

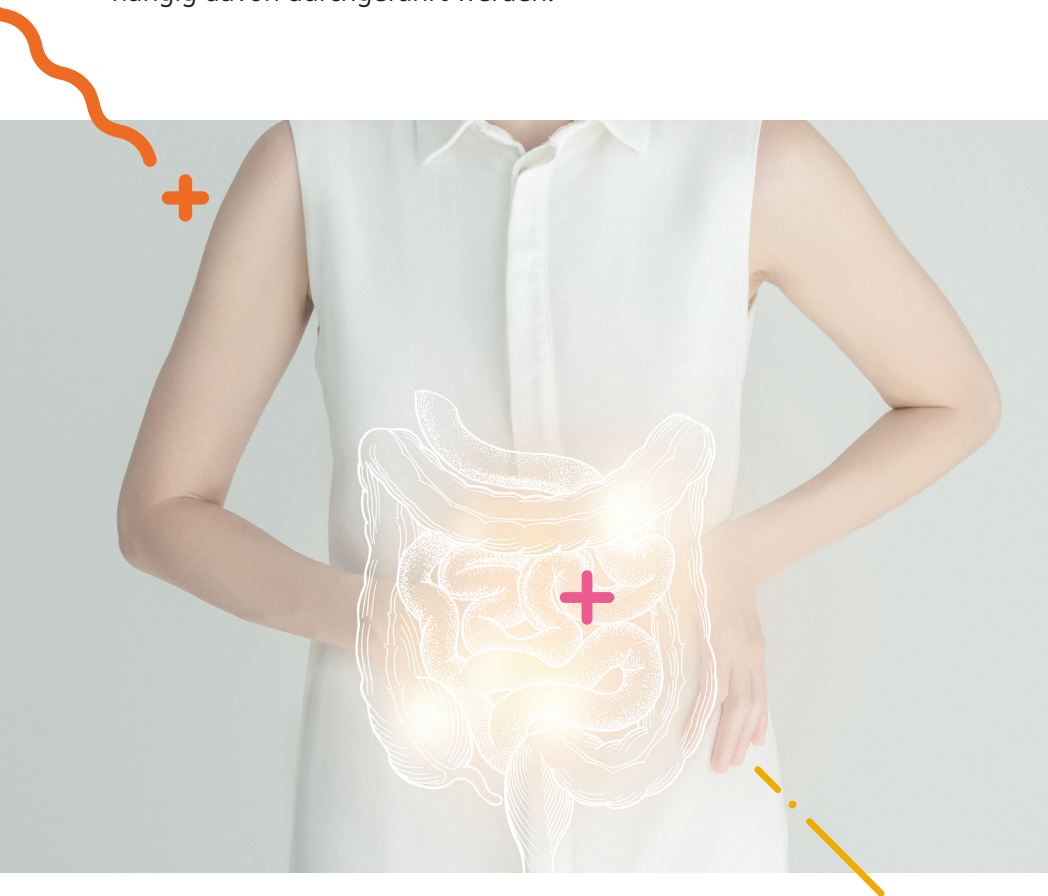


Simple Care

Ihre Darmpflegekur – Schritt für Schritt

Darmpflegekur Simple Care

Die Darmpflegekur Simple Care von effective nature besteht durch ihre besondere Alltagsfreundlichkeit, ihre unkomplizierte Anwendung und die hochwertigen enthaltenen Produkte. Das effektive 4-Komponenten-Programm mit darmflorafreundlichen Ballaststoffen, aktiven Bakterienkulturen und dem Pflanzen- und Nährstoffkomplex Colon Care zur Unterstützung der Darmgesundheit eignet sich hervorragend als zweiter Schritt nach einer Simple-Clean-Darmreinigungskur, kann aber auch problemlos unabhängig davon durchgeführt werden.





Die 3-Komponenten-Darmpflegekur Simple Care:



01

Akazienfaser von Combi Flora®

Combi Flora® Akazie enthält darmfreundliche Ballaststoffe, über die sich die Darmflora freut. Es schmeckt neutral, ist gut löslich und kann in nahezu jeder Speise eingenommen werden, zum Beispiel in einem Glas Wasser, im Müsli, einer Suppe oder im Joghurt.



02

Colon Care

Colon Care unterstützt die Gesundheit Ihres Darms. Biotin trägt zum Erhalt normaler Schleimhäute bei, weitere Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, Artischockenextrakt und Curcumin unterstützen den Darm während der Darmpflegekur zusätzlich.



03

Aktive Bakterienstämme von Combi Flora®

Die Combi-Flora®-Präparate enthalten aktive Bakterienstämme, die sich in der Darmflora ansiedeln und auf diese Weise zu ihrer Vielfalt beitragen.



04

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 von *effective nature*® ist vegan und ist zu 100% natürlichen Ursprungs – bereits 2 Messlöffel am Tag genügen!

