

Was tun bei Entgiftungserscheinungen?

EPD[®]-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Ernährungsprogramm Drei Phasen

Kopfschmerzen

Gönnen Sie sich eine Pause und legen Sie sich hin. Trinken Sie vielleicht eine leichte, fettarme Bouillon oder einen Espresso.

Durchfall

Lassen Sie die Sojagleie beim Müsli weg. Wenn Sie keine Schmerzen haben und nicht häufiger als 4-5 mal pro Tag Durchfall haben, können Sie 2-3 Tage zuwarten.

Verstopfung (1. bis 2. Tag)

Trinken Sie vor der ersten Mahlzeit morgens ein Glas warmes Wasser. Bewegen Sie sich regelmässig.

Erbrechen

Lassen Sie 2-4 Mahlzeiten ausfallen und trinken Sie Tee oder eine leichte, fettarme Bouillon. Versuchen Sie dann langsam wieder stündlich Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Schwindel

Essen Sie wirklich jede 3/4 bis 1 Std. eine Mahlzeit? Trinken Sie 1-2 leichte Bouillon pro Tag und/oder einen Espresso. Trinken Sie genügend Wasser und Tee.

Leichte Nierenschmerzen

Trinken Sie einen Nierentee, wenn Sie keine Verbesserung spüren, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Beratungsstelle auf.

Starke Schmerzen generell

Nehmen Sie mit Ihrer Beratungsstelle Kontakt auf.

Wenn Sie diese Massnahmen durchgeführt haben und keine Verbesserung eintritt, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer EPD-Beratungsstelle auf und lassen Sie sich beraten.

Die Grundsätze zur Durchführung

EPD[®]-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Ernährungsprogramm Drei Phasen

- **Essen Sie jede Stunde 1 Mahlzeit.**
Die erste Mahlzeit nehmen Sie gleich nach dem Aufstehen, die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen. Wenn Sie Hunger haben, verkürzen Sie den Rhythmus auf $\frac{3}{4}$ Stunden.
- **Essen Sie mindestens 12-15 Mahlzeiten pro Tag.**
Wichtig: Essen Sie **stündlich** eine Mahlzeit, auch wenn Sie keinen Hunger haben.
- Ernähren Sie sich ausschliesslich mit den Produkten aus dem EPD-Ernährungsprogramm.
- Benutzen Sie für die Zubereitung der Mahlzeiten nur kaltes oder heisses Wasser.
- Die Suppen dürfen mit Gewürzen und wenig ohne Zusätze gedünstetes Gemüse verfeinert werden (ausser Salz).
- **Trinken Sie mindestens 3-4 Liter Flüssigkeit (Wasser und Tee).**
Die Flüssigkeitsmengen der Frappés, Suppen, Molken und Müsli sind miteingerechnet.
- Nehmen Sie täglich 2 x 1 Teelöffel der HCK[®]-Orthovimin B Vitalstoffe, jeweils mit oder nach einer Mahlzeit ein. Nie auf nüchternen Magen.

Häufig gestellte Fragen

EPD[®]-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Ernährungsprogramm Drei Phasen

Was enthalten die EPD[®]-Produkte? Es werden ausschliesslich natürliche Produkte aus kontrolliertem Anbau verwendet. In einigen Produkten ist der Süsstoff Aspartam vorhanden.

Wann soll ich mit dem EPD[®]-Ernährungsprogramm beginnen? Beginnen Sie, wenn Sie 1-2 Tage nicht arbeiten müssen, oder einfach Zeit für sich nehmen können.

Was kann ich machen, wenn ich trotz den stündlichen Mahlzeiten Hunger habe? Verkürzen Sie die Essensabstände, oder nehmen Sie 1 ½ Mahlzeiten alle 3/4 bis 1 Stunde zu sich.

Muss ich wirklich soviel Flüssigkeit zu mir nehmen? Ja, damit die Entgiftung im Körper optimal funktionieren kann.

Warum muss ich so häufig Wasserlösen? Ihr Stoffwechsel ist jetzt aktiv am Entgiften und das häufige Wasserlösen gehört dazu. Gratulation, Ihr Stoffwechsel reagiert.

Mein Urin verfärbt sich, ist das normal? Ja. Aufgrund der Entgiftung kann sich Ihr Urin farblich verändern. Wenn Sie aber zusätzlich beim Wasserlösen Schmerzen verspüren, dann wenden Sie sich bitte an Ihre Beratungsstelle.

Darf ich zwischendurch einen Kaffee trinken? Ja, aber trinken Sie den Kaffee ohne Zucker. Süsstoffe sind erlaubt.

Ich kann schlecht einschlafen, woran liegt das? Es kann sein, dass Sie die Vitalstoffe zu spät einnehmen. Achten Sie darauf, dass der 2. Teelöffel nicht nach 18.00 Uhr eingenommen wird.

