



**PRIMAL
ACADEMY**

BEGLEITBUCH

DARMOPTIMIERUNG 3.0

**GESUNDER DARM
ERHÖHTES WOHLBEFINDEN
MEHR ENERGIE**





**PRIMAL
ACADEMY**

BEGLEITMATERIAL

DARMOPTIMIERUNG 3.0

GESUNDER DARM

ERHÖHTES WOHLBEFINDEN

MEHR ENERGIE

EINFÜHRUNG

HI, ICH BIN JANIS. GRÜNDER VON PRIMAL STATE

Vielen Dank für Dein Vertrauen in "Darmoptimierung 3.0". Ich verspreche Dir, dass ich in den nächsten 28 Tagen alles dafür geben werde, Deine Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit durch die Decke gehen zu lassen.

DER DARM - URSPRUNG FÜR LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND GESUNDHEIT

Du weißt wahrscheinlich schon, dass es Jahrzehnte dauern kann, bis aktuelle Studienergebnisse ihren Weg in den medizinischen Mainstream finden.

Genauso sieht es leider mit dem Zusammenhang zwischen Deinem Darm und Deiner Gesundheit aus. Fühlst Du Dich ständig erschöpft? Merkst Du, dass Deine Verdauung immer häufiger streikt? Hast Du das Gefühl, dass Dein Gedächtnis und Deine Konzentration immer mehr zu wünschen übrig lassen?

Namhafte Experten sind sich einig, dass sich die Ursache für all diese Symptome in Deinem Darm verbergen kann.

Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Die Lösung dafür findest Du ebenfalls dort

Doch es gibt auch eine gute Nachricht: Die Lösung dafür findest Du dort ebenfalls.

UND WIE FUNKTIONIERT DIESER KURS, "DARMOPTIMIERUNG 3.0"?

Dieser 28-Tage Kurs hat ein großes Ziel: Deiner Darmgesundheit einen Frühjahrsputz zu verpassen und Dir dadurch so viel frische Lebensenergie zu schenken, dass Du glaubst, Du könntest Bäume ausreißen. Der Weg dorthin ist einfach und erprobt: In den nächsten 4 Wochen werden wir schrittweise Schadstoffe aus Deiner Umgebung eliminieren, die Deine Darmgesundheit angreifen,

schädliche Giftstoffe aus Deinem Körper herausspülen und Dir alle wertvollen Nährstoffe geben, die Du brauchst, um Dich von innen heraus zu heilen. Das Beste an der Sache: Dabei lernst Du so viele köstliche Rezepte kennen, dass Du sie noch lange nach Ende des Kurses mit Genuss nachkochen wirst.

WELCHE RESULTATE KANNST DU ERWARTEN?

Dieses Programm ist keine Wunderpille. Ich habe zwar 50% der Arbeit für Dich getan, indem ich Dich mit Einkaufslisten, täglichen Rezepten, übersichtlichen Checklisten und motivierenden Videos begleite.

Doch Dein endgültiger Erfolg hängt davon ab, wie konsequent Du all die Impulse umsetzt. Wenn Du am Ball bleibst, wirst Du Dich wundern, was sich in nur 28 Tagen alles verändern kann: Deutlich mehr Energie, sichtbar jüngere Haut, erholsamerer Schlaf und bis zu 7 kg weniger lästige Fettpolster.

Klingt das gut? Dann lass uns die Ärmel hochkrempeln und die nächsten 4 Wochen rocken!

Dein Coach Janis



MEIN VERTRAG MIT MIR SELBST



- Ich werde ab _____, dem _____ zusammen mit Janis ALLES dafür geben, um mein Ziel zu erreichen.
- Ich möchte endlich wieder vor frischer Energie, Klarheit und Vitalität strotzen. Deshalb kreppe ich jetzt die Ärmel hoch und bleibe konsequent am Ball, bis mein Ziel erreicht ist.
- Ich weiß, dass der Weg zu meinem Erfolg Höhen und Tiefen hat, aber ich erkläre hiermit, dass ich niemals aufgebe.
- Ich weiß, dass mein innerer Schweinehund verführerisch ist, aber ich werde alles tun, um mich aus seinem Griff zu befreien und ihn zu überwinden.
- Ich freue mich auf ein langes und vitales Leben. Dieses Ziel führe ich mir mindestens ein Mal am Tag bildlich vor Augen.
- Ich weiß, dass ich nicht alles weiß. Doch ich vertraue darauf, dass ich mir alle Werkzeuge und Fähigkeiten aneignen kann, die ich auf dem Weg zu meinem Ziel brauche. Koste es, was es wolle!
- Ich weiß, dass es ein Zeichen von Klugheit und Stärke ist, Unterstützung zu suchen und anzunehmen, wenn ich auf dem Weg zu meinem Ziel in eine Sackgasse gerate.
- Der Satz "Das kann ich nicht" verschwindet ab heute aus meinem Wortschatz. Wenn ich an einem Punkt nicht weiter komme, falle ich nicht länger auf die Ausreden meines inneren Kritikers herein, sondern frage einzig und allein "Wie finde ich eine Lösung?".
- Ich weiß, dass die Inhalte dieses Kurses tausendfach bewährt sind und bin gespannt darauf, wie wohl ich mich nach 28 Tagen in meiner Haut fühle.

"Sei wie die Briefmarke. Sie bleibt beharrlich bei der Sache, bis sie am Ziel angelangt ist."

ES IST BESCHLOSSEN!

Ab heute nehme ich meine Zukunft in die Hand und werde meinen Weg zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit erfolgreich meistern!



Symbolischer Zeuge meines Vertrags

Datum, Unterschrift

KURSÜBERSICHT

AUF DIESER SEITE FINDEST DU DEINEN FAHRPLAN FÜR DIE NÄCHSTEN 28 TAGE.

Jede Woche baut auf der jeweils vorherigen auf. Die Rezepte, Ernährungsempfehlungen und natürlichen Nahrungsergänzungsmittel sind jede Woche ein bisschen anders.

Sie entspringen einem ausgeklügelten System, das Dich schnell und spielerisch durch die 4 Stufen jeder erfolgreichen Darmreinigung begleitet.



WOCHE I: SCHÜTZEN

In Woche 1 entlarven wir alle Schadstoffe, die täglich Deinen Darm angreifen, tauschen sie gegen gesunde Alternativen und schenken Deinem Körper eine wohlverdiente Verschnaufpause.



WOCHE II: REINIGEN

In Woche 2 bekommst Du köstliche Rezepte und effektive Hausmittelchen, mit denen Du Gifte aus Deinen Fettzellen löst und aus Deinem Körper spülst.



