



Die EUROPA Kur

Anwendungsplan

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

Dosierungs- ebenen	Quellpulver	Kräuter- tabletten	Bürsten- massage	Datum
A bis K mit Mindesttagen (bitte immer nach dem Körpergefühl handeln ...)	½ Std. vor dem Essen oder 1 Std. danach mit ¼ l Flüssigkeit pro TL einnehmen	mit dem Quellpulver gemeinsam nehmen	Zur besseren Hautdurch- blutung	Beginn Dosierungs- ebene Für Ihre persönliche Kontrolle.

Testtage: 3 – 5 Tage 2 TL / 2 x tgl. Wenn alles okay, dann gleich auf Ebene E weitermachen!

A ca. 3 Tage	1 TL / 1 x tgl.		täglich morgens 2-4 Min. nach Anleitung ggf. auch abends wieder- holen
B ca. 3 Tage	1 TL / 2 x tgl.		
C ca. 3 Tage	2 TL / 1 x tgl.		
D ca. 3 Tage	2 TL / 1 x tgl.	1 Tabl. / 1 x tgl.	
E 3-5 Tage	2 TL / 2 x tgl.	1 Tabl. / 2 x tgl.	
F ca. 14 Tage	2 TL / 2 x tgl.	2 Tabl. / 2 x tgl.	
G ca. 14 Tage	2 TL / 4 x tgl.	2 Tabl. / 4 x tgl.	
H ca. 21 Tage	2 TL / 4 x tgl.	4 Tabl. / 4 x tgl.	
K Ohne zeitliche Begrenzung (reicht weitere 8 Tage)	2 TL / 4 x tgl.	6 Tabl. / 4 x tgl.	

L Nach Abschluß der Reinigungsphase ► Beginn mit **FLORAwell**
1-2 TL / 1-3 x tgl. in etwas Saft oder Wasser anrühren
zum Essen oder zwischendurch

- Immer mit den Testtagen (ohne Tabletten) beginnen.
- Bei Unverträglichkeiten zuerst Dosierungsebene **A** bis **D** anwenden.
- Bei guter Verträglichkeit während der Testtage kann gleich auf Dosierungsebene **E** gewechselt werden (eine Tablette). Wenn Sie sich in den Testtagen mit den zwei TL Quellpulver überfordert fühlen, dann zwei/drei Tage aussetzen und die Kur langsam mit Stufe **A** beginnen (nur ein TL Quellpulver). Da den meisten bei generellem Beginn auf Stufe **A** zu wenig passieren würde, empfehlen wir den "Verträglichkeitstest" vorab, zur Feststellung, wie schnell die Kur für Sie durchführbar ist.

Einnahmeempfehlungen

- ✓ Für jeden gestrichenen oder leicht gehäuften Teelöffel des Quellpulvers nehmen Sie einen Viertelliter Flüssigkeit, denn der Sinn ist das Aufquellen des Pulvers im Darm, damit die festklebenden Rückstände aufgelöst werden können.
- ✓ Am besten das Quellpulver mit etwas Saft zügig anrühren und wegtrinken, bevor das Quellmittel zu stark geliert. Dann Wasser in entsprechender Menge nachtrinken und die Kräutertabletten mit dem letzten Schluck einnehmen.
- ✓ Als Flüssigkeit eignet sich biologischer Apfelsaft oder Wasser ohne Kohlensäure (z. B. Lauretana, Plose, destilliert im Destillier- oder durch Umkehrosmose). Sie können auch Kirschsäfte oder Gemüsesäfte verdünnt oder pur verwenden. Nicht empfohlen ist es, die Kräuter mit Zitrus-säften (Orangen-, Grapefruitsaft) anzurühren.
- ✓ Optimal ist die Einnahme ca. 20 bis 30 Min. vor den Mahlzeiten oder auch ca. zwei bis drei Stunden danach. Die Mischungen sind in Bezug auf Säure-Basenanteile neutral.
- ✓ Die Geschmacksrichtung der Kräuterkur EUROPA ist naturbelassen. Auf geschmacksverändernde Zusätze wurde bewusst verzichtet. Natur pur: Der Kräutergeschmack des Quellpulvers mag heute für einige fremd sein, wenn sie eher Schokolade und Kekse gewohnt sind. Nehmen Sie dann die Kräutermischungen am besten mit biologischem Saft zu sich.
- ✓ 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 Darmpflege wird begünstigt durch leichte Kost. Wir empfehlen eine Orientierung am Buch „Darmreinigung mit Kräuterkraft“. Ein großes Literaturverzeichnis finden Sie dort auch.