Zubereitung der flüssigen Mahlzeiten

EPD[®]-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Ernährungsprogramm Drei Phasen

Müsli Geben Sie in ein kleines Gefäss einen Messlöffel (ML) Müsli und einen ML der Soja-Kleie. Jetzt geben Sie wenig kaltes Wasser dazu, bis das Müsli die gewünschte Konsistenz erreicht.

Frappé/ Shake und Molke Geben Sie 1,5 bis 2 dl kaltes Wasser und einen ML des Pulvers in den Schüttelbecher. Sie können auch die doppelte Portion (oder mehr) anrühren und kühl stellen (innerhalb von 5 Stunden geniessen). Ausnahme: Fruchtmolken.

Suppen Mixen Sie 2 dl heisses Wasser (z.B. aus dem Kaffeeautomaten) mit 1ML des Pulvers. Die Suppe kann beliebig gewürzt werden (ausser Salz und ähnliche Produkte). Sie können auch mehrere Suppen-Mahlzeiten auf einmal zubereiten und in eine Thermoskanne warm halten.
Achtung: Die Suppen dürfen nicht im Schüttelbecher zubereitet werden.

Mahlzeiten können untereinander sehr gut gemischt werden, das heisst

z.B. 1/2 ML vom Vanille-Shake und
1/2 ML vom Schoko-Shake mischen

Zusatzprodukte und trockene Mahlzeiten

EPD[®]-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Ernährungsprogramm **Drei Phasen**

- **Kekse Hafer und SojaNuts (nicht im Startpaket)**
1 Mahlzeit = 2 Kekse
- **Kekse Dinkel-Kartoffel**
1 Mahlzeit = 3 Kekse
- **Weizen-Dips (nicht im Startpaket)**
1 Mahlzeit = 4 Dips
- **Riegel (Kokos, Kakao, Céréal)**
1 Mahlzeit = 1 Riegel
- **Poppies (Schoko, Apfel), nicht im Startpaket**
1 Mahlzeit = 3 Messlöffel

Zusatzprodukte

- **Sojakleie, keine Mahlzeit. Kann unbeschränkt beigemischt werden.**
 - einfach unter das Müsli mischen
 - gibt mehr zu kauen, sättigt
- **Neutralmolke, keine Mahlzeit/ max. 4 ML pro Tag zusätzlich den Mahlzeiten begeben (nicht im Startpaket).** - einfach in Suppen, Frappés, Molken geben
 - macht Mahlzeiten sämiger, sättigt
- **Bananen-Frappé mit ? -3-Fettsäuren. Ist eine Mahlzeit/ max. 4 Mahlzeiten pro Tag (ist nicht im Startpaket).**
 - mit ? -3-Fettsäuren angereichert

Checkliste I „Wohlbefinden“

EPD[®]-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Ernährungsprogramm Drei Phasen

1. Tag	Geht es Ihnen gut?	Haben Sie mind. 12 Mahlzeiten gegessen?	Haben Sie 4 Liter Flüssigkeit getrunken?	Funktioniert Ihr Stuhlgang?
JA				
Nein	1)			
2. Tag	Geht es Ihnen gut?	Haben Sie mind. 12 Mahlzeiten gegessen?	Haben Sie 4 Liter Flüssigkeit getrunken?	Funktioniert Ihr Stuhlgang?
JA				
Nein	1)	1)	1)	1)
3. Tag	Geht es Ihnen gut?	Haben Sie mind. 12 Mahlzeiten gegessen?	Haben Sie 4 Liter Flüssigkeit getrunken?	Funktioniert Ihr Stuhlgang?
JA				
Nein	1)	1)	1)	1)
4. Tag	Geht es Ihnen gut?	Haben Sie mind. 12 Mahlzeiten gegessen?	Haben Sie 4 Liter Flüssigkeit getrunken?	Funktioniert Ihr Stuhlgang?
JA				
Nein	1)	1)	1)	1)

1) Bitte melden Sie sich bei Ihrer EPD-Beratungsstelle

Checkliste II „Wohlbefinden“

EPD[®]-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

Ernährungsprogramm Drei Phasen

	Machen Sie für jede Mahlzeit einen Strich,	sowie pro 2 dl Flüssigkeit.	Haben Sie die Vitalstoffe eingenommen?
			
1. Tag			
2. Tag			
3. Tag			
4. Tag			
5. Tag			
6. Tag			
7. Tag			
8. Tag			
Datum	Wohlbefinden	Blutdruck	Gewicht
1. Tag	☺ ☹ ☹		1. Tag: _____ Kg 8. Tag: _____ Kg
2. Tag	☺ ☹ ☹		
3. Tag	☺ ☹ ☹		
4. Tag	☺ ☹ ☹		
5. Tag	☺ ☹ ☹		
6. Tag	☺ ☹ ☹		
7. Tag	☺ ☹ ☹		
8. Tag	☺ ☹ ☹		