

## Das Robert Gray Darmsanierungsprogramm



### Begleitheft zur Kur

- Erfahren Sie warum eine Darmsanierung notwendig ist.
- Lesen Sie wie einfach die Durchführung ist und täglich nicht viel Zeit in Anspruch nimmt.
- Die Anleitung, wie Sie mit der Graykur Ihren persönlichen Erfolg haben werden!

Graykur Info-Tel.: +49 (0) 6251-80327730 • E-Mail: [info@graykur.de](mailto:info@graykur.de)

## Darmsanierung – einfach gemacht

Schon immer haben die unterschiedlichsten Kulturen verschiedenste Techniken verwendet, um den Darm zu reinigen. Die meisten dieser Programme beinhalten Fasten, Einläufe oder andere Prozeduren. Über die Wichtigkeit einer Darmreinigung waren sich alle Kulturen einig. Die Methoden jedoch waren in der Regel mühsam durchzuführen und nicht immer ganz so angenehm für den Betroffenen.

Robert Gray hat in über 9 Jahren Forschung sein Darmreinigungsprogramm entwickelt. Ihm war es wichtig, dass die Darmkur bequem von zu Hause, ohne unangenehme Prozeduren, von jedem durchgeführt werden kann. Und dies sollte gründlicher und vollkommener sein als das, was es bis dahin gab. Der Erfolg spricht für sich! Seit über 30 Jahren wird das Programm nun fast unverändert eingesetzt und hat unzählig vielen Menschen überall auf der Welt geholfen.

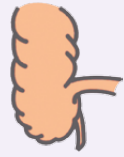
### Die Graykur:

- Fördert die rasche Vermehrung der positiven Laktobakterien und deren Nachhaltigkeit
- Funktioniert auch ohne Fasten müssen oder Einläufe über sich ergehen zu lassen
- Erfordert nur wenige Minuten Zeitaufwand täglich
- Ist auch in Verbindung mit einer Diät durchführbar
- Kann flexibel auf das persönliche Wohlfühlgefühl achtend, bis zum vollständigen Erfolg durchgeführt werden
- Lässt Unterbrechungen zu, ohne die Kur von vorne beginnen zu müssen

### Wie die meisten Körperprobleme beginnen

Die meisten (ungesunden) Nahrungsmittel, die heute gegessen werden, bilden schleimige Substanzen im Verdauungstrakt. Anhäufungen dieser schleimigen Substanzen stagnieren und fördern auf Dauer eine Verkrustung an den Darmwänden. Das stagnierende Material hemmt eine korrekte Absorption der Nährstoffe und bildet einen Nährboden für Mikroben und Parasiten. Das Resultat ist eine Verunreinigung des Blutes und der Lymphe und dadurch eine Vergiftung des gesamten Systems. Es entsteht eine Art chronische Abnahme von Gesundheit und Vitalität in einem langsam schleichenden Prozess, der aber wohl vielen Menschen durch fortschreitendes Alter normal vorkommt.

Die Graykur ermöglicht das überflüssige stagnierte Material, welches den Körper der meisten Menschen zum Teil niemals verlassen wird, wieder auszuscheiden. Viele Menschen die das Darmsanierungsprogramm erfolgreich durchgeführt haben, verspüren eine wesentliche Verbesserung ihrer Vitalität (Lebenskraft) und der Gesamtgesundheit.



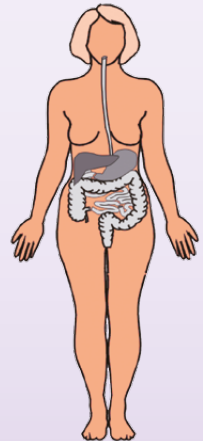
Ein normaler Darm



Ein Darm in dem schleimige Substanzen stagnieren, welche eine Verkrustung der Darmwände bewirken.



Ein Darm mit gestörter Darmflora. Das Übergewicht von Fäulnisbakterien fördert die Bildung von Gasen.



Ein gereinigter Darm ist die Basis für ein physisches und mentales Wohlbefinden.

## Gesunde Laktobakterien versus schädliches Bakterium

Ungesunde Nahrungsmittel und Essgewohnheiten führen zu einem Abbau der gesunden Bakterien im Darm. Das dadurch entstehende Ungleichgewicht der guten und schlechten Bakterien, führen zu Veränderungen des Stuhlgangs, wie: harten, dürrtigen, schwer abgehenden oder unregelmäßigen Stuhlgang. Weitere Anzeichen, die auf den ersten Blick nicht im Zusammenhang stehen, können auch die Entstehung von Allergien und andere Auswirkungen an völlig anderen Stellen sein. Nur wenige Menschen haben in der heutigen Zeit ein ausgeglichenes Bakterienverhältnis im Dickdarm (optimal sind ca. 85 % Laktobakterien bei ca. 15 % Kolibakterien). Es ist äußerst schwierig einen gesunden Bakterienstamm einzupflanzen.

