. Psyllium
- Leinsamen(mehl)

Beginnen sie morgens vor dem Frühstück mit 1/2 Teelöffel Flohsamen in einen Shaker zusammen mit einem Glas lauwarmes Wasser und schütteln sie das gut durch. Danach in das Glas gießen und relativ zügig trinken.

Nach 2-3 Tagen können sie bei guter Verträglichkeit die 2. Komponente dazunehmen, 1/2 Teelöffel Leinsamenmehl. Die Zubereitung bleibt gleich, Flohsamen/Leinsamen/Wasser schütteln und trinken.

Die Grundmischung kann sehr gut etwas erweitert werden, indem man einige wenige Tropfen eines der folgenden Extrakte dazugibt. Das wirkt gut gegen einen eventuell vorhandenen Biofilm im Darm, hat aber auch allgemein unterstützende Wirkungen für die Darmschleimhaut.

- Olivenblatt-Extrakt (ca. 2-3 Tropfen)
- Oregano-Extrakt (nur 1 Tropfen, sehr gut bei eventueller Pilzbelastung)
- Schwarzwallnuß-Extrakt (ca. 2-3 Tropfen, gut bei eventueller Parasitenbelastung )

Die Mischung kann dann zusätzlich ergänzt werden durch 1 Messlöffel Probiotic 6 Plus oder Omnibiotic 6 .

Bereiten sie sich ihre individuelle Mischung und denken daran, dass es in diesem Fall v. a. Um die Vielfalt an unterschiedlichen Faserstoffen geht.

Viel Erfolg