

Empfehlungen während der Kur



Ziehen Sie pflanzliche Lebensmittel tierischen Produkten vor. Kaufen Sie wenn möglich Bio-Qualität oder vergleichbare Qualität von heimischen Erzeugern.

Essen Sie abwechslungsreich und bunt. So erhalten Sie alle wichtigen Mineralstoffe und Vitamine, die Ihr Körper benötigt.

Essen Sie bitter! Bitterstoffe regen die Verdauung an und unterstützen die Leber. Bitter sind z. B. Chicorée, Radicchio, Endivien, Artischocken, Löwenzahn oder Grapefruits.

Vermeiden Sie Rohkost am Abend, um den Darm nicht übermässig zu belasten.

Essen Sie präbiotisch! Präbiotische Lebensmittel sind Chicorée, Topinambur, Artischocken, Zwiebeln, Yacon oder Spargel. Praktischerweise können Sie auch auf Inulin- oder Yaconpulver zurückgreifen.

Schauen Sie auf die Zutatenliste: Hier sollten Sie keine Stoffe finden, die Sie nicht kennen oder die nur mit ihrer E-Nummer angegeben wurden. Zusatzstoffe haben während einer Darmkur – und am besten auch sonst – auf Ihrem Speiseplan nichts zu suchen.



Trinken Sie reichlich! Mindestens 2 Liter stilles Wasser oder Tee (ohne künstliche Aromen) pro Tag sollten es sein. Verzichten Sie auf kohlenstoffhaltige Getränke, mit Süsstoff gesüsste Produkte, Säfte, Alkohol und Kaffee. Zu viele Säurebildner (Kohlensäure, Alkohol, Kaffee), Zucker und Süsstoffe sind während der Darmkur kontraproduktiv.



Meiden Sie gezuckerte oder mit Süsstoff gesüsste Speisen. Bevorzugen Sie Produkte aus dem vollen Korn gegenüber isolierten Weissmehlerzeugnissen.



Bauen Sie regelmässig Bewegung in Ihren Alltag ein. Absolvieren Sie lieber häufig kleine Einheiten als selten, aber dafür intensiv Sport zu treiben. Ein flotter Spaziergang an der frischen Luft reicht meist schon aus.

Genauso wie Bewegung ist auch Entspannung wichtig. Nehmen Sie sich regelmässig Zeit, genau das zu tun, was Ihnen guttut: Nehmen Sie ein Bad, lesen Sie ein gutes Buch, hören Sie Musik – Ihnen fällt sicher etwas ein!

Anwendungsempfehlung

Darmflora-aufbau Plus

Die sanfte Monatskur zur Auffrischung der Darmfloravielfalt

effective  nature®

Darmfloraaufbau Plus

Die sanfte Monatskur zur Auffrischung der Darmfloravielfalt

Darmfloraaufbau Plus eignet sich vor allem zum Auffrischen Ihrer Darmflora. Die Sanierung erfolgt besonders sanft durch Kapseln und Tropfen.

Die Kur enthält folgende Komponenten:



Combi Flora Fluid (250 ml)

Combi Flora Fluid schenkt Ihnen 24 unterschiedliche probiotische Bakterienstämme. Zusammen mit vielen Pflanzenextrakten ist Combi Flora Fluid besonders wirksam.

Einnahme: Tag 1 bis 14

Combi Flora Symbio (60 Kapseln)

Combi Flora Symbio – Ihr Begleiter zur täglichen, sanften Unterstützung einer vielfältigen Darmflora. Mit 13 aktiven Bakterienstämmen, einer Hefekultur und Bio-Akazienfasern.

Einnahme: Tag 4 bis 28

Die Einnahme der Kur

Um Ihre Darmflora sanft aufzufrischen, führen Sie die Darmkur über vier Wochen hinweg durch. In den vier unterschiedlichen Phasen nehmen Sie an manchen Tagen beide Produkte ein, an anderen entweder das flüssige Probiotikum oder die Kapseln.

Tag 1 bis 3

Morgens	Mittags	Abends
 15ml 10 Min. vor der Mahlzeit: 15 ml Combi Flora Fluid einnehmen	—	—

Tag 4 bis 14

Morgens	Mittags	Abends
 15ml 10 Min. vor der Mahlzeit: 15 ml Combi Flora Fluid einnehmen	 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen	 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen

Tag 15 bis 21

Morgens	Mittags	Abends
—	 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen	 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen

Tag 22 bis 28

Morgens	Mittags	Abends
 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen	 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen	 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen