

Darmreinigung mit Kefir und Leinsamen. Detox – ganz natürlich!

Eine gesunde Verdauung ist mit einer der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und einem gesunden Körper. Allerdings wird unser Darm zunehmend belastet - sei es durch falsche Ernährung, Stress oder gar [Umweltgifte](#). Zeit, den Kopf in den Sand zu stecken? Nicht doch! Denn es gibt ganz natürliche Möglichkeiten, den Darm zu regenerieren und dabei gleichzeitig die Verdauung zu verbessern und das Immunsystem zu stärken. Wie's funktioniert, zeigt euch Finni Fit - nämlich eine Kur zur Darmreinigung mit Kefir und Leinsamen, die ihr zu Hause ganz einfach selbst durchführen könnt.



Wirkung von Kefir und Leinsamen - bei der Darmreinigung

[Kefir](#) ist ein wahres [Superfood](#) für deinen Darm. Er ist reich an probiotischen Mikroorganismen, die die Darmflora nachweislich positiv beeinflussen. So zeigen Untersuchungen, dass die probiotischen Bakterien das Wachstum nützlicher Mikroben fördern und gleichzeitig pathogene Bakterien unterdrücken können. Dies führt zu einer verbesserten Verdauung, einer stärkeren Immunabwehr und einer besseren Aufnahme von Nährstoffen. Daneben besitzt Kefir auch stark [antioxidative Eigenschaften](#), die dem Körper genau dann helfen, wenn er zu viele freie Sauerstoffradikale und zu wenige Antioxidantien besitzt, also oxidativer Stresse entsteht. Dabei steht oxidativer Stress im Zusammenhang mit einer Vielzahl chronischer Erkrankungen, einschließlich entzündlicher Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzerkrankungen und Krebs.

[Leinsamen](#) sind kleine [Kraftpakete](#), die vollgepackt sind mit löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, Omega-3-Fettsäuren und - genau wie Kefir - mit Antioxidantien. Besonders geschrotete Leinsamen wirken wie ein sanfter Besen für den Darm: Sie fördern die Verdauung, binden schädliche Stoffe und helfen, sie aus dem Körper zu transportieren. Die Ballaststoffe im Leinsamen quellen im Darm auf, was die Darmbewegung anregt, und eine regelmäßige Verdauung unterstützt. Gleichzeitig soll der Verzehr von Leinsamen den Blutzuckerspiegel stabilisieren können und damit nützlich für Menschen mit Diabetes oder einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen sein.

Darmreinigung als Kur - in 3 Wochen zum Erfolg

Wie's funktioniert, möchtet ihr nun wissen? Ganz einfach! Die wirklich einzigen beiden Zutaten, die ihr benötigt, sind Kefir und Leinsamen - und zwar in der folgenden Dosierung:

- **Tage 1 bis 7:** 100 ml Kefir und 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- **Tage 8 bis 14:** 100 ml Kefir und 2 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- **Tage 15 bis 21:** 150 ml Kefir und 3 Esslöffel geschrotete Leinsamen



Was die Anwendung anbelangt:

Trinkt oder löffelt das Gemisch aus Kefir und geschroteten Leinsamen morgens als allererstes - auf nüchternen Magen; noch bevor ihr daran denkt, Kaffee oder Tee zu trinken und zu frühstücken. Das müsst ihr ein wenig verschieben: Es sollten mindestens ca. 30 Minuten zwischen eurem Kur-Getränk und einer weiteren Aufnahme von Nahrungsmitteln liegen.

Was es zu beachten gilt:

Wenngleich es geschrotete Leinsamen fertig zu kaufen gibt, zerkleinert sie bestenfalls immer frisch mit einem Mörser, einer Kaffeemühle, einer Gewürzmühle oder einem Küchenmixer. Durch die frische Zubereitung sind sie qualitative hochwertiger. Fertig gekaufte, geschrotete Leinsamen können über die Lagerdauer bereits an wertvollen Inhaltsstoffen verloren haben.

Übrigens: Sofern ihr Leinsamen auch zu anderen Gelegenheiten nutzt - sie sollten bestenfalls immer geschrotet sein bzw. geschrotet werden. Zerkauen geht auch... Anderenfalls wandern sie nämlich im Ganzen durch den Körper und ihre wertvollen Inhaltsstoffe können weder ordentlich aufgenommen noch verarbeitet werden.

Wiederholen könnt ihr die dreiwöchige Kur auch, wenn euch danach ist. Wobei Finni Fit empfiehlt, sie alle 2 bis 3 Monate einmal durchzuführen. Solltet ihr euch hier unsicher sein - auch bezüglich etwaiger Unverträglichkeiten -, besprecht das Thema bitte mit eurem Arzt oder Apotheker. Zur Sicherheit.