Robert Gray hat in seiner Forschung einen bedeutenden Durchbruch erzielt. Ergebnis seiner Arbeit ist die Laktobakteriennahrung, welche es ermöglicht, das freundliche Bakterium zu nähren und seine Population dauerhaft zu fördern. Die Dickdarm-Balance wird durch LBN wieder hergestellt.

### Über Robert Gray

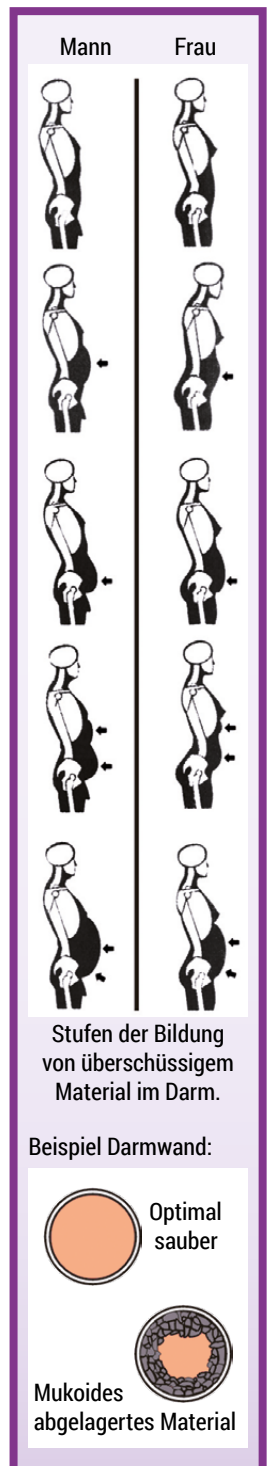
Robert Gray war Ernährungswissenschaftler und Direktor des Food for Health Instituts in Kalifornien (USA). Zudem war er Mitglied der „American Association“ der Ernährungsberater sowie der amerikanischen Gesellschaft für Naturkräuter. Bekannt wurde er durch seine Publikationen und Vorträge in Ernährungsfragen sowie in der Kräuterheilkunde. Er konnte sehr vielen Menschen mit seinem umfassenden Wissen helfen, deutliche Gesundheitsverbesserungen mit Hilfe von Ernährungsumstellung und der Einnahme von Naturkräutern zu erzielen.

### Wirkungen der Darmsanierung

- Verbesserung der Darmperistaltik
- Abbau von Verschlackungen und Verkrustungen
- Darmfloraaufbau durch Förderung des Laktobakterienstamms
- Selbsterneuerung der Darmwände

### Sanfte Sanierung für umfassende Gesundheit

Die Gesundheit sitzt im Darm lautet eine alte Medizinerweisheit. Tatsächlich lassen sich viele Symptome auf eine schlecht funktionierende Verdauung zurückführen: Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall, Mattigkeit, Hautausschläge, Verpilzung. Mit dem Stufenmodell von Robert Gray verbessern Sie Ihre Darmflora, stoppen Candida-Pilze und finden zu neuer Vitalität.



## Die Schlüssel-Elemente zur Graykur



**Massebilder Normal (MBN)**



**Massebilder Spezial (MBS)**

### **Massebilder Normal (MBN) / Intestinal Bulking Agent III**

Die Kräutermischung zur täglichen Einnahme.

Zutaten: Flohsamenschalen (74 %), Spirulina Algenpulver, Löwenzahnwurzel Pulver, Inulin (aus Chicorée Wurzel), Gewürznelken Pulver, Calcium-D-Pantothenat (Vitamin B5).

### **Massebilder Spezial (MBS) / Special Formula Bulking Agent**

Die sanfte Reinigung bei Candidabefall oder besonders empfindlichem Darmtrakt.

Zutaten: Flohsamenschalen (76,8 %), Löwenzahnwurzel Pulver, Gewürznelken Pulver, Calcium-D-Pantothenat (Vitamin B5).

### **Massebilder Classic (MBC) / Intestinal Bulking Agent**

Die ursprüngliche Originalmischung hat Zwiebel in der Zutatenliste und wurde deshalb kaum noch in Europa nachgefragt. Als Alternative zu Massebilder Classic erfreuen sich Massebilder Normal und Massebilder Spezial großer Beliebtheit.



**Laktobakteriennahrung (LBN) Kräuterkräfttablett (KKT 100 / KKT 250) Naturborstenbürste**

### **Laktobakteriennahrung (LBN) / Lactobacteria Food III**

Für den Aufbau der Darmflora. Auch zur Einzelanwendung als Aufbauprodukt geeignet. Zutaten: Inulin (aus Chicorée Wurzel), Spirulina Algenpulver, Calciumcarbonat, Löwenzahnwurzel Pulver, Calcium-D-Pantothenat (Vitamin B5).

