

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 intensive 3-Monats-Kur für
Ihre Darmflora

effective  nature®

 myFairtrade.com

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

Artikel-Nr.: 4604 | V25.09.23



7 640152 287794

Darmfloraaufbau Plus

Die intensive Drei-Monats-Kur für Ihre Darmflora – mit Prä- und Probiotika in einem nachhaltigen Sanierungsprogramm.

Darmfloraaufbau Plus mit hochdosierten Probiotika kommt zum Einsatz, wenn Ihre Darmflora stark aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Die Kur enthält folgende Komponenten:



Combi Flora Fluid
(500 ml)

Combi Flora® Fluid enthält 24 unterschiedliche probiotische Bakterien. Zusammen mit vielen Pflanzenextrakten ist Combi Flora Fluid besonders wirksam.

Einnahme: Woche 1 bis 3



Combi Flora Symbio
(180 Kapseln)

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

Einnahme: Woche 1 bis 12*

* Die Einnahme endet morgens am letzten Tag der 12. Woche.

Hinweis: Die Einnahme von Combi Flora Fluid dauert weniger lang als diejenige von Combi Flora Symbio. Die Flasche wird kurz vor Ende der 3. Woche aufgebraucht sein.

Die Einnahme der Kur

Um Ihre Darmflora intensiv aufzubauen, wenden Sie Darmfloraaufbau Plus zwölf Wochen lang an. Während dieser Zeit durchlaufen Sie vier Phasen. In manchen Phasen nehmen Sie nur eines der Probiotika ein, in anderen verwenden Sie beide gleichzeitig.

Woche 1

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

Woche 2 - 3

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	 +  15ml + 1x 10 Min. vor der Mahlzeit: 15 ml Combi Flora Fluid und 1 Kapsel Combi Flora Symbio einnehmen

Woche 4 - 8

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

Woche 9 - 12

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