WOCHE III: REGENERIEREN

In Woche 3 versorge ich Dich mit einer Vielzahl an nährstoffgeladenen Superfoods, sowie köstlichen Suppen und Säften, die Deine Zellen mit frischen Nährstoffen durchfluten und reparieren.



WOCHE IV: AKTIVIEREN

In Woche 4 zeige ich Dir, wie Du schädliche Bakterien aus Deinem Darm verbannst, Deine Darmflora in ihren natürlichen Zustand bringst und Deinen Körper nachhaltig, energiegeladen, leistungsfähig und gesund hältst.

Denk dran: Mit diesem System haben schon zahlreiche Menschen genau wie Du spürbar mehr Energie bekommen, ihre Fettverbrennung angekurbelt und ihre gesundheitlichen Beschwerden gelöst. Bereit für Deine Erfolgsgeschichte? Dann lass uns loslegen! :-)

SCHNELLSTART-GUIDE

Bevor es richtig los geht, ist es wichtig, dass Du die nachfolgenden Dinge umsetzt. Denn eine gute Vorbereitung sorgt dafür, dass Du den Kurs optimal absolvieren kannst und die größten Effekte spürst.

 Schritt 1:
GUIDE BIS EINSCHLIESSLICH WOCHEN 1 LESEN

Um optimal vorbereitet zu sein, solltest Du Dir die Zeit nehmen, diesen Schnellstart-Guide und die erste Woche aus der Darmoptimierung 3.0 zu lesen und entsprechende Vorkehrungen treffen.

 Schritt 2:
KÜHLSCHRANK LEEREN

Sorge dafür, dass in Deinem Kühlschrank und auf Deinem Vorratsregal / in Deinem Vorratsraum genügend Platz für gesunde Lebensmittel ist.

BONUS: Wenn Du es wirklich ernst mit Deiner Gesundheit meinst, kannst Du Dir jetzt schon die "verbannten Lebensmittel" in Woche 1 ansehen und diese aus Vorratskammer und Kühlschrank ausräumen.

 Schritt 3:
UTENSILIEN KAUFEN

Damit Du alles Wichtige im Haus hast, kümmere Dich darum, dass die hier aufgeführten Lebensmittel, Zutaten und Utensilien Dir zur Verfügung stehen

ESSENTIELL WICHTIG

Neben den Lebensmitteln für die Rezepte sind die hier aufgeführten Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel unbedingt zu den einzelnen Wochen für die korrekte Durchführung dieses Kurses zu besorgen.

AB WOCHE 1

- 500 ml Kokosöl
- PRIMAL MCT (Klicke hier)
- 500 ml Olivenöl
- 2 Dosen Kokosmilch



AB WOCHE 2

- Kokosöl
(Bereits in Woche 1 gekauft)
- 1 Packung Geschrotete Leinsamen
- 1 Packung Aktivkohle Kapseln
(Empfehlung Klicke hier)



AB WOCHE 3

- 4L Knochenbrühe
(Selbstgemacht oder von BROX
Klicke hier)
- **ODER:**
Günstige Knochenbrühe
- **ALTERNATIVE:**
PRIMAL COLLAGEN



AB WOCHE 4

- Probiotika (z.B. OMNi-BiOTiC® 10
Klicke hier)
- **OPTIONAL:**
PRIMAL GREENS Präbiotika

NÜTZLICH

KÜCHENTOOLS (ERLEICHTERN DIR DEN KURS)

- Hochleistungsmixer wie Vitamix (**ALTERNATIV:** Quirl)
- Wasserkocher
- Spiralschneider (Für Zucchini-Nudeln)
- Waage

ERLAUBTE LEBENSMITTEL

Die folgende Liste an Lebensmittel ist für die Darmoptimierung erlaubt.



GEMÜSE

Tipp: Grundsätzlich ist während Deiner Darmoptimierung fast jegliches Gemüse erlaubt. Achte jedoch darauf, dass Deine Auswahl an Gemüse besonders bunt ist. Dadurch sorgst Du dafür, dass Du allerlei Mikronährstoffe in Deine Ernährung integrierst. Dein Gemüsefach sieht im Optimalfall aus wie ein Farbfächer.

Die Gemüsesorten, die Dir während der Darmoptimierung vermutlich besonders gut tun, sind:

Pak Choy, Rosenkohl, Fenchel, Spargel, Brokkoli, Blumenkohl, Sellerie, Gurke, Avocado, Radieschen, Grünkohl, sämtliche Kohlsorten, Spinat, Rettich, Kürbis, Zucchini, Grüner Salat, Artischocken, Möhren, Lauch, Frühlingszwiebel, Löwenzahn, Rote Beete, Koriander, Petersilie etc.

Bonus: Du kannst aus Gemüse sogenannte "Wilde Fermente" zubereiten. Diese enthalten große Mengen an gesunden Bakterien und wichtige Milchsäure. Wie das geht erfährst Du im Video Bonus Bereich.



FETTE

Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, MCT Öl, Ghee (aus Weidehaltung), Butter (aus Weidehaltung), Kokosmilch, Schmalz (aus Weidehaltung), Fischöl, Eigelb, Kakaobutter, Krill Öl, Macadamiaöl, Speck aus Weidehaltung, Sonnenblumen-Lecithin, Mandelbutter, Haselnussbutter, Walnussbutter, Cashewbutter

Tipp: Die wichtigsten Öle sind Kokosöl und Olivenöl. Ich versuche allerdings immer alle wichtigen Fette in der Küche zu haben

Speziell Fischöl und Avocadoöl enthalten große Mengen Omega 3 Fettsäuren..

Achtung: Wenn Du unter Schuppenflechte oder Gelenkschmerzen leidest, solltest Du erstmal auf Ghee und Butter aus Weidehaltung, Schmalz aus Weidehaltung und Speck aus Weidehaltung verzichten. Der Grund dafür ist die enthaltene Arachidonsäure



PROTEINE

Rindfleisch aus Weidehaltung, Lamm aus Weidehaltung, Eier von freilaufenden Hühnern, Knochenbrühe aus Weidehaltung, Kollagen Hydrolysat (PRIMAL COLLAGEN), Gelatine, Wildfangfisch (Wildlachs, Flunder, Sardinen), Wildfleisch

Tipp: Meine liebsten Proteinquellen sind Fisch, Eier und etwas Kollagen aus einer Knochenbrühe oder Kollagen-Hydrolysat.

Der Grund dafür ist, dass die ersten beiden Quellen noch reichlich Omega 3 Fettsäuren und viele Mikronährstoffe enthalten. Das Kollagen ist reich an Glycin und Prolin. Zwei Aminosäuren, die wir in der Menge in kaum einem anderen Lebensmittel finden.



