



NATURHEILPRAXIS ARNDT
Angelika Arndt (Heilpraktikerin)

Bezeichnung /Seite: Reinigung von Mundhöhle und Darm

1. Reinigung der Mundhöhle

Morgens nach dem Aufstehen einen Esslöffel Sonnenblumenöl in den Mund nehmen und etwa 10 Minuten spülen. Dann ausspucken und mit gekochtem Wasser den Mund gründlich ausspülen.

2. Reinigung des Darms

1 - 2 Liter warmes Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone mischen. Mit Hilfe eines Irrigators eine Darmreinigung durchführen. Am besten abends vor dem Schlafen gehen.

Erste Woche: täglich

Zweite Woche: alle zwei Tage

Dritte Woche: alle drei Tage

Vierte Woche: alle vier Tage

Fünfte Woche: einmal in der Woche

Wenn möglich morgens Kleie essen.

Fragen können Sie gerne unter [Kontakt](#) an uns senden.