### **Kräuterkräfttablett (KKT 100 / KKT 250) / Intestinal Cleansing Formula**

100 oder 250 Presslinge zum stufenweise Abtragen der Verschlackungen. Einzunehmen nur mit Massebilder. Zutaten: Guarkeimehl, Rosmarin Pulver, Holunderbeeren Saftpulver, Vogelmier Pulver, Gewürznelken Pulver, Bambusextrakt. Füllstoffe: Calciumphosphat und Hafercellulose.

### **Naturborstenbürste**

Eine tägliche, 4-minütige Lymphmassage, trocken durchgeführt, fördert den Reinigungsprozess.

## **Darmreinigung nach Robert Gray – Anwendungsinformationen**

### **Wie nehme ich die Darmreinigung ein?**

Folgende Hinweise sollten Sie unbedingt beachten, um Ihr Programm erfolgreich durchzuführen: Für jeden Teelöffel Massebilder, den Sie einnehmen, trinken Sie einen Viertelliter Flüssigkeit! Das geht am besten, wenn Sie die Gesamtmenge Massebilder (gestrichene Teelöffel) zunächst mit wenig Flüssigkeit in ein Schraubdeckelglas geben, schütteln und die entstandene Mischung zu einem Viertelliter auffüllen. Trinken Sie, wenn Sie 2 Teelöffel Massebilder genommen haben, einen weiteren Viertelliter nach und schlucken ggf. mit dem zweiten Glas die Kräuterkrafttabletten.

1. Als Flüssigkeit eignet sich Wasser, wenn möglich destilliert oder gut gefiltert (z.B. mit Nature's Spring Filter), organischer Apfelsaft, Kirschsafte oder Gemüsesafte. Vermeiden Sie Zitrusfruchtsafte!
2. Nehmen Sie die Kräuterkrafttabletten immer gleichzeitig mit dem Massebilder ein.
3. Die Einnahme soll mindestens 15 Minuten vor oder 30 bis 60 Minuten nach den Mahlzeiten erfolgen, damit es keine ungünstigen Kombinationen mit anderen Nahrungsmitteln gibt. Optimal ist nüchtern vor dem Essen. Wollen Sie Ihren Appetit zügeln, nehmen Sie die Mittel immer vor dem Essen ein.  
Für Trennköstler: Die Mischungen sind in Bezug auf Säure- und Basenanteile neutral.
4. Keinen der drei Bestandteile durch etwas anderes ersetzen!

### **Wie funktioniert die Anwendungstabelle?**

Schauen Sie sich die Anwendungstabellen im folgenden an. Betrachten Sie diese als Vorschlag, nie als Vorschrift! Richten Sie sich nach Ihrem körperlichen Befinden. Beginnen Sie mit Ebene A und arbeiten Sie sich dann, Ihrem Wohlergehen entsprechend, Ebene um Ebene vorwärts. Wenn Sie sich zu Beginn des Programms stabil und ausgeglichen fühlen, können Sie auch versuchen, 3 - 5 Tage nach dem Beginn gleich zu Ebene E vorzugehen. Aber Vorsicht! Wird Ihr Stuhl fester oder treten sonstige unangenehme Begleiterscheinungen auf, kehren Sie zu Ebene B zurück und lassen keine Dosierungsebene aus. Wenn Sie heftige, unangenehme Reinigungsreaktionen verspüren sollten, gehen Sie um 1 Ebene zurück oder beginnen neu bei Ebene A.

Die Tage pro Ebene, die in der Tabelle genannt werden, sind absolutes Minimum selbst für die „Gipfelstürmer“. Die große Mehrheit der Anwender wird auf jeder Ebene länger bleiben, den individuellen Gegebenheiten entsprechend. Versuchen Sie nicht, Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen. Sie tun sich nichts Gutes! Ebene I hat keine zeitliche Beschränkung. Sie bleiben auf Ebene I, bis das Programm beendet werden kann. Wenn Sie Ebene für Ebene durchlaufen, dann werden Sie auf den Ebenen A - D vermutlich jeweils 3 - 6 Tage bleiben. Wenn Sie zu Ebene E gelangen, sollte die Mindestzeit auf dieser Ebene nicht geringer als die durchschnittliche Dauer sein, die Sie auf den Ebenen A - D verbracht haben. Beispiel: Wenn Sie für A - D insgesamt 20 Tage brauchten, dann beträgt die Durchschnittsdauer pro Ebene 5 Tage. Ihr Minimum auf Ebene E sind dann 5 Tage, obwohl die Anwendungstabelle nur 3 Tage angibt.

Sie dürfen das Programm unterbrechen. Wenn Sie nach einer Pause von weniger als 3 Wochen das Programm wieder aufnehmen, dann gehen Sie 1 - 2 Dosierungsebenen zurück. Dauerte Ihre Pause länger als 3 Wochen, dann beginnen Sie am besten von vorn.

### **Was brauche ich für eine Grundreinigung?**

Eine Grundreinigung dauert in der Regel 3 Monate. Im groben Durchschnitt werden Sie während der ersten 4 - 5 Wochen 2 Dosen Massebilder, 100 Kräuterkrafttabletten und eine Bürste brauchen (Sanierpack 1).