KOHLLENHYDRATE

Süßkartoffel, Karotte, Kürbis, Rote Beete, Maniok, Wurzelgemüse, Reis (in geringen Mengen)

Tipp: Setze bei Kohlenhydraten immer auf möglichst farbenfrohe Lebensmittel wie Karotten oder Rote Beete, da diese meist eine große Menge an Ballaststoffen und Mikronährstoffen enthalten.



BEEREN UND OBST

Brombeeren, Cranberries, Himbeeren, Erdbeeren, Blaubeeren, Avocados, Kokosnüsse, Oliven, Ananas, Mandarinen, Grapefruits, Zitronen, Limetten, Orangen, Granatäpfel

Tipp: Die Avocado ist eine wunderbare Quelle für Ballaststoffe und hochwertige Fette. Tatsächlich wird sie als Obst eingestuft.

Ansonsten solltest Du darauf achten, dass Du nicht zu viel Obst isst. Wenn Du Lust auf etwas Süßes hast, dann sind Beeren die perfekte Wahl, da sie nicht so viel Fruchtzucker enthalten.

Außerdem kannst Du Deine Getränke und Speisen mit Zitrusfrüchten optimieren. Diese enthalten gesunde Enzyme, die Dir bei der Verdauung helfen.



NÜSSE

Kokosnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Macadamias, Kastanien, Walnüsse, Cashewkerne, Pecannüsse, Paranüsse

Tipp: Iss nicht mehr als eine Handvoll Nüsse am Tag, da diese auch Antinährstoffe enthalten.
Die einzige Ausnahme hierbei sind Kokosnuss-Produkte.

Achtung: Speziell Cashewkerne, Pecannüsse und Paranüsse enthalten verhältnismäßig viel Histamin.



GETRÄNKE

Wasser (gefiltert), Ingwertee, Kräutertee, Kombucha, Wasserkefir, Green Smoothie, Kokosmilch, Wasser mit Zitronensaft etc.

Tipp: 1 Glas Kombucha oder Wasserkefir pro Tag unterstützt Deine Darmflora und erhöht die Vielfalt Deiner gesunden Bakterien.



GEWÜRZE UND GENUSSMITTEL

Apfelessig, Himalaya-Salz/Meersalz, Ingwer, Koriander, Petersilie, Schokolade ab 85% Kakaoanteil, Vanillepulver, Oregano, Kurkuma, Rosmarin, Lavendel, Thymian, Zimt, Piment, Nelken, Senf, Coconut Aminos etc.

Tipp: Während der Darmoptimierung kannst Du jegliche Art von Gewürzen nutzen, um Deine Speisen zu verfeinern. Was Dressings und Soßen betrifft empfehle ich Apfelessig, Coconut Aminos und Senf. Zum Naschen empfehle ich Schokolade ab einem Kakaoanteil von 85%.

ERFOLGSREGELN



SOFORT AB START VERBOTEN

KOFFEIN

- **AB JETZT:** Keinen Kaffee, Energydrinks, Schwarzen Tee etc.
- **IM ANSCHLUSS DER 4 WOCHEN:** kannst Du Kaffee, schwarzen Tee und grünen Tee als Koffeinquelle wieder in Deine Ernährung integrieren.

ALKOHOL

- **AB JETZT:** Kein Bier, Wein oder Hochprozentiger.
- **IM ZWEIFELSFALL:** Ein Glas Rotwein in der Woche erlaubt.

ZUCKER

- **AB JETZT:** Kein Zucker (auch Kokosblütenzucker), Agavendicksaft, Fruchtzucker (Viel Obst)
- **AUSNAHME:** Unbehandelter dunkler Waldhonig oder Beeren (Mit Vorsicht: Stevia, Xylithol)

GETREIDE

- **AB JETZT:** Keine Getreideprodukte mehr.

MILCHPRODUKTE

- **AB JETZT:** Keine Milchprodukte mehr.
 - **POTENTIELLE AUSNAHME:** Etwas Ghee oder Butter aus Weidehaltung, falls Du diese verträgst.
-



EMPFEHLUNGEN

LEICHTES TRAINING

- Wir empfehlen Dir generell Dich leicht zu bewegen: Perfekt dafür geeignet sind Yoga, Walken, Joggen und ähnliche Sportarten.

ENTSPANNUNG

- Wir empfehlen Dir täglich zu meditieren. Bereits 20 Minuten sind dazu perfekt geeignet.
-

WOCHENPLÄNE

Hier findest Du die einzelnen Wochen in der Übersicht. Hierzu haben wir Dir Beispielnährungspläne (für 1 Person) und eine Beispieleinkaufsliste erstellt. Du kannst die einzelnen Mahlzeiten aber gerne austauschen.

AUSNAHME: Alle **dick geschriebenen Anweisungen** sollten nicht ausgetauscht werden.

WOCHE 1: SCHÜTZEN

| | MORGENS | MITTAGS | ABENDS |
|------------|-----------------------------------|--|---|
| MONTAG | Paleo Müsli (S.4) | Zoodles Al Salmone (S.12) | Spinat-Lasagne (S.22) |
| DIENSTAG | Omelette Variation: Spinat (S.10) | Fish Bowl (S.19) | Avocado Tatar auf Rote-Beete Carpaccio (S.30) |
| MITTWOCH | Paleo Müsli (S.4) | Hähnchensticks mit Süßkartoffelpüree (S.22) | Gemüsefrikadellen (S.24) |
| DONNERSTAG | Omelette Variation: Bacon (S.9) | Fischfrikadellen (S.24) | Glutenfreies Brot (S.3) mit Avocado |
| FREITAG | Paleo Müsli (S.4) | Tom Kha Gai Suppe (S.29) | Zoodles Napoli (S.13) |
| SAMSTAG | PRIMAL Chia Pudding (S.5) | Hähnchen-Schnitzel in Mandelpanade mit Kohlrabi in Mandelmilch-Sauce (S.21) | Chicken Bowl (S.18) |
| SONNTAG | Omelette Variation: Lachs (S.9) | Vietnamesische Sommerrollen mit Huhn/ Garnelen und vegetarisch (Goi Cuon) (S.26) | Blumenkohl-Tabouleh (S.31) |



HINWEIS

Alle Seitenangaben zu den Rezepten beziehen sich auf das Rezeptbuch, das Du im Mitgliederbereich separat herunterladen kannst.

DER BEISPIELPLAN FÜR WOCHE 1

Hier findest Du einen Beispielplan für Woche 1. Wenn Du es Dir einfach machen möchtest, kochst Du einfach die Rezepte dieses Beispielplans nach. Dazu haben wir speziell für Dich eine Einkaufsliste erstellt, sodass Du nicht alle Lebensmittel aus den Rezepten zusammen suchen musst.

