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 kohlensäurehaltige Getränke, mit Süssstoff gesüsste Produkte, Säfte, Alkohol und Kaffee. Zu viele Säurebildner (Kohlensäure, Alkohol, Kaffee), Zucker und Süssstoffe sind während der Darm- und Leberkur kontraproduktiv.

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

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!

myFairtrade.com

Fair Trade Handels AG | Seidenhofstrasse 2 | CH-6003 Luzern | +41 (0)41 511 85 00

Artikel-Nr.: 80146 | V26.04.15

2 500014 036807

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:

Leber Komplex
Der pflanzliche Komplex Leber-Vital 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.

Wusten 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 auszuscheiden. Ein gesunder Darmtrakt unterstützt das Immunsystem und hilft, schädliche Bakterien und Toxine fernzuhalten.

Resveratrol
Resveratrol unterstützt den Darm während der Kur zusätzlich. Aktuelle Studien zeigen, dass der sekundäre Pflanzenstoff das Wachstum nützlicher Darmbakterien fördern und die Darmbarriere stabilisieren kann (Gostimirovic M et al. [2023]. Int J Mol Sci 24 : 17573 ; Yu X et al. [2024]. Immun Inflamm Dis 12:e1193).

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: **5 g Akazienfaser** in Wasser gelöst oder unter das Frühstück gemischt verzehren.	1x **Zur Mahlzeit:** 1 Kapsel **L-Glutathion** mit einem Glas Wasser einnehmen.	1x **Zur Mahlzeit:** 1 Kapsel **Resveratrol** mit einem Glas Wasser einnehmen..

Einnahme Wochen 5 - 8

Morgens	Mittags	Abends
30 Minuten vor der Mahlzeit: **10 g Akazienfaser** in Wasser gelöst oder unter das Frühstück gemischt verzehren.	1x **15 Minuten vor der Mahlzeit:** 1 Kapsel **Combi Flora® Symbio** einnehmen.	2x **30 Minuten vor der Mahlzeit:** 2 Kapseln **Leber Komplex** einnehmen.
1x **15 Minuten vor der Mahlzeit:** 1 Kapsel **Combi Flora® Symbio** einnehmen.	1x **Zur Mahlzeit:** 1 Kapsel **L-Glutathion** mit einem Glas Wasser einnehmen.	1x **Zur Mahlzeit:** 1 Kapsel **Resveratrol** mit einem Glas Wasser einnehmen..