Für die weiteren 7 - 8 Wochen können Sie mit 2 Massebildern, 350 Kräuterkrafttabletten und einer Dose Laktobakteriennahrung rechnen (Sanierpack 2). Die Laktobakteriennahrung schließt das Programm ab.

In unserem Gesamtpack ist der Bedarf für ca. 3 Monate enthalten. Falls Sie die Laktobakteriennahrung von Anfang an mit einnehmen möchten, werden Sie für die gesamte Kur 3 Dosen LBN benötigen.

## **Wann sollte ich Massebilder Spezial einnehmen?**

Im Fall starker Störungen, in jedem Fall bei starken Allergien und Verpilzung, sollten Sie mit 2 - 3 Dosen Massebilder Spezial beginnen und erst danach auf Massebilder Normal umsteigen. Massebilder Spezial führt, weil Inulin und Spirulina fehlen, zu milderer Reinigungsreaktionen. Niemals aber sollte man ohne Notwendigkeit den Massebilder Normal durch Massebilder Spezial ersetzen. Denn gerade Inulin und Spirulina reinigen nicht nur, sie sind auch diejenigen Bestandteile, die nach den Forschungen von Robert Gray die Darmflora ernähren und stärken.

## **Wie verändert sich der Stuhl?**

Wenn Sie eine Weile mit der Darmreinigung von Robert Gray arbeiten, werden die meisten im Stuhl verschiedene Farben unterscheiden können. Hellbraun für gesund verdaute Nahrung, dunkelbraun für verwesende oder gärende Nahrungsreste und anthrazit-schwarz, fast kautschukartig, für Schlacken. Das sind die oben beschriebenen Nahrungsrest- und Schleimschichten.

Besonders gründliche Zeitgenossen haben beobachtet, dass sie bis zu 20 Meter dieser „Gummihülsen“ im Laufe der Zeit ausschieden. Viele Menschen, die diese Darmreinigung gemacht haben, konnten dadurch ihre Kraft und Vitalität entscheidend verbessern und fühlten sich sehr viel wohler.

## **Woran kann ich Fortschritte während des Programms erkennen?**

Kontrollieren Sie Ihre Fortschritte von Ebene zu Ebene, indem Sie die Häufigkeit und geschätzte Menge Ihres Stuhles notieren. Sind Sie auf einer zu niederen Dosierungsebene, werden Sie keine Veränderung bemerken. Wenn Sie allmählich zu höheren Dosierungsebenen gelangen, wird im allgemeinen die Häufigkeit und Menge Ihres Stuhles zunehmen. Sollten Sie jedoch voreilig auf eine zu hohe Dosierungsebene gehen, nimmt Ihr Stuhl wieder ab. Wird oder bleibt Ihr Stuhl fest, haben Sie womöglich den Teelöffel gehäuft. Als günstig hat sich in solchen Fällen auch erwiesen, dem Massebilder  $\frac{1}{2}$  - 1 Teelöffel Laktobakteriennahrung hinzuzufügen (ohne die Trinkmenge zu erhöhen). Bleiben Sie auf derjenigen Ebene, auf der Sie die größte Zunahme Ihres Stuhles beobachten. Die Häufigkeit Ihrer Stuhlgänge wird während des Programms voraussichtlich schwanken. Die einzelnen Ebenen können von wenigen Tagen bis zu einigen Wochen dauern. Solange Sie auf einer Ebene kräftige, lockere Ausscheidungen haben, ist sie richtig für Sie.

Während der ersten Wochen der Reinigung können Sie die Wirksamkeit an einem oder allen der folgenden Zeichen erkennen:

1. Menge und Häufigkeit Ihrer Stuhlgänge nimmt zu
2. strenger Geruch, charakteristisch für Material, das länger im Darm lagerte
3. unregelmäßige Formen und/oder Mehrfarbigkeit im Stuhl

Nachdem Sie die Kräuterkrafttabletten mehrere Wochen genommen haben, werden Sie dunklere Farben und - möglicherweise - Parasiten im Stuhl entdecken. Das ist ein weiteres Zeichen, dass lange angesammeltes Material ausgeschieden wurde.

Wenn der Magen-Darm-Trakt völlig gereinigt ist, werden Sie keine dunkleren Farben mehr beobachten können. Ihr Stuhl wird weich und zylindrisch geformt sein. Die Häufigkeit der Stuhlgänge geht zurück zum Maß, das sie vorher hatten.

## Wie beende ich das Programm?

Normalerweise dauert die Darmreinigung von Robert Gray etwa 3 Monate. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie länger brauchen. Für Menschen, welche die 3-monatige Dauer und/oder die 3 bis 4-malige Einnahme pro Tag mit ihrem Tagesablauf nicht vereinbaren können, haben wir ein Kurzprogramm entwickelt (Mangerpack). Da der Körper seine Sensibilität gegenüber fast allem, was über längere Zeit eingenommen wird, verliert, sollten Sie das Programm nicht über 5 Monate ausdehnen. Dann sollten Sie mindestens 5 Monate Pause einlegen. Danach können Sie abwechseln - mit 2 Monaten Programm und 4 Monaten Pause.