In diesem Plan findest Du speziell zu Beginn einfache und schnelle Rezepte. Speziell gegen Ende haben wir den "Schwierigkeitsgrad" ein wenig erhöht, damit Du Dich etwas in der Küche ausprobieren und neue Geschmackserlebnisse erfahren kannst.

Du darfst natürlich auch einen ganz eigenen Ernährungsplan mit eigenen Kreationen aus den erlaubten Lebensmitteln oder den enthaltenen Rezepten erstellen.

BEISPIELPLAN EINKAUFLISTE (FÜR 1 PERSON)

FRÜHSTÜCK

OBST/GEMÜSE

- 1 Schachtel frische Blaubeeren (benötigt wird mind. 3 Handvoll Blaubeeren-
ALTERNATIVE BEEREN: Brombeeren, Cranberries, Himbeeren, Erdbeeren)
- 1 Packung Spinatblätter (benötigt wird mind. 1 Handvoll Spinatblätter)

FETT/ÖL/ESSIG

- 1 Flasche PRIMAL MCT-ÖL

FLEISCH/FISCH/EIWEISS

- 9 Eier
- 50 g Bacon
- 50 g Räucherlachs
- 1 Packung PRIMAL COLLAGEN

NÜSSE/SAMEN

- 200 g Kokoschips
- 100 g Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 200 g Mandeln gehackt
- 3 Handvoll gehackte Nüsse (Mandeln, Cashewkerne, Haselnüsse, Macadamias, Pecannüsse, Walnüsse)
- 1 Packung Chia Samen

SONSTIGES

- 1 Liter Mandelmilch ungesüßt

MITTAG/ ABENDESSEN

OBST/GEMÜSE

- 5 Zucchini
- 1 Schalotte
- 9 Knoblauchzehen
- 2 Limetten
- 1 Blumenkohl (benötigt wird ¼ Blumenkohl)
- 1 Gurke (benötigt wird ½ Gurke)
- 1 rote Paprika (benötigt wird ½ rote Paprika)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zitronen
- 1 Rotkohl (benötigt wird ½ Rotkohl)
- 4 Hass Avocados
- 4 Zwiebeln
- 5 Karotten
- 250 ml passierte Tomaten
- 200 g Süßkartoffeln
- 1 Knolle Sellerie (benötigt wird ½ Knolle Sellerie)
- 1 Salatherz (benötigt wird ¼ Salatherz)
- 2 rote Chilischoten (Peperoncini)
- 1 grüne Chilischote
- 2 Tomaten
- 1 kleiner Kohlrabi
- 100 g Champignons
- 1 mittelgroße Rote-Bete-Kugel gegart, vakuumiert (benötigt wird ½ mittelgroße Rote-Bete-Kugel)
- 1 rote Zwiebel (benötigt wird ¼ rote Zwiebel)
- ½ TL Ingwer

FETT/ÖL/ESSIG

- 1 Flasche Olivenöl (benötigt wird mind. ¾ Flasche Olivenöl)
- 1 Flasche Leinöl ((benötigt wird mind. 1 TL)
- 1 Flasche PRIMAL MCT-Öl (benötigt wird mind. 100 ml PRIMAL MCT Öl)
- 1 Glas Kokosöl
- 1 Glas Ghee (benötigt wird mind. 1 EL Ghee)
- 1 Flasche Walnussöl (benötigt wird mind. 2-3 EL Walnussöl)
- 1 Flasche Apfelessig (benötigt wird mind. 4 EL Apfelessig)

FLEISCH/FISCH/EIWEISS

- 4-5 Lachsfilets
- 10 Eier
- 200 g Hackfleisch
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Hühnerschnitzel 200 g
- 4 gekochte, geschälte Garnelen

NÜSSE/SAMEN

- 1 Packung Walnüsse, gehackt (benötigt wird mind. 3 EL)
- 1 Packung gemahlene Leinsamen (benötigt wird mind. 25 g gemahlene Leinsamen)

GEWÜRZE/ KRÄUTER

- 1 Bund Petersilie (benötigt wird mind. ¼ Bund)
- 1 Bund Minze (benötigt wird mind. ½ Bund)
- 1 Bund Dill (benötigt wird mind. ¼ Bund Dill)
- 1 Bund Basilikum (benötigt werden mind. ein paar Blätter Basilikum)
- 1 Bund Koriander (benötigt werden mind. ein paar Blätter Koriander)
- 1 Bund Schnittlauch (benötigt werden mind. ein paar Röllchen zum Dekorieren)
- Kreuzkümmel
- Oregano (benötigt wird mind. 1 TL getrockneter Oregano)
- Zimt (benötigt wird mind. 1 Prise Zimt)
- Chiliflocken (benötigt wird mind. ½ Prise Chiliflocken)
- 1 Packung getrocknete Lorbeerblätter (benötigt wird mind. 1 getrocknetes Lorbeerblatt)
- Paprikaflocken (benötigt wird mind. ¼ Teelöffel Paprikaflocken – optional)
- Muskatnuss
- Italienische Kräuter
- (Meer-)Salz
- Pfeffer

SONSTIGES

- 400 ml Kokosmilch
- 1 Glas Senf ((benötigt wird mind. 2 EL Senf)
- Mandelmehl (benötigt wird mind. 7 EL Mandelmehl)
- 1 Liter Mandelmilch ungesüßt
- 1 Packung veganer Käse aus Mandel (z.B. "Simply V"- benötigt wird mind. 1 Handvoll veganer Käse)
- Glutenfreies Mehl (benötigt wird mind. 2-3 EL glutenfreies Mehl - optional)
- 1 Glas Mandelmus (benötigt wird mind. 150 g Mandelmus)
- 1 Glas roher, dunkler Waldhonig unpasteurisiert (benötigt wird mind. 1 Esslöffel Waldhonig)
- 1 Packung Kokosnussmehl (benötigt wird mind. 3 Esslöffel Kokosnussmehl)
- 1 Packung Weinstein Backpulver (1 Teelöffel Weinstein Backpulver)
- Meersalz (benötigt wird mind. ½ Teelöffel Meersalz)
- Reispapier (benötigt wird mind. 15 Blätter Reispapier)
- 1 Flasche Nuoc Mam Fischsauce (benötigt wird mind. 3 EL Fischsauce)
- Gemüsebrühe (Pulver oder Fond, Bio, ohne Zusätze & hefefrei, benötigt wird 225 ml Gemüsebrühe)
- 2 Stängel Zitronengras
- 3 cm Galgant
- 4 Kaffir-Limettenblätter



HINWEIS

Diese Zutaten gelten für eine Person. Wenn Du für die ganze Familie kochst, passe die Menge bitte entsprechend nach oben an. Die Mengen der Zutaten können von Mensch zu Mensch stark variieren. Bitte prüfe, ob die angegebenen Mengen für Dich passend sind.



