



**NATURHEILPRAXIS AR**  
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.