

## Mikrobiom-Heilung-Protokoll

Es ist der direkte Weg zum höchsten Level an Gesundheit.

Wir freuen uns sehr an Deinem Interesse an totaler Lebendigkeit. Lies das Protokoll, wenn Du ernsthaft an Gesundheit interessiert bist, aufmerksam durch und noch wichtiger, setze es aufmerksam um. Wir freuen uns auf die gemeinsame Reise mit Dir.

Nachhaltige Erfolge erlebt man nach 3-4 Monaten.

Es ist eine einfache Formel: Menschen mit einem gestörten Mikrobiom haben ungünstige Ernährungsgewohnheiten und damit sehr ungünstige Voraussetzungen für wirkliche Gesundheit.

Menschen mit einem intakten Mikrobiom hingegen haben günstige Ernährungsgewohnheiten, weil man einfach auf nichts ungesundes mehr Appetit hat, und man hat somit die beste Basis für Gesundheit.

Wenn Du zum Aufbau eines intakten Mikrobioms die notwendigen Schritte einleitest, kannst Du Deinem Körper im Zeitraffer bei seiner Transformation in eine nachhaltige Gesundheit zusehen.

Plötzlich hast Du nur noch Appetit auf Gesundes, und ungünstige Nahrung wird Dir nicht mehr schmecken. Die Basis also für ein konstant hohes Level an Gesundheit. Ein intaktes Mikrobiom aufzubauen, ist also die Abkehr von anstrengenden Diäten, in denen Du Deinen Körper rein durch den Verstand zu etwas Gesundem zwingst. Denn, wie wir wissen, bestimmt Dein Mikrobiom, auf was Du Appetit hast. Ist es also intakt, wirst Du, ganz automatisch, wieder von Deinem Appetit in die höchste Form von Gesundheit gesteuert. Das, was wir täglich essen, hat die Kraft, uns zu stärken oder uns zu schwächen. So einfach.

Wie gelingt also am nachhaltigsten und am schnellsten der Umstieg?

Bis durch die Aktivierung Dein Mikrobiom in einem gesunden intakten Bereich angekommen ist, nimm in Deinen Körper ab jetzt nur noch vorwiegend für Dein Mikrobiom günstige Nahrung auf, und lasse ungünstige Nahrung einfach weitestgehend weg. In wenigen Tagen bis Wochen wird diese "von außen gesteuerte Nahrungswahl" nicht mehr notwendig sein und die Umstellung ins Natürliche und Intuitive ist vollendet.

Wir selbst haben den längeren Weg gewählt, und ganz auf die Steuerung unserer Ernährung durch eine Diät verzichtet, bis wir durch den Aufbau unseres intakten Mikrobioms durch folgende Mittel ganz von selbst durch unsere Körperintelligenz in eine Nahrungsauswahl gefunden haben, die uns wirklich dient.

## Mikrobiom-Heilung-Protokoll

### Aktivierung eines intakten Mikrobioms: Was gilt es also zu lassen?

- Zucker weitestgehend weglassen
- keine Medikamente, speziell keine Antibiotika oder Schmerzmittel (Wenn man also noch welche braucht, nicht einfach weglassen, sondern mit dem begleitenden Arzt abstimmen)
- kein Alkohol
- weniger industriell verarbeitete Nahrung und Fertiggerichte
- keine Konservierungsstoffe
- Fleisch und Fisch enthält meist Antibiotika und ist daher schlecht für ein gesundes Mikrobiom
- zu fettige und zu salzige Nahrung
- Gifte und Schwermetalle ausleiten

### **Was gilt es vermehrt aufzunehmen?**

- ausreichend viele Nahrungsmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil wie zum Beispiel Vollkorn-Reis oder Haferflocken
- viel Gemüse, Salat, Obst, frische Kräuter, insgesamt eine große Bandbreite an biologisch angebauten Pflanzen (konventionelle Nahrung ist tendenziell mehr giftstoffbelastet und schadet also unserem Mikrobiom)
- Ergänzung aller notwendigen Mikronährstoffe
- ganz wichtig: die Zugabe hochwirksamer Bakterienstämme (Probiotika) in der vollständigen Vielfalt und ausreichend großen Menge, um die Diversität aller wichtigen Mikroorganismen im Darm wieder anzusiedeln