INFO

Wirkt diese Einkaufsliste etwas lang und teuer? Bedenke bitte, dass wir nur in den nächsten 4 Wochen so vielfältig kochen, um zu schauen, welche Rezepte Dir am besten schmecken. Wenn Du Geld und Zeit sparen möchtest, kannst Du es Dir auch einfach machen: Suche Dir einige der Rezepte der Wochenübersicht aus, schreibe die benötigten Zutaten aus dem Anhang heraus, mache Dir daraus Deine eigene Einkaufsliste und koche nur diese nach.

Wenn Du so große Mengen kochst, dass sie für mehrere Tage reichen, sparst Du nicht nur Geld sondern auch noch Zeit!

WOCHE 2: REINIGEN

| TAG | MORGENS | MITTAGS | ABENDS |
|-------------------|--|---|---|
| MONTAG | 1 EL Kokosöl 1-4 Kapseln Aktivkohle | Beliebiges Mittagessen + 1 EL Leinsamen (geschrotet) | Beliebiges Abendessen + 1 EL Kokosöl |
| DIENSTAG | 1 EL Kokosöl 1-4 Kapseln Aktivkohle | Beliebiges Mittagessen + 1 EL Leinsamen (geschrotet) | Beliebiges Abendessen + 1 EL Kokosöl |
| MITTWOCH | 1 EL Kokosöl 1-4 Kapseln Aktivkohle | Beliebiges Mittagessen + 1 EL Leinsamen (geschrotet) | Beliebiges Abendessen + 1 EL Kokosöl |
| DONNERSTAG | 1 EL Kokosöl 1-4 Kapseln Aktivkohle | Beliebiges Mittagessen + 1 EL Leinsamen (geschrotet) | Beliebiges Abendessen + 1 EL Kokosöl |
| FREITAG | 1 EL Kokosöl 1-4 Kapseln Aktivkohle | Beliebiges Mittagessen + 1 EL Leinsamen (geschrotet) | Beliebiges Abendessen + 1 EL Kokosöl |
| SAMSTAG | 1 EL Kokosöl 1-4 Kapseln Aktivkohle | Beliebiges Mittagessen + 1 EL Leinsamen (geschrotet) | Beliebiges Abendessen + 1 EL Kokosöl |
| SONNTAG | 1 EL Kokosöl 1-4 Kapseln Aktivkohle | Beliebiges Mittagessen + 1 EL Leinsamen (geschrotet) | Beliebiges Abendessen + 1 EL Kokosöl |

FRÜHSTÜCK

In dieser Woche verzichtest Du bewusst auf das Frühstück, um Deine sogenannte "metabolische Flexibilität", Autophagie und Reinigung zu fördern.

Stattdessen gibt es morgens nur 1 Esslöffel Kokosöl und 1-4 Kapseln à 250 mg Aktivkohle.



WICHTIGE HINWEISE

- **Falls Du unter Durchfall leidest**, kannst Du etwas weniger Kokosöl verwenden und 4 Kapseln Aktivkohle verwenden.
- **Leidest Du hingegen unter starker Verstopfung**, solltest Du im Zweifelsfall auf die Einnahme von Aktivkohle verzichten, aber die Menge an Kokosöl/PRIMAL MCT ÖL etwas erhöhen.
- **Mehr Infos dazu** findest Du auf Seite 22 unter "visuelle Stuhlprobe".

MITTAGESSEN

Such Dir die Rezepte aus dem Rezeptbuch oder Woche 1 heraus, die Dir besonders geschmeckt oder zugesagt haben. Oder werde kreativ, kaufe Lebensmittel aus der Lebensmittel-Checkliste ein und bereite Dir Deine eigenen Kreationen zu.

Zum Mittagessen solltest Du immer einen Esslöffel geschrotete Leinsamen zu Dir nehmen. Entweder pur mit einem Esslöffel oder auf das Essen gestreut. Die Leinsamen haben eine quellende Eigenschaft, die die Darmentleerung unterstützen.

ABENDESSEN

Such Dir die Rezepte aus dem Rezeptbuch oder Woche 1 heraus, die Dir besonders geschmeckt oder zugesagt haben. Oder werde kreativ, kaufe Lebensmittel aus der Lebensmittel-Checkliste ein und bereite Dir Deine eigenen Kreationen zu.

Außerdem solltest Du einen Esslöffel Kokosöl (oder PRIMAL MCT Öl) zum Abendessen hinzufügen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Woche 2.

WOCHE 3: REGENERIEREN

| TAG | MORGENS | MITTAGS | ABENDS |
|-------------------|---|------------------------|--|
| MONTAG | Roter Beeren Smoothie oder 200ml Knochenbrühe mit 1 EL Kokosöl + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren oder 200ml Knochenbrühe + Beliebiges Abendessen |
| DIENSTAG | Roter Beeren Smoothie oder 200ml Knochenbrühe mit 1 EL Kokosöl + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren oder 200ml Knochenbrühe + Beliebiges Abendessen |
| MITTWOCH | Roter Beeren Smoothie oder 200ml Knochenbrühe mit 1 EL Kokosöl + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren oder 200ml Knochenbrühe + Beliebiges Abendessen |
| DONNERSTAG | Roter Beeren Smoothie oder 200ml Knochenbrühe mit 1 EL Kokosöl + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren oder 200ml Knochenbrühe + Beliebiges Abendessen |
| FREITAG | Roter Beeren Smoothie oder 200ml Knochenbrühe mit 1 EL Kokosöl + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren oder 200ml Knochenbrühe + Beliebiges Abendessen |
| SAMSTAG | Roter Beeren Smoothie oder 200ml Knochenbrühe mit 1 EL Kokosöl + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren oder 200ml Knochenbrühe + Beliebiges Abendessen |
| SONNTAG | Roter Beeren Smoothie oder 200ml Knochenbrühe mit 1 EL Kokosöl + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren oder 200ml Knochenbrühe + Beliebiges Abendessen |

In dieser Woche versorgst Du durch die Knochenbrühe oder dem Kollagenshake Deinen Körper mit wichtigen Aminosäuren wie Glycin oder Prolin, um die Regeneration Deiner Darmwände zu fördern.

FRÜHSTÜCK

Als Frühstückersatz trinkst Du den "Roten Beeren Smoothie" (S.7).