Einnahmeempfehlung

	Colon Care	Combi Flora SymbIO	Akazienpulver	Glutamin
				
30 Minuten vor dem Frühstück	—	—	—	5g mit einem Glas Wasser einnehmen
Etwa 10 Minuten vor dem Frühstück	1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit einnehmen	2 Kapseln Combi Flora SymbBio mit reichlich Flüssigkeit einnehmen	—	—
Über den Tag verteilt oder 1-mal pro Tag (Zeitpunkt ist beliebig)	—	—	10 Gramm Akazienpulver in etwas Wasser, in Joghurt, einem Müsli oder in einer anderen, beliebigen Speise einnehmen.	—
Etwa 10 Minuten vor dem Mittagessen	1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit einnehmen	—	—	—
Etwa 10 Minuten vor dem Abendessen	1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit einnehmen	—	—	—





Fragen zu Simple Care

Ist eine spezielle Vorbereitung nötig?

Wir empfehlen, vor der Simple Care die Darmreinigungskur Simple Clean durchzuführen. Ein Muss ist das allerdings nicht. Die Darmpflegekur Simple Care kann also auch ohne spezielle Vorbereitung durchgeführt werden.

Kann ich an jedem beliebigen Tag mit der Kur beginnen?

Ja, Sie können mit Simple Care an jedem Tag der Woche starten.

Muss ich mit Veränderungen der Verdauung rechnen (Durchfall, Verstopfung, Blähungen o.ä.)?

Die Verdauung kann sich gerade zu Beginn der Darmpflegekur ändern. Das ist völlig normal und zeigt, dass Ihr Darm auf die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen und Bakterienkulturen reagiert.

Wie gehe ich am Ende der Kur vor? Werden die Produkte einfach abgesetzt oder muss etwas beachtet werden?

Am Ende der Kur (nach 4 Wochen) werden noch einige Kapseln Colon Care sowie Akazienpulver und Glutamin übrig bleiben, aber Sie können die Kapseln wie auf der Packung angegeben weiter einnehmen. Sobald alle Produkte aufgebraucht sind, können Sie die Kur beenden. Es ist aber auch möglich, einzelne oder alle Produkte längerfristig einzunehmen, wenn Sie Ihnen guttun. Vor allem Combi Flora® Akazie ist eine tolle Möglichkeit, um den Ballaststoffanteil der täglichen Ernährung zu erhöhen.

Worauf Sie während Ihrer Simple Care Darmpflegekur achten sollten

Damit Sie Ihre Ziele erreichen, empfehlen wir Ihnen, auf ein paar Dinge achtzugeben. Diese Hinweise sind sozusagen die Basis für einen gesunden Darm und sollten so gut wie möglich auch nach Abschluss der Darmpflegekur beibehalten werden.

Unterstützend

Gesunde Ernährung

Achten Sie bei Ihrer Ernährung besonders auf ausreichend Obst und Gemüse. Es versorgt Sie mit Nähr-, Ballast- und sekundären Pflanzenstoffen, die Ihren Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken sowie zur Sättigung beitragen. Am Abend sollten Sie Rohkost vermeiden. Bevorzugen Sie dann gedünstetes Gemüse.



Viel (und richtig) trinken

Trinken Sie mindestens 2 Liter stilles Wasser am Tag. Wasser unterstützt Ihren Körper bei allen Vorgängen. Verzichten Sie aber besser auf Kaffee, Alkohol oder Getränke mit Zucker und Kohlensäure. Sie sind stark säurebildend und können den Darm belasten.



Regelmässige Bewegung

Wie wäre es mit Radfahren, Schwimmen oder Spaziergängen? Es muss kein Hochleistungssport sein – schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft bringt den Körper in Schwung.





Schädlich

Vermeiden Sie Zucker und Weissmehl

Während Zucker als Nahrung für schlechte Bakterien im Darm fungiert, kann Weissmehl Verdauungsprobleme hervorrufen. Insgesamt sind Zucker und Weissmehl also nicht sehr förderlich für einen gesunden Darm. Greifen Sie zum Süssen stattdessen lieber auf Yacon-Sirup oder auf komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Buchweizen, Amaranth und Co zurück.



Milchkonsum reduzieren

Die Verarbeitung von Milch fordert den Darm heraus. Deswegen empfehlen wir Ihnen stattdessen pflanzliche Ersatzprodukte: Haferdrink und Mandeljoghurt zum Beispiel. Ihr Darm kann solche Ersatzprodukte leichter verdauen. Sie verschleimen weniger und belasten den Magen-Darm-Trakt nicht.



Fleischkonsum reduzieren

Wenn Ihnen der Verzicht schwerfällt, sollten Sie zumindest nicht mehr als drei Portionen Fleisch und Wurst pro Woche essen. Ihr Darm muss zur Verdauung dieser Produkte (zu) viel Energie aufbringen.





Ein Produkt der
Fair Trade Handels AG
