

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.

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 der Darm- und Leberkur – und am besten auch sonst – auf Ihrem Speiseplan nichts zu suchen.



Trinken Sie reichlich! Mindestens 2 Liter pro Tag stilles Wasser oder Tee (ohne künstliche Aromen) sollten es sein.

Verzichten Sie auf kohlenensäurehaltige Getränke, mit Süsstoff gesüsste Produkte, Säfte, Alkohol und Kaffee. Zu viele Säurebildner (Kohlensäure, Alkohol, Kaffee), Zucker und Süsstoffe sind während der Darm- und Leberkur kontraproduktiv.



Meiden Sie gezuckerte oder mit Süsstoff gesüsste Speisen.

Bevorzugen Sie Produkte aus dem vollen Korn gegenüber isolierten Weissmehl-erzeugnissen.



Selbstverständlich sollten Sie all Ihre vom Arzt verordneten Medikamente auch weiterhin einnehmen!

Haben Sie jedoch ein Auge auf die Einnahme von freiverkäuflichen Medikamenten, wie beispielsweise Schmerzmitteln. Reduzieren Sie deren Einsatz wenn möglich und versuchen Sie, Kopfschmerzen zunächst mit frischer Luft, Bewegung oder einem grossen Glas Wasser beizukommen.



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

Darm- und Leberkur

effective nature®

Die besonders intensive Kur für eine Rundum-Sanierung

Die intensive Darm- und Leberkur von *effective nature*® wird Sie über die nächsten 8 Wochen hinweg begleiten und beinhaltet 5 hochwertige Präparate, deren Wirkungsweise perfekt aufeinander abgestimmt ist. So steht einem effektiven Programm nichts mehr im Wege!

Die Kur enthält folgende Komponenten:



LeberVital Komplex

Der pflanzliche Komplex LeberVital kombiniert in einer Kapsel die Extrakte aus Artischocke, Löwenzahnwurzel, Mariendistel und Desmodium. Der ebenfalls enthaltene Nährstoff Cholin unterstützt zudem die normale Leberfunktion.



Akazienfaser von Combi Flora®

Combi Flora® Akazie enthält wertvolle Ballaststoffe, über die sich die Darmflora freut. Es schmeckt neutral, ist gut löslich und daher problemlos einzunehmen, zum Beispiel in einem Glas Wasser, im Müsli, einer Suppe oder im Joghurt.



Combi Flora® SymbIO

Die Combi-Flora®-Präparate enthalten aktive Bakterienstämme, die sich in der Darmflora ansiedeln und auf diese Weise zu ihrer Vielfalt beitragen. Combi-Flora® SymbIO liefert neben den 13 Bakterienkulturen darüber hinaus präbiotische Ballaststoffe.



Veganes L- Glutamin

Die wichtige Aminosäure L- Glutamin ist unter anderem Bestandteil unseres Muskelgewebes und der Haut, übernimmt aber darüber hinaus weitere Aufgaben im menschlichen Organismus. Das gut lösliche Pulver ist vegan und zu 100% natürlichen Ursprungs.



L-Glutathion

Das Tripeptid Glutathion besteht aus 3 Aminosäuren, mit deren Hilfe es vor allem in der Leber gebildet wird. Für eine dieser Aminosäuren, dem Cystein, fungiert Glutathion als Speicher- und Reservestoff – ist zu wenig Cystein vorrätig, kann also auf das Glutathion zurückgegriffen werden.

Einnahme Wochen 1 - 4

Morgens	Mittags	Abends
 30 Minuten vor der Mahlzeit: 5g Glutamin + 5g Akazienfaser einnehmen. Ein Glas Wasser nachtrinken.	 1x Zur Mahlzeit: 1 Kapsel L-Glutathion mit einem Glas Wasser einnehmen.	

Einnahme Wochen 5 - 8

Morgens	Mittags	Abends
 30 Minuten vor der Mahlzeit: 5g Glutamin + 10g Akazienfaser einnehmen. Ein Glas Wasser nachtrinken.	 1x 15 Minuten vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora® Symbio einnehmen.	 3x 30 Minuten vor der Mahlzeit: 3 Kapseln LeberVital einnehmen.
 3x 30 Minuten vor der Mahlzeit: 3 Kapseln LeberVital einnehmen.	 1x Zur Mahlzeit: 1 Kapsel L-Glutathion mit einem Glas Wasser einnehmen.	
 1x 15 Minuten vor der Mahlzeit: 1 Kapsel Combi Flora® Symbio einnehmen.		



Verzehrempfehlung L-Glutamin: Nehmen Sie 5 Gramm Glutamin (entspricht 2 Messlöffeln) mit 200 ml Wasser vor einer Mahlzeit ein.
Verzehrempfehlung Combi Flora Akazie: Sie können es in Wasser gelöst trinken, das Pulver aber auch unter eine Speise (beispielsweise ein Müsli) mischen und verzehren.

Wustten Sie schon...

...dass unsere Leber das grösste Entgiftungsorgan ist und sich sogar regenerieren kann? Wenn ein Teil der Leber entfernt wird, kann sie innerhalb weniger Monate wieder nachwachsen. Diese erstaunliche Fähigkeit hilft unserem Körper, schädliche Stoffe effizient zu verarbeiten und zu beseitigen.

... dass unser Darm nicht nur für die Verdauung verantwortlich ist, sondern auch eine wichtige Rolle bei der Entgiftung spielt? Mit einer Länge von etwa sieben Metern arbeitet der Darm unermüdlich daran, Nährstoffe aufzunehmen und Abfallstoffe auszuschleiden. Ein gesunder Darmtrakt unterstützt das Immunsystem und hilft, schädliche Bakterien und Toxine fernzuhalten.