Wenn Dir der Smoothie nicht zusagt oder Du keinen Mixer zuhause hast, kannst Du alternativ eine der beiden folgenden Rezepte nutzen:

- Speed Shake (S.6)
- Knochenbrühe mit Kokosöl (S.28)

MITTAGESSEN

Such Dir die Rezepte aus dem Rezeptbuch oder der letzten zwei Wochen heraus, die Dir besonders geschmeckt oder zugesagt haben. Oder werde kreativ, kaufe Lebensmittel aus der Lebensmittel-Checkliste ein und bereite Dir Deine eigenen Kreationen zu.

ABENDESSEN

Such Dir die Rezepte aus dem Rezeptbuch oder Woche 1 heraus, die Dir besonders geschmeckt oder zugesagt haben. Oder werde kreativ, kaufe Lebensmittel aus der Lebensmittel-Checkliste ein und bereite Dir Deine eigenen Kreationen zu.

Zusätzlich solltest Du 2 EL PRIMAL COLLAGEN in Wasser einrühren und trinken oder stattdessen 200ml Knochenbrühe zu Dir nehmen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Woche 3.

WOCHE 4: AKTIVIEREN

| TAG | MORGENS | MITTAGS | ABENDS |
|-------------------|---|------------------------|---------------------------------------|
| MONTAG | Grüner Frühstücks-Smoothie (S.7) + Probiotika + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | Probiotika + Beliebiges Abendessen |
| DIENSTAG | Grüner Frühstücks-Smoothie (S.7) + Probiotika + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | Probiotika + Beliebiges Abendessen |
| MITTWOCH | Grüner Frühstücks-Smoothie (S.7) + Probiotika + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | Probiotika + Beliebiges Abendessen |
| DONNERSTAG | Grüner Frühstücks-Smoothie (S.7) + Probiotika + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | Probiotika + Beliebiges Abendessen |
| FREITAG | Grüner Frühstücks-Smoothie (S.7) + Probiotika + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | Probiotika + Beliebiges Abendessen |
| SAMSTAG | Grüner Frühstücks-Smoothie (S.7) + Probiotika + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | Probiotika + Beliebiges Abendessen |
| SONNTAG | Grüner Frühstücks-Smoothie (S.7) + Probiotika + OPTIONAL: 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC | Beliebiges Mittagessen | Probiotika + Beliebiges Abendessen |

Es geht zum Endspurt. Du hast die ersten 3 Wochen erfolgreich absolviert.
In dieser Woche aktivieren wir Deine Darmflora mit Präbiotika und Probiotika.

FRÜHSTÜCK

Für die Präbiotika trinkst Du morgens den "Grünen Frühstücks-Smoothie" und nimmst die empfohlenen Probiotika (Omnibiotic 10AAD) zu Dir.

Optional kannst Du noch 2 Kapseln PRIMAL OMEGA und/oder 1 Kapsel PRIMAL TURMERIC zu Dir nehmen.

MITTAGESSEN

Such Dir die Rezepte aus dem Rezeptbuch oder der letzten drei Wochen heraus, die Dir besonders geschmeckt oder zugesagt haben. Oder werde kreativ, kaufe Lebensmittel aus der Lebensmittel-Checkliste ein und bereite Dir Deine eigenen Kreationen zu.

ABENDESSEN

Such Dir die Rezepte aus dem Rezeptbuch oder Woche 1 heraus, die Dir besonders geschmeckt oder zugesagt haben. Oder werde kreativ, kaufe Lebensmittel aus der Lebensmittel-Checkliste ein und bereite Dir Deine eigenen Kreationen zu.

Zusätzlich nimmst Du eine Portion der empfohlenen Probiotika zu Dir.

BONUS FÜR EINEN GESUNDEN DARM

VISUELLE STUHLGANG ANALYSE

#1 KONSISTENZ



GETRENNTE, HARTE KLUMPEN

DAS PROBLEM

Diese Konsistenz kann mehrere Gründe haben. Wahrscheinlich leidest Du unter Dehydrierung, Stress oder einem Magnesiummangel. Es könnte aber auch an einem Schilddrüsenproblem liegen.

DIE LÖSUNG

- Täglich viel Wasser oder Tee trinken.
 - Täglich Magnesium zuführen.
 - Etwas MCT Öl oder Kokosöl zur Ernährung hinzufügen.
-
-



KLUMPIG, TROCKEN, WURSTFÖRMIG

DAS PROBLEM

Leichte Verstopfung.

DIE LÖSUNG

- Trinke Wasser und nimm etwas Magnesium.
 - Iss bei jeder Mahlzeit einen Teller voll Salat.
 - Iss gesunde, fettreiche Lebensmittel wie Eier, Avocado oder Lachs.
-
-

**FEST, WURSTFÖRMIG, MIT RISSEN AN DER OBERFLÄCHE**

Diese Konsistenz ist im grünen Bereich. Wenn Du das Gefühl hast, dass Du einen unregelmäßigen Stuhlgang hast, kannst Du etwas mehr trinken und gesunde Fette zu Deiner Ernährungsweise hinzufügen.

**GLATT, WIE EINE WEICHE WURST ODER EINE SCHLANGE**

Das ist die perfekte Konsistenz. Du machst alles richtig und Deine Verdauung scheint optimal zu funktionieren.

**WEICHE STÜCKE MIT DEFINIERTEN KANTEN****DAS PROBLEM**

Entweder nicht genügend Ballaststoffe oder nicht genügend gute Darmbakterien.

DIE LÖSUNG

- Iss mehr Gemüse
 - Resistente Stärke wie grünes Bananenmehl oder rohe Kartoffelstärke integrieren.
-

**WEICHFLÜSSIG, MIT ZACKIGEN RÄNDERN****DAS PROBLEM**

Entzündung, möglicherweise aus undichtem Darm oder nach dem Essen einer angemessenen Nahrung.

DIE LÖSUNG

- Beseitige Getreide, Milch, Hülsenfrüchte, Gluten und Alkohol aus Deiner Ernährung.
 - Experimentiere mit fermentierten Lebensmitteln. **(ANLEITUNG IM BONUS-VIDEO-BEREICH)**
 - Iss Süßkartoffel, Karotten und Spargel.
 - Trinke täglich Knochenbrühe oder Kollagen.
-



FLÜSSIGER DURCHFALL

DAS PROBLEM

Vermutlich eine starke Entzündung. Wenn Du regelmäßig Durchfall hast, kann es sein, dass Dein Darm aus der Balance geraten ist und Du eventuell unter einem "Leaky Gut Syndrom"(Info), IBS/SIBO (Info) oder Morbus Crohn leidest.