Für die Beendigung jedes Programms gilt, dass zuerst die Kräuterkrafttabletten abgesetzt werden und dann innerhalb von 10 - 14 Tagen der Massebilder allmählich gegen die Laktobakteriennahrung ausgetauscht wird. Nach der Beendigung des Reinigungsprogramms nehmen Sie je 1 Teelöffel Laktobakteriennahrung dreimal pro Tag etwa 15 Minuten vor oder 30 bis 60 Minuten nach den Mahlzeiten, um Ihre Laktobakterienpopulation zu vermehren und gesund zu erhalten. Schütteln Sie das Pulver ebenso wie den Massebilder zunächst mit wenig Flüssigkeit in einem Schraubdeckelglas und füllen dann bis zu der von Ihnen gewünschten Trinkmenge mit Wasser, Apfel- oder Kirschsafte auf (keine Zitrus-säfte!). Die Laktobakteriennahrung erfordert keinen Vierteller Flüssigkeit pro Teelöffel; Sie dürfen weniger trinken, wenn Sie wollen. Sie können die Laktobakteriennahrung schon während des Programms dem MB hinzufügen, um Ihre Laktobakterien noch rascher zu kultivieren.

## Welche vergünstigten Graykur-Packs werden angeboten?



**Sanierpack 1 Normal**



**Sanierpack 2 Normal**

**Sanierpack 1 Normal:** Besteht aus 2x **MBN**, 1x 100 St. Kräuterkrafttabletten und Naturborstenbürste.

**Sanierpack 1 Spezial:** Besteht aus 2x **MBS**, 1x 100 St. Kräuterkrafttabletten und Naturborstenbürste.

**Sanierpack 2 Normal:** Besteht aus 2x **MBN**, 1x 100 St. und 1x 250 St. Kräuterkrafttabletten, 1x Laktobakteriennahrung.

**Sanierpack 2 Spezial:** Besteht aus 2x **MBS**, 1x 100 St. und 1x 250 St. Kräuterkrafttabletten, 1x Laktobakteriennahrung.

(die Menge von Sanierpack 1 und 2 ergibt das Gesamtpack).





**Gesamtpack Normal**



**Managerpack**

- Gesamtpack Normal:** Besteht aus 4x **MBN**, 2x 100 St. und 1x 250 St. Kräuterkrafttableten, 1x Laktobakteriennahrung und Naturborstenbürste.
- Gesamtpack Spezial:** Besteht aus 4x **MBS**, 2x 100 St. und 1x 250 St. Kräuterkrafttableten, 1x Laktobakteriennahrung und Naturborstenbürste.
- Gesamtpack Spezial plus:** Besteht aus 2x **MBN**, 2x **MBS**, 1x 100 St. und 1x 250 St. Kräuterkrafttableten, 3x Laktobakteriennahrung und Naturborstenbürste.
- Managerpack:** Besteht aus 1x **MBN**, 1x **MBS**, 250 St. Kräuterkrafttableten, 1x Laktobakteriennahrung und Naturborstenbürste.

## Darmreinigung nach Robert Gray – Die Anwendung

### Wie man beginnt

Sie beginnen das Robert Gray Darmreinigungsprogramm anhand der Anwendungstabelle zunächst mit der Stufe A und nehmen 3 Tage lang, 1x täglich 1 gestrichenen TL Massebilder gelöst in Flüssigkeit ein. Die Einnahme erfolgt entweder ca. 15 Min. vor dem Essen oder ca. 30 bis 60 Min. nach dem Essen. Jeder TL Massebilder zur Einnahme wird in 250 ml Flüssigkeit eingerührt (am besten im Shaker). Anschließend trinken Sie einmal 250 ml Flüssigkeit nach. Verwenden Sie zum Mischen Säfte wie Bio-Apfelsaft, frischen Gemüsesaft (Tomatensaft) oder am besten aufbereitetes (gefiltertes und energetisiertes) Wasser. Zitrus-säfte sind nicht zur Einnahme geeignet.