**Präbiotika** - ist Ballaststofffutter für die so wichtigen Darmbakterien, damit diese leben und sich vermehren können. Nimm also reichlich Ballaststoffe wie Vollkornprodukte in Deine Ernährung auf, damit Deine gesunden Darmbakterien genügend Nahrung bekommen, und die so wichtigen sogenannten Postbiotika im Dickdarm gebildet werden können, die unser Mikrobiom für uns produziert. Zum Beispiel: Neurotransmitter, antientzündliche Botenstoffe, Vitamine, Aminosäuren und Stoffe, die die Darmwand gesund halten.

Im Daily hast Du neben einer ausgewogenen Nährstoffgrundversorgung auch sehr hochwertige Ballaststoffe, die Dein Mikrobiom sehr zuverlässig und nachhaltig aufbauen kann.

## Mikrobiom-Heilung-Protokoll

**Probiotika** - sind gute Bakterien, die man einnimmt, um das eigene Mikrobiom an den eigentlichen natürlichen Ur-Zustand zu erinnern.

Das wirkungsvollste Präparat, dass als einzig uns bekanntes Mittel den Magen sowie den Dünndarm wie ein U-Boot passiert und sich erst im Dickdarm öffnet, ist das Biotic-Blast von Lifeplus. Es beinhaltet, sehr harmonisch zusammen gestellt, alle relevanten Stämme. 10 Milliarden pro Kapsel! Die meisten anderen Präparate öffnen sich bereits im Magen oder im Dünndarm und kommen also nicht dort an, wo sie eigentlich gebraucht werden, im Dickdarm.

Wir empfehlen Dir diese notwendigen Mittel, die Du wenigstens über einem Zeitraum von zwei bis drei Monaten nehmen solltest, um nicht in einen Jojo-Effekt zu kommen. Besser noch ein halbes Jahr, bis Du womöglich durch die Abwesenheit der Beschwerden in Deinem Körper und das neue konstant hohe Energielevel, also einem sehr hohen Level an Gesundheit, von selbst nie wieder auf diese Mittel verzichten möchtest.

Aber mache erst einmal selbst die ersten Schritte. Du wirst schon nach kurzer Zeit große Veränderungen wahrnehmen können.

Es gibt Menschen, wir gehören ebenfalls in diese Gruppe, die mit dem Geschmack vom Daily dauerhaft nicht zurecht kommen. Diesen Menschen empfehlen wir zusätzlich das RealNRJ von Lifeplus. Mixt Du es mit dem Daily, spendet es, neben dem nun angenehmen Geschmack, auch einen sehr lang anhaltenden Energieschub, der Dir geistige und körperliche Höhenflüge schenkt.

Hier gelangst Du zu den wichtigen Mitteln, die Deine Gesundheit transformieren werden und die unverzichtbar für die Aktivierung eines intakten Mikrobioms sind:

**Links zu den 3 Mitteln, mit denen die Renaturierung im Darm wirkungsvoll gelingt:**

- 1. Daily Bio Basic**
- 2. Biotic Blast**
- 3. Real NRG**

**[Alle drei Produkte in einem Warenkorb findest du hier! <—](#)**

Einnahme: 1 Messlöffel Daily gemischt mit 1 Messlöffel Real NRG auf 500 ml, nicht quellen lassen, gleich trinken, gleich am Anfang dazu eine Kapsel Biotic Blast schlucken.

...die Variante ohne Stimulanzien für Schwangere und Stillende findest Du [hier](#).

Diese hochwirksamen Mittel nehmen wir zusammen ein und teilen dabei die Tagesdosis auf in zwei Teile. Den ersten Teil direkt morgens nach dem Aufstehen und nach einem Glas frischen Wasser. Und den zweiten Teil am Nachmittag statt Kaffee und Kuchen.

Gesund zu sein hängt davon ab, inwieweit es Dir gelingt, auf allen Ebenen Deines Seins in einer freundschaftlichen Verbundenheit mit Dir zu handeln.

Wir sind gespannt auf Deine Rückmeldung.

In Liebe, Rosa & Michael