DIE LÖSUNG

- Eliminiere Getreide, Samen, Hülsenfrüchte, Milch und Alkohol aus Deiner Ernährung
- Experimentiere mit fermentierten Lebensmitteln (Bonus-Video)
- Süßkartoffeln, Karotten und Spargel können helfen.
- Täglich Kollagen verzehren.
- Unbedingt die Schilddrüsenhormone kontrollieren lassen.
- Aktivkohle zu sich nehmen.

GRUNDREGELN DER ZWEI EXTREMEN

WENN DU REGELMÄSSIG UNTER VERSTOPFUNG LEIDEST

- Viel Wasser trinken.
- Magnesium supplementieren.
- Zu jeder Mahlzeit einen Teller Salat essen oder einen Green Smoothie trinken, um den Stuhl weicher zu machen.
- Genügend gesunde und fettreiche Lebensmittel wie Eier, Avocado und Lachs verzehren, um den Stuhl weicher zu machen.
- **Im Zweifelsfall:** Schilddrüse vom Arzt testen lassen – eventuell besteht eine Unterproduktion an Schilddrüsenhormonen.

WENN DU REGELMÄSSIG UNTER DURCHFALL LEIDEST

- Iss viel faserreiches Gemüse - Du kannst es kochen, um es leichter zu verdauen.
- Du solltest Getreide, Milch, Hülsenfrüchte und Alkohol komplett aus Deiner Ernährung streichen, um Deinen Darm zu schonen.
- Fütter Deine Darmbakterien mit prebiotischen Lebensmitteln wie Süßkartoffeln, Karotten und Spargel.
- Verzehre fermentierte Lebensmittel wie Kombucha, Sauerkraut, Kimchi und andere "wilde Fermente". (Anleitungen dazu findest Du im Bonus-Video-Bereich)
- Experimentiere mit Aktivkohle oder "Darmfeiner" Heilerde, um Toxine zu binden.
- Verzehre regelmäßig Knochenbrühe oder Kollagen-Hydrolysat, um die Regeneration des Gewebes zu unterstützen.
- **Im Zweifelsfall:** Schilddrüse vom Arzt testen lassen - eventuell besteht eine Überproduktion an Schilddrüsenhormonen.

#2 FARBE

Die Farbe Deines Stuhls ist auch wichtig für die Ermittlung Deiner Verdauungsqualität und Deiner Darmgesundheit.

FAHLER, LEHMFARBENER KOT

Hellgraue, tonartiger Kot deutet auf ein Problem mit der Verdauung hin. Es könnte auf ein Problem Deiner Galle oder Leber hindeuten. Wenn Dein Kot regelmäßig diese Farbe hat, solltest Du einen Arzt aufsuchen.

BRAUNER, GELBLICH ODER GRÜNLICHER KOT

Wenn Dein Stuhl in dieser Farbpalette bleibt, ist alles optimal. Die leichte gelbliche und grünliche Färbung kann durch die Lebensmittel die Du verzehrst kommen und wie viel Galle Dein Körper produziert.

ROTER ODER SCHWARZER STUHL

Wenn Du stark färbende Lebensmittel wie Blaubeere oder Rote Beete gegessen hast, brauchst Du Dir keine Sorgen machen. Falls nicht, kann das auf verschiedene Dinge hinweisen. In diesem Fall solltest Du einen Arzt aufsuchen.

#3 SCHWIMMFÄHIGKEIT

Dieser Punkt ist besonders interessant, um herauszufinden, ob Du Fett optimal verdauen kannst. Wenn Du einen Fettfilm oder schwimmenden Kot hast, kann das daran liegen, dass Du Fette nicht richtig verstoffwechseln kannst.

Falls dies der Fall ist, kannst Du Deine Fettzufuhr leicht reduzieren und im Zweifelsfall das Enzym "Lipase" und Betain-HCl für 1-2 Wochen supplementieren, um die Verdauung zu unterstützen.

Wenn Du jemals Schleim im Kot siehst, solltest Du einen Arzt aufsuchen. In diesem Fall könnte ein Problem mit der Galle vorliegen.

#4 HÄUFIGKEIT

WENIGER ALS DREI MAL PRO WOCHE

Du bist verstopft. Sieh Dir die Maßnahmen unter dem Bereich "Konsistenz" an.

EIN ODER ZWEI STUHLGÄNGE PRO TAG

Dies ist die optimale Häufigkeit und zeigt, dass Deine Verdauung gut funktioniert.

DREI ODER MEHR MAL AM TAG

Du solltest mehr Ballaststoffe zu Dir nehmen. Füg mehr Gemüse und Salat zu Deiner Ernährungsweise hinzu, um Nahrungsaufnahme durch den Darm zu verlangsamen, um die Nährstoffe besser aufnehmen zu können.

Wenn sich der Zustand nicht bessert, solltest Du einen Arzt aufsuchen.

#5 VERDAUUNGSZUSTAND

Unverdaute Essensbestandteile sollten kein Grund zur Beunruhigung sein. Speziell beim Verzehr von Samen oder Gemüse, könnte es sein, dass das Essen nicht vollständig zerkaut und dadurch die Zellwände "aufgebrochen" wurden.

Achte einfach darauf, dass Du Dein Essen gründlich kausst und nicht hinunter hetzt. Falls Du das tust, sollte Dich das nicht beunruhigen. Wenn Du allerdings Kot aus größtenteils unverdaulichem Essen hast, solltest Du Deine guten Darmbakterien mit probiotischen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln sowie präbiotischen Lebensmitteln vermehren.

Tipp: Wenn Du Deine Samen vor dem Verzehr zerschrottest und grünes Blattgemüse als Smoothie verarbeitest, stößt Du die Zellen auf und kommst an alle Nährstoffe heran. Speziell bei Leinsamen kann das von Vorteil sein, da sie dadurch eine quellende Eigenschaft besitzen, die dem Stuhl eine gute Konsistenz verleihen.

POTENTIELLE NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN



GETREIDE-PRODUKTE

Sie enthalten Gluten und Lektine, die die Darmwände angreifen können. Auch "Pseudogetreide", das gerne als Alternative angeführt wird, enthalten meist viele Antinährstoffe, die zu Problemen führen können.



MILCHPRODUKTE

Milch ist lecker, keine Frage. Zudem kann aber die konventionelle Kuhmilch (Auch A1) zu bestimmten Problemen führen. Sie enthält Stoffe wie Milchzucker, Casein und Hormone, die zu potentiellen unangenehmen Symptomen führen kann.

Warum? Milchzucker kann bei Menschen, die zu wenig Laktase (also das Milchzucker-spaltende Enzym) haben zu unangenehmen Blähungen und Durchfall führen.

Das enthaltene Casein kann die Darmschleimhaut angreifen und zum Leaky Gut Syndrom führen.

