

„**Entdecke deine Kraft.**“

DER DARM

Zentrale Rolle für Gesundheit und Immunsystem

Der obere Teil des Darms (Dünndarm) ist vor allem für die Aufnahme von in kleinste Bestandteile aufgespaltener Nahrung und Vitalstoffen zuständig. Im Dickdarm wird den verbliebenen Nahrungsresten die Flüssigkeit entzogen.

Entlang des gesamten Darmtrakts befindet sich das sogenannte Mikrobiom - Milliarden von Mikroorganismen, die in Symbiose mit uns leben und entscheidend für unsere Gesundheit sind. Dieses Mikrobiom besteht aus Viren, Bakterien und weiteren Mikroorganismen. Zu den bekanntesten gehören Lactobacillus bifidus (Dickdarm) und Lactobacillus acidophilus (Dünndarm). Sie unterstützen durch ihre Stoffwechselfvorgänge eine gesunde Darmflora, produzieren Vitamine und fördern die Aufnahme lebenswichtiger Nährstoffe.

Der größte Teil des Mikrobioms sitzt im Dickdarm und sorgt dort für eine reibungslose Ausscheidung sowie die Entgiftung toxischer Stoffwechselprodukte. Die wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte zeigen: Die Darmflora bildet gemeinsam mit den Lymphknoten im Darm einen zentralen Teil unseres Immunsystems - und entscheidet damit maßgeblich über Gesundheit oder Krankheit.

Nur wenn das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht gerät, können sich Krankheitserreger ansiedeln. In den letzten Jahren wurde zunehmend das Entstehen eines sogenannten Biofilms im Darmtrakt beobachtet - ein weiteres Zeichen für eine gestörte Darmgesundheit.

DIE LEBER

Unser Entgiftungsorgan Nummer Eins

Die Leber ist ein zentrales Organ für Stoffwechsel, Entgiftung und Verdauung. Alles, was wir über Nahrung, Luft oder Haut aufnehmen, passiert dieses Organ. Sie speichert Nährstoffe, produziert Gallensaft und baut Schadstoffe ab.

Toxine aus Nahrung, Umwelt, Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder Kosmetika belasten die Leber zunehmend. Eine unausgewogene Ernährung mit viel Zucker, Fett und künstlichen Zusatzstoffen erschwert ihre Arbeit zusätzlich - während essentielle Vitalstoffe aus Obst und Gemüse oft fehlen.

Trotz ihrer erstaunlichen Regenerationsfähigkeit kann eine dauerhaft überlastete Leber langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen. Umso wichtiger ist eine bewusste Ernährung und gezielte Entlastung.

Unsere 4-wöchige Leber-Darm-Kur unterstützt die Leber dabei, ihre natürlichen Funktionen wieder voll zu entfalten, Schadstoffe effektiv auszuleiten und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Gönnen Sie sich ein- bis zweimal pro Jahr diese Regenerationsphase - für neue Energie und Vitalität!

ABLAUF DER 4 WOCHEN

Darm- und Leberkur

- × Anamnese | Kinesiologischer Test | Aufklärung
- × Neuro Integrative Behandlung
- × **Start der Kur**

4 Wochen lang einnehmen

Four Liva**

2x1 Kapsel pro Tag

Morgen	Mittag	Abend
1	0	1



B 12.9.6**

1 Kapsel pro Tag

Morgen	Mittag	Abend
0	1	0



First Base**

1-4 Kapseln pro Tag zwischen den Mahlzeiten & morgens nüchtern

Morgen	Mittag	Abend
0	1	0



Colon 3

Täglich ein gehäuften Messlöffel Pulver (ca. 10 g) danach 3 Std. nichts essen



Four Darm**

3 Kapseln pro Tag

Morgen	Mittag	Abend
1	1	1



Einnahme beginnt nach 14 Tagen

L-Glutamin**

Täglich ein gehäuften Messlöffel Pulver (ca. 10 g)

Morgen	Mittag	Abend
1	0	0



Einnahme beginnt nach 20 Tagen

Bilac 12**

1 Kapsel pro Tag

Morgen	Mittag	Abend
0	1	0



- × **Ende der Kur**
- × Neuro Integrative Behandlung*
- × Analyse / Gespräch*

🍷 Für den Darm

🍋 Für die Leber

* Wenn gewünscht Behandlung vom Therapeuten
** Einnahme 1/2 Stunde vorm Essen

DARM & LEBER KUR

Entdecken Sie eine neue Dimension von Gesundheit und Wohlbefinden durch unsere innovative Herangehensweise an Ihre Gesundheit.

4-Wochen-Kur für Darm & Leber

Sanft reinigen – gezielt aufbauen – natürlich stärken. Unser Verdauungssystem ist der Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit. Wenn Darm und Leber im Gleichgewicht sind, profitieren Körper und Geist. Diese 4-wöchige Kur unterstützt Sie dabei, Ihre Verdauung zu entlasten, die Darmschleimhaut zu regenerieren und Ihre Leber auf natürliche Weise zu stärken.

Phase 1 (Woche 1-2): Sanfte Reinigung und Vorbereitung. In den ersten zwei Wochen liegt der Fokus auf einer sanften Reinigung und Stabilisierung Ihres Verdauungstrakts. Sie nehmen täglich je einen Messlöffel Colon 3 mit reichlich Wasser ein am Abend. Danach sollte für etwa drei Stunden nichts gegessen werden.

Unterstützend wirkt die Kombination aus:

- First Base
- Livox- eine pflanzliche Unterstützung für Ihre Leber

- Four Dam enthält Niacin (Vitamin B3) sowie Extrakte aus Kamille, Myrrhe und Thymian, zusammen mit dem Pflanzenpulver Curcuma. Niacin unterstützt die Gesunderhaltung der Schleimhäute, insbesondere der Darmschleimhaut.

- Vitamin B12 enthält Niacin (Vitamin B3) sowie Extrakte aus Kamille, Myrrhe und Thymian, zusammen mit dem Pflanzenpulver Curcuma. Niacin unterstützt die Gesunderhaltung der Schleimhäute, insbesondere der Darmschleimhaut.

Phase 2 (Woche 3-4): Aufbau und Leberpflege. Jetzt geht es darum, die Darmflora gezielt zu stärken und Ihre Leber in ihrer Entgiftungsfunktion zu unterstützen:

- L-Glutamin stärkt die Darmschleimhaut und unterstützt die Regeneration
- Bilac 12 liefert wertvolle Darmbakterien zur Förderung eines gesunden Mikrobioms

**Wieder unbeschwert
Leben können!**



Peter Lehrer
Osteopath

+43 (0)664 / 444 59 95
office@nit-lehrer.at
www.nit-lehrer.at

moos15 Gesundheitszentrum
3. Stock

Moosstraße 15
5020 Salzburg

Darm & Leber KUR

LEHRER
ENTDECKE DEINE
KRAFT