

Salze und Bitterstoffe

Salze um den Darm zu leeren:

F. X. Passage SL Pulver

Das F. X. Passage SL Pulver basiert auf Magnesiumsulfat (Bittersalz). Es dient bei Darmträgheit und Verstopfung und zur Darmentleerung als Vorbereitung zu einer Darmsanierung - also ideal zum Heilfasten.

Gegenüber dem reinen Bittersalz oder dem Glaubersalz schmeckt dieses Abführmittel wesentlich angenehmer. Es erinnert ein bisschen an eine Vitamin Brausetablette, da es mit Citronensäure, Orangen-Aroma und Saccharin-Natrium angereichert ist.

Man bekommt das F. X. Passage SL - Pulver rezeptfrei in jeder Apotheke (200 Gramm kosten ca. zwischen 7,00 und 8,00 Euro).

Zubereitung von F. X. Passage SL Pulver

2 gehäufte Dosier- oder Teelöffel F. X. Passage SL auf 250 ml Wasser geben.

Damit nichts überschäumt, gießt man am Besten nur ein wenig Wasser in ein großes Glas und verrührt das F. X. Passage SL Pulver - bevor man das Glas mit Wasser auffüllt.

F. X. Passage SL beginnt nach ca. 30 - 90 Minuten zu wirken. Es durchrieselt den gesamten Verdauungsapparat und reinigt ihn dabei. Zu Beginn der Kur kann es ein wenig länger dauern bis die Wirkung eintritt.

WICHTIG: Besonders viel trinken! Durch den verursachten Durchfall wird viel Wasser ausgeschieden. Es besteht sonst bei empfindlichen Menschen Kopfschmerzgefahr.

Glaubersalz und Bittersalz (als Alternative zu dem F.X. Passagesalz)

Zubereitung des Glauber- oder Bittersalz-Mix: 1 - 3 gehäufte Teelöffel Salz (ca. 7 - 14 Gramm) in 200 - 250 ml lauwarmes Wasser (Salz gut auflösen lassen). Am besten schon am Vorabend mit ein bisschen Wasser ansetzen.

Um den bitteren Geschmack ein wenig zu kaschieren, kann man einige Tropfen frisch gepressten Zitronen- oder Orangensaft beimengen. Das Salz beginnt nach ca. 30 - 90 Minuten zu wirken. Es durchrieselt innerhalb von 6 - 8 Stunden den gesamten Verdauungsapparat und reinigt ihn dabei.

Hinweis: Häufig wird auf den Beipackzetteln der Apotheken eine Wassermenge von ca. 500 ml angegeben, in der das Salz aufgelöst werden soll. Oft wirkt das in dieser starken Verdünnung jedoch nicht. Eine Wassermenge von 200 - 250 ml ist wesentlich wirkungsvoller! Für die Glauber- oder Bittersalz-Dosierung gibt es keine allgemein gültigen Regeln. Bei manchen Leuten wirkt schon 1 Teelöffel durchschlagend, andere Leute benötigen 3 Teelöffel.

Wer die Salze nicht verträgt, kann es mit *Brottrunk von Kanne* probieren. Dazu täglich ein halbes bis ganzes Glas trinken.

Salze und Bitterstoffe

Bitterstoffe um die Galle anzuregen:

Bitterstoffe regen die Verdauungsdrüsen an. Es handelt sich hierbei um einen Kräuterauszug, Kapseln oder Tropfen, die Leber, Galle und den Magen positiv beeinflusst. Eine zusätzliche Stimulation der Verdauungsdrüsen ist während des Fastens unbedingt erforderlich, da man während der Kur keine Ballaststoffe zu sich nimmt, die sich im normalen Alltag um die Verdauung kümmern.

Alternativ kann man Eines! der folgenden Präparate verwenden, die alle einen ähnlichen Effekt erzielen:

- **Taraxacum comp.** (Firma ALCEA 20ml) 2 mal tgl. 4-5 Tropfen
- **Carduus marianus** (Firma ALCEA 20ml) 2 mal tgl. 4-5 Tropfen
- **Leber- Galletropfen** (Firma Heel, 30 ml) 2 mal tgl. 10 Tropfen
- **Phönix Silybum marianum spag.** 3 mal tgl. 30 Tropfen
- **Ardeyhepan** (Firma Ardeypharm) 2 mal täglich 2 Kapseln
- **Schwedenbitter** (verschiedene Hersteller) 2 mal täglich 2-3 Esslöffel

Einnahmedauer: während der Darmsanierung, bzw. als 3-5 Wochen-„Kur“.

Sollten Probleme auftreten, dann das Präparat absetzen, bzw. die Dosierung verringern und mit dem Therapeuten Rücksprache halten.