Außerdem hat Milch eine stark "schleimende" Wirkung, was speziell bei den Schleimhäuten des Körper wie Nase und Darmschleimhaut zu Problemen führen kann.

Meine Empfehlung: Generell versuchen auf Milch zu verzichten. Allerdings sind Produkte wie Butter/Ghee aus Weidehaltung, Joghurt aus Weidehaltung oder Molkeprotein aus Weidehaltung besser verträglich. Sie haben außerdem auch förderliche Eigenschaften.

Butter/Ghee aus Weidehaltung enthalten wichtige Buttersäure, eine kurzkettige Fettsäure, die eine wunderbare Energiequelle darstellt. Frischer Joghurt aus Weidehaltung enthält wichtige Bakterien für die Darmflora und eine große Menge an Milchsäure. Und Molkeprotein aus Weidehaltung kann die Geweberegeneration erheblich fördern.

Verzichte dennoch während des gesamten Kurses auf alle Milchprodukte außer Ghee und probiere erst danach wieder eine ausgewählte Liste an Milchprodukten in Deine Ernährung zu integrieren.

Tipp: Schafsmilch- oder Ziegenmilchprodukte werden häufig besser vertragen. Während des Kurses solltest Du trotzdem darauf verzichten.



HÜLSENFRÜCHTE

Alle Arten von Bohnen, Linsen, Erbsen, auch Kichererbsen, Sojabohnen, Erdnüsse und Lupine.

Hülsenfrüchte enthalten einen großen Teil FODMAPs (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols), die bei einigen Menschen Probleme wie Blähungen und Durchfall auslösen können.

Zudem enthalten einige Hülsenfrüchte große Mengen an Phytinsäure, einem Antinährstoff, der sich an Mineralstoffe bindet und die Bioverfügbarkeit, also Aufnahme durch den Körper, zunichte macht.

Lektine sind ein weiteres Problem. Sie können nur zu einem bestimmten Teil verdaut werden und lösen bei zu großen Mengen eine erhöhte Darmdurchlässigkeit aus, dringen dadurch mit weiteren Toxinen in den Körper ein und können schließlich zu chronischen Entzündungen und einem Überaktiven Immunsystem führen.

So kannst Du die schädlichen Stoffe vermindern: Kochen und Wasser abgießen, Sprossen oder die Fermentation als "Wilde Fermente" einsetzen.

DIE ANLEITUNG DAZU FINDEST DU IM BONUS-VIDEO-BEREICH.



NACHTSCHATTEN-GEWÄCHSE

Nachtschatten-Gewächse wie Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Auberginen etc. enthalten die Stoffgruppe "Alkaloide", die für einige Menschen schädlich sein können. Speziell Menschen, die unter "Leaky Gut" und/oder einer "Autoimmunerkrankung" leiden, kann das potentiell zu unangenehmen Symptomen wie Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Hautausschläge, Herzbrennen, Magenbeschwerden, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder Depressionen führen.

Aber Achtung: Nicht alle Menschen reagieren sensibel auf diese Stoffe.



ARACHIDONSÄURE

Arachidonsäure ist eine gesättigte Fettsäure, die speziell in tierischen Fetten enthalten ist. Prinzipiell stellt sie kein Problem dar, speziell wenn man genügend Omega-3 Fettsäuren verzehrt und regelmäßig Sport macht.

Daher kannst Du in der Regel Ghee aus Weidehaltung, Schmalz aus Weidehaltung und Bacon aus Weidehaltung etc. ohne Bedenken verzehren.

Leidest Du allerdings unter Rheuma oder Schuppenflechte, empfehlen wir Dir auf tierische Fette weitgehend zu verzichten, da diese bei den genannten Krankheiten zu Entzündungen führen



VIELE WEITERE...

Du könntest quasi Sensibilitäten und Unverträglichkeiten gegenüber jedem Lebensmittel haben. Eier, Avocados...

Die einzige Möglichkeit das herauszufinden, besteht an einer Ausschlussdiät. Hierzu verzichtest Du 4 Wochen auf das Lebensmittel und integrierst es danach wieder in die Ernährung. Dabei beobachtest Du 4 Tage lang, ob Symptome auftreten.

Falls nicht, kannst Du das Lebensmittel problemlos weiter verzehren.

Übrigens: Durch einen starken Darm und eine vielseitige Darmflora, wirst Du wahrscheinlich weniger Probleme mit Nahrungsmittelsensibilitäten und Allergien haben.



PRIMAL ACADEMY

BEGLEITMATERIAL DARMOPTIMIERUNG 3.0

Primal State Performance GmbH
Prinz-Eugen-Straße 17A
13347 Berlin
030 63915199
briefkasten@primal-state.de

URHEBERRECHTSHINWEISE

Copyright © 2018 Primal State Performance GmbH
Alle Rechte vorbehalten

Der gesamte Inhalt des Begleitmaterials „Darmoptimierung“ ist urheberrechtlich geschützt.

Das gesamte Werk gehört dem entsprechenden Autor und ist dessen alleiniges Eigentum.
Der Nachdruck, die Vervielfältigung oder jegliche andere Form der Nutzung dieses Buches sind ohne ausdrückliche Erlaubnis des Autors strikt verboten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Begleitmaterials wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte wird keine Haftung übernommen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Begleitheft ist eine Anleitung und keine Garantie für Erfolge. Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Begleitheft beschriebenen Ziele. Des Weiteren enthält das Begleitheft Empfehlungen für Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel, u.ä., für deren Verträglichkeit und Wirksamkeit ebenfalls keine Haftung übernommen wird.

Der Autor ist kein Arzt, behauptet nicht einer zu sein, stellt keine Diagnose und verspricht auch keine Heilung. Dieses Begleitheft wurde von keiner Ärzteschaft bewertet und soll keinen Rat ersetzen, den Sie von Ihrem Arzt oder qualifizierten Spezialisten erhalten können. Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie irgendein Ernährungs-, Bewegungs- oder Heilprogramm beginnen. Sie, der Käufer des Kurses und Leser des Begleitheftes, übernehmen die alleinige Verantwortung für alles, was Sie aus dem Kurs und diesem Begleitheft lernen und anwenden. Der Autor ist nicht verantwortlich für irgendeine Verschlimmerung Ihrer Symptome oder eines anderen Gesundheitsproblems.

Indem Sie sich entscheiden, die auf der primal-academy.de und primal-state.de – Website und in diesem Begleitheft enthaltenen Informationen zu nutzen, stimmen Sie automatisch zu, den Autor von allen Ansprüchen, Gerichtsklagen, Verlusten, Schadenersatzansprüchen, Rechtskosten und -auslagen jeglicher Natur, schadlos zu halten.