

Rezept # 65 – Darmreinigung in 3 Tagen – gut für Darm!

Zutaten:

- 1 EL Chiasamen
- 200 ml Wasser

Für 4 Std. in Kühlschrank und ziehen lassen

Dann hinzufügen:

- Saft ½ Zitrone
- 1 EL Honig (Imkerhonig)
- 1 TL Schwarzkümmelöl

Warum hilft das dem Darm?

1. Chiasamen (1 EL + 200 ml Wasser, 4 Std. quellen lassen):

- Ballaststoffe: Reich an löslichen Ballaststoffen → quellen im Darm auf und fördern die Darmperistaltik (Bewegung). Ziehen Giftstoffe wie ein Schwamm aus dem Darm!
- Quellwirkung: Reinigt die Darmwand mechanisch, kann Verstopfung lindern.
- Fördert Sättigung und reguliert den Blutzucker.

2. Zitronensaft (½ Zitrone):

- Vitamin C: Unterstützt das Immunsystem.
- Regt Leber und Galle an: Das kann die Verdauung fördern.
- Leicht antibakteriell und basenbildend.

3. Honig (1 EL):

- Antibakteriell und entzündungshemmend.

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺



Ein Service von: <http://hexenkueche.info>

- Prebiotisch: Fördert gesunde Darmbakterien (vor allem roher Honig).

4. Schwarzkümmelöl (1 TL):

- Entzündungshemmend: Unterstützt die Schleimhäute im Verdauungstrakt.
- Kann gegen Blähungen helfen.
- Stärkt das Immunsystem.

Einkaufsliste

[Chiasamen Bio](#)

[Honig \(Imker\)](#)

[Schwarzkümmelöl \(Thymochinongehalt > 3%\)](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

