



# Die EUKAPS Kur

## Anwendungsplan

Die Tabelle soll ein Vorschlag und Anhaltspunkt zur Orientierung darstellen.  
Dies ist ein durchschnittlicher Erfahrungswert für eine erfolgreiche und verträgliche Durchführung der EUKAPS-Kur.

Dosierungsebenen	Quellmittel (Kapseln)	Kräuter-tabletten	FLORAwell	Bürsten-massage	Datum
A bis F mit Mindesttagen (bitte immer nach dem Körpergefühl handeln ...)	Optimal ½ Std. vor dem Essen mit 2 Glas Flüssigkeit einnehmen	mit den Kapseln gemeinsam nehmen	nach Abschluß der Reinigung	Zur besseren Hautdurchblutung	Beginn Dosierungsebene Für Ihre persönliche Kontrolle.
<b>A</b> <b>2 Tage</b>	4 Kps / 2 x tgl. (+ ½ l Wasser)			täglich morgens 2-4 Min. nach Anleitung	
<b>B</b> <b>3 Tage</b>	4 Kps / 2 x tgl. (+ ½ l Wasser)	1 Tabl. 2 x tgl.			
<b>C</b> <b>10 Tage</b>	4 Kps / 2 x tgl. (+ ½ l Wasser)	2 Tabl. 2 x tgl.			
<b>D</b> <b>10 Tage</b>	4 Kps / 3 x tgl. (+ ½ l Wasser)	3 Tabl. 2 x tgl.			
<b>E</b> <b>10 Tage</b>	4 Kps / 3 x tgl. (+ ½ l Wasser)	4 Tabl. 2 x tgl.			
<b>F</b> <b>Ohne zeitliche Begrenzung</b> (reicht weitere 8 Tg.)	4 Kps / 4 x tgl. (+ ½ l Wasser)	4 Tabl. 2 x tgl.	Beginn mit FLORAwell 1-2 TL / 1-3 x tgl. in etwas Saft oder Wasser anrühren zum Essen oder zwischendurch	ggf. auch abends wiederholen	
<b>G</b> <b>ggf. einwöchige Kur-Verlängerung</b>	4 Kps / 4 x tgl. (+ ½ l Wasser)	6 Tabl. 2 x tgl.			

Die Stufe F hat keine zeitliche Beschränkung. Sie können so lange auf Ebene F verweilen, bis durch die EUKAPS Darmkur, für Ihr Empfinden, ausreichend altes Material hinausbefördert wurde. Wenn Sie sich genau an der Tabelle orientieren, dürfte Ihr Minimum auf Stufe F bei acht Tagen liegen.

Wenn Sie das Gefühl haben, die erfolgreiche Reinigungsphase noch nicht beenden zu wollen, können Sie die Kur auch verlängern.

# Einnahmeempfehlungen

- ✓ Die Kapseln enthalten Quellmittel und benötigen pro 4 Stück mindestens zwei Glas Flüssigkeit zum Aufquellen, also 0,4 bis 0,5 Liter. Durch das Aufquellen des Pulvers im Darm können festklebende Rückstände an den Darmwänden angelöst und gebunden werden. Die Kräutertabletten sorgen für die Ablösung der angewickelten Schlackenteile.
- ✓ Sie können die vorgegebene Anzahl an Kapseln und Tabletten zusammen einnehmen. Schnelltrinker nehmen die Tabletten am Ende ein. Oder wenn Sie eher Mühe mit dem Schlucken haben, auch gerne die Tabletten einige Minuten später einnehmen. Sie geben dem Quellstoff in den Kapseln dadurch mehr Zeit zum Aufquellen.
- ✓ Als Flüssigkeit eignet sich am besten biologischer Apfelsaft oder Wasser ohne Kohlensäure (z. B. Lauretana, Plose, destilliert im Destillierapparat oder durch Umkehrosmose). Sie können auch Kirschsäfte oder Gemüsesäfte verdünnt oder pur verwenden. Nicht empfohlen ist es, die Kräuter mit Zitrusfrüchten (Orangen-, Grapefruitsäfte) anzurühren.
- ✓ Nicht alle Lebensmittel passen zueinander, deshalb sollte vorsichtshalber die Einnahme ca. 20 bis 30 Min. vor den Mahlzeiten erfolgen oder ca. zwei bis drei Stunden danach. Optimal ist nüchtern vor dem Essen, dann kommen die Kräuter am besten zur Wirkung. Für Trennkostler: Die Mischungen sind in Bezug auf Säure-Basenanteile neutral.
- ✓ Grundsätzlich gilt: Immer mit Einfühlungsvermögen an das "Eingemachte" herangehen, nichts erzwingen wollen und dem Organismus bei seinen Hochleistungen bezüglich Reinigung und Entgiftung auch ausreichend Pausen und Schlaf für die Regeneration und den Zellaufbau (Schönheitsschlaf) gönnen.
- ✓ Häufig wird die Frage nach der Ernährung gestellt. Die Kräuterkur zur Darmreinigung wird begünstigt durch leichte Kost. Wir empfehlen eine Orientierung am Buch „Darmreinigung mit Kräuterkraft“. Ein großes Literaturverzeichnis finden Sie auch dort.