Wenn Sie sich ab Stufe B absolut stabil fühlen, können Sie auch die Vorstufen (A bis D) überspringen und direkt auf Stufe E gehen. Sollten Sie nach Sprung auf Stufe E fühlen, dass Sie diese noch nicht vertragen oder dass Ihr Stuhl wieder fester wird, dann gehen Sie auf Stufe B zurück und folgen der Tabelle ohne erneut zu springen. Beachten Sie, dass Ihr Stuhlgang nach Wechsel auf die nächste Ebene nicht weniger werden soll. Gehen Sie ggf. wieder eine Stufe zurück oder kontrollieren Sie, ob Sie nicht vielleicht zu viel Massebilder eingenommen haben. Dies sollten Sie auch befolgen, wenn Sie sich unwohl fühlen. Unterbrechungen bis maximal 3 Wochen sind möglich. Gehen Sie nach einem Abbruch 1 bis 2 Stufen zurück. Ansonsten beginnen Sie wieder bei Stufe A. Richten Sie sich grundsätzlich nach Ihrem Befinden, Abweichungen von der Tabelle gehen vor Unwohlsein. Dies bedeutet, dass Sie auch auf einer Stufe viel länger verweilen können als in der Tabelle angegeben ist. Laktobakteriennahrung kann auch bereits von Anfang an dem Massebilder zugemischt werden (ohne die Trinkmenge zu erhöhen). Dadurch wird die Laktobakterienpopulation schneller gefördert. Bei der Einnahme von MB Spezial wird dies grundsätzlich empfohlen.



## Massebilder Spezial (MBS)

Sollte bei Ihnen ein ausgeprägter Candidabefall vorliegen, kann es bei der Einnahme von Massebilder Normal zu sogenannten „Reinigungskrisen“ kommen, die sich in Kopfschmerzen, Übelkeit, Verstopfung, Blähungen zeigen können. Deshalb ist es grundsätzlich empfehlenswert bei Problemen in dieser Art mit Massebilder Spezial in Kombination mit Laktobakteriennahrung zu beginnen und nach ca. 6-8 Wochen langsam auf den stärker wirkenden Massebilder Normal überzugehen (anfangs 10-25 % MBN, dann alle paar Tage steigern). Zu einer besonders **sanften Anwendung** verwenden Sie die entsprechende Tabelle dazu. Des Weiteren ist MBS vorzuziehen, wenn eine stärkere Entwässerung nicht gewünscht ist.

## Wichtige Hinweise

Die Darmreinigung darf nicht angewendet werden, wenn Sie schwanger sind oder sich in der Stillzeit befinden. Von der Darmkur auszuschließen sind ebenfalls Personen, die Digitalis-Präparate einnehmen. Bei Erkrankungen der Darmschleimhaut wie Colitis Ulcerosa und Morbus Crohn ist die Anwendung nur in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker durchzuführen. Sollten Sie unter chronischen Darmbeschwerden leiden, beginnen Sie die Darmreinigung mit Massebilder Spezial, vorzugsweise auch dies in Absprache mit einem Therapeuten. Gerne nennen wir Ihnen einen Therapeuten in Ihrer Nähe oder wir setzen uns mit Ihrem Therapeuten Ihres Vertrauens in Verbindung. Dieses Produkt wird nicht zur Behandlung einer Krankheit angeboten.

## Ihr Fortschritt

Sie kontrollieren das Weiterkommen in den Stufen selbst, indem Sie sich die Häufigkeit und Menge Ihres Stuhls merken. Wenn Sie sich auf einer zu niedrigen Stufe befinden, ist die Art des Stuhlgangs ähnlich dem, bevor Sie das Programm gestartet haben. Wird der Stuhlgang häufiger und nimmt die Menge zu, ist dies ein Fortschritt. Wenn Sie jedoch zu schnell auf die nächste Stufe hochgehen, wird es wieder weniger werden. Denken Sie daran, dass die angegebenen Tage pro Stufe das Minimum darstellen. Bleiben Sie auf dem Niveau so lange Sie gute Resultate haben. Es ist nicht notwendig die höchste Stufe zu erreichen um eine erfolgreiche Kur zu erzielen. Die meisten Anwender beenden die Darmkur nach 3 Monaten ohne die Stufe „I“ erreicht zu haben. Wenn Sie die Darmreinigung einige Zeit vollzogen haben, dann werden Sie anhand der folgenden Anzeichen merken, dass die Kur funktioniert:

- Eine Zunahme des Stuhlgangs in Anzahl und Masse.
- Ein anderer oder strengerer Geruch der auf Ausscheidungen schließt welche schon lange Zeit im Darm verblieben waren.
- Das Vorhandensein unregelmäßiger Formen des Stuhls.
- Nach ein paar Wochen der Einnahme von Kräuterkrafttabletten können Sie dunklere Färbungen oder auch unterschiedliche Parasiten feststellen, die ein weiteres Anzeichen des angesammelten Abfalls sind, der Ihren Körper verlässt.

## Programm beenden

- Bleiben Sie bei dem Programm bis der Darmtrakt vollständig gereinigt worden ist.
- Es sollten dann keine dunklen Farben mehr in Ihrem Stuhlgang vorhanden sein.
- Ihr Stuhlgang sollte weich und zylinderförmig sein.
- Ihr Stuhlgang geht zurück, selbst wenn Sie Stufe „I“ erreicht haben sollten. Im Durchschnitt benötigt man 3 Monate bis zum Ende der kompletten Darmreinigung. Sind Sie nach 5 Monaten mit der Kur noch nicht durch, dann brechen Sie ab. Dann sollten Sie in den kommenden 2 Jahren (frühestens 5 Monate nach Abbruch) mit 2 Monate andauernden Kuren fortfahren und dazwischen jeweils einen Abstand von 5 Monaten halten. Danach machen Sie jedes halbe Jahr eine Wiederholung von 2 bis 4 Wochen.
- Wenn Sie das Programm beenden, dann stoppen Sie zuerst die Einnahme der Kräuterkrafttabletten, danach gehen Sie stufenweise innerhalb von mindestens 3 Tagen vom Massebilder auf die Laktobakteriennahrung über.

## Anwendungstabellen

### Graykur Anwendungstabelle „Standard“ (für Gesamtpack **Normal** und Gesamtpack **Spezial**)

Die Standardtabelle ist eine Einnahmeempfehlung für die Kur nach Robert Gray. Bei Einnahme von Massebilder Spezial (MBS) in Kombination mit Massebilder Normal (MBN) wird auch auf die anderen Tabellen verwiesen.

Dosier-ebene	Anzahl gestrich. Teelöffel <b>MBN</b> oder <b>MBS</b> pro Einnahme	Anzahl <b>Kräuterkraft-tabletten</b> pro Einnahme	Wie oft täglich?	Anzahl gestrich. Teelöffel <b>LBN</b> pro Einnahme	Wie oft täglich?	Anzahl der Tage auf dieser Ebene	Datum, an dem Sie die Ebene beginnen
A	1	–	1x	–	–	3	
B	1	–	2x	–	–	3	
C	2	–	1x	–	–	3	
D	2	½	1x	–	–	3	
E	2	½	2x	–	–	3	
F	2	1	2x	–	–	14	
G	2	1	4x	–	–	14	
H	2	2	4x	½	4x	21	
I	2	3	4x	½	4x	ohne Begrenzung	

### Graykur Anwendungstabelle „ManagerPack“

Die sogenannte „Kurzkur“ für alle, die wenig Zeit haben und dennoch eine Darmkur durchführen möchten. (Zeitraum ca. 6 - 8 Wochen / Standardkur ist jedoch „intensiver“).

Dosier-ebene	Anzahl gestrich. Teelöffel <b>MBN</b> bzw. <b>MBS</b> pro Einnahme	Anzahl <b>Kräuterkraft-tabletten</b> pro Einnahme	Wie oft täglich?	Anzahl gestrich. Teelöffel <b>LBN</b> pro Einnahme	Wie oft täglich?	Anzahl der Tage auf dieser Ebene	Datum, an dem Sie die Ebene beginnen
A	1 <b>MBS</b>	–	1x	½	1x	2	
B	1 <b>MBS</b>	–	2x	½	2x	2	
C	2 <b>MBS</b>	–	1x	1	1x	3	
D	2 <b>MBS</b>	½	2x	1	2x	2	
E	2 <b>MBS</b>	½	2x	1	2x	2	
F	2 <b>MBS</b>	1	2x	1	2x	9	
G	2 <b>MBS</b>	2	2x	1	2x	7	
H	2 <b>MBN</b> (Wechsel)	2	2x	1	2x	5	
I	2 <b>MBN</b>	3	2x	1	2x	28	

## Graykur Anwendungstabelle „Sanfte Anwendung“ für Gesamtpack Spezial plus

Wir empfehlen mit MBS zu starten und auch von Anfang an zusätzlich Laktobakteriennahrung (LBN) hinzunehmen (insgesamt 3 Dosen LBN bis Stufe R).

Dosier-ebene	Anzahl gestrich. Teelöffel <b>MBN</b> bzw. <b>MBS</b> pro Einnahme	Anzahl <b>Kräuterkraft-tabletten</b> pro Einnahme	Wie oft täglich?	Anzahl gestrich. Teelöffel <b>LBN</b> pro Einnahme	Wie oft täglich?	Anzahl der Tage auf dieser Ebene	Datum, an dem Sie die Ebene beginnen
A	½ <b>MBS</b>	–	1x	1	3x	3	
B	1 <b>MBS</b>	–	1x	1	3x	3	
C	1 ½ <b>MBS</b>	–	1x	1	3x	3	
D	1 ½ <b>MBS</b>	–	2x	1	3x	3	
E	2 <b>MBS</b>	–	1x	1	3x	3	
F	2 <b>MBS</b>	–	2x	1	3x	3	
G	2 <b>MBS</b>	¼	1x	1	3x	3	
H	2 <b>MBS</b>	¼	2x	1	3x	3	
I	2 <b>MBS</b>	½	1x	1	3x	3	
J	2 <b>MBS</b>	½	2x	1	3x	3	
K	2 <b>MBS</b>	1	1x	1	3x	14	
L	2 <b>MBS</b>	1	2x	1	3x	14	
M	2 <b>MBS</b>	1	3x	1	3x	14	
N	2 <b>MBS</b>	1	4x	1	4x	10	
O	2 <b>MBN</b> (Wechsel)	1	4x	1	4x	4	
P	2 <b>MBN</b>	1 ½	4x	1	4x	14	
Q	2 <b>MBN</b>	2	4x	1	4x	14	
R	2 <b>MBN</b>	2 ½ bis 3	4x	1	4x	ohne Begrenzung	

Der in den Anwendungstabellen vorgeschlagene Verbrauch ist ausgelegt auf Menschen von ca. 60 kg Gewicht. Bei erheblichem Mehr- oder Mindergewicht sollten Sie prozentual mehr oder weniger Massebilder und Kräuterkrafttabletten einnehmen und entsprechend mehr oder weniger trinken.

Beispiel: Eine Person von 30 kg Gewicht nimmt 50 % weniger als die vorgeschlagene Menge; eine Person von 90 kg Gewicht nimmt 50 % mehr als die vorgeschlagene Menge.

## Laktobakteriennahrung (LBN)

Sobald Sie das Darmreinigungsprogramm beendet haben, nehmen Sie die Laktobakteriennahrung weiter, um ein gesundes Milieu von Laktobakterien im Darm aufrecht zu erhalten. Nehmen Sie 2 TL 3x täglich zu den Mahlzeiten ein. LBN kann ohne Einschränkung auf Dauer eingenommen werden. LBN unterliegt keinem „Gewohnheitseffekt“ und ist für die Langzeiteinnahme empfohlen.

## Ernährung und Diät

Während Sie das Darmreinigungsprogramm anwenden, können Sie auch bedenkenlos eine Diät durchführen. Nehmen Sie in Ihren Ernährungsplan vorrangig Gemüse, Früchte, und Hirse auf. Falls sich dies von Ihren bisherigen Essensgewohnheiten deutlich unterscheidet, dann ändern Sie Ihren Speiseplan stufenweise, so dass sich Ihr Darm langsam an die Umstellung gewöhnt. Als Nahrungsergänzung empfiehlt sich Kelp, Spirulina oder „Green Diamonds“ zusätzlich einzunehmen.

In den meisten Fällen können Sie beliebige andere Nahrungsergänzungen zusammen mit der Graykur einnehmen. Jedoch wirken Vitamin A aus Fischleberöl und Vitamin E Succinate und Aloe Vera der Erhöhung der Laktobakterien entgegen. Deshalb lassen Sie Produkte mit diesen Wirkstoffen während der Kur weg. Dagegen können Sie Vitamin A aus Beta-Carotin sowie Vitamin E Acetate ohne Bedenken parallel einnehmen. Bei Unklarheiten wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

## Das Bürstenprogramm

Das Lymphsystem könnte während des Reinigungsverfahrens Fremdstoffe transportieren, die aus Ihrem Bindegewebe stammen. Deshalb empfehlen wir die regelmäßige Bürstenmassage zum Stimulieren des Lymphsystems.

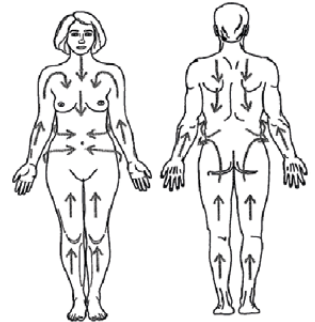
Der Beginn der Darmreinigung ist auch der Start für die Bürstenmassage. Für die Massage soll Ihr Körper trocken sein. Halten Sie die Bürste trocken und verwenden sie bitte diese nicht zum Baden.

Sie bewegen die Bürste unter sanften Druck mit geradlinigen „wischenden“ Bewegungen über die gesamte Oberfläche Ihrer Haut mit Ausnahme des Gesichtes.

Beginnen Sie mit den Armen, von den Fingerspitzen rundum Richtung Schulter, dann Hals und Oberkörper rundum abwärts Richtung Bauch, danach die Beine und das Gesäß rundum aufwärts, immer in Richtung Bauch.

Wiederholen Sie keine Bewegung. Vermeiden Sie Hin- und Her-Bewegungen, Kreisen, „Schrubben“ oder irgendwelche Massagestriche. Das Bürsten dauert wenige Minuten und ist sehr belebend.

Es ist auch nach Beendigung der Kur zu empfehlen, die Bürstenmassage zweimal wöchentlich durchzuführen.



## Einfach anzuwenden

Das Darmreinigungsprogramm von Robert Gray ist ganz einfach im Alltag anzuwenden und seit über 30 Jahren bewährt.

- Sie dauert nur wenige Minuten täglich.
- Sie kann bei Bedarf unterbrochen werden.
- Es ist weder eine Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten nötig noch unangenehme „Begleitmaßnahmen“ wie Einläufe o.Ä.

© 2024 Biotrass®, Marke von Purple Oak Ltd.,

Canonier Workspace, Royal Road,

30510 Pointe aux Canonniers, Mauritius

NL Office: Oder 20, 2491 DC Den Haag, Niederlande



0 7 6 7 2 7 8 6 4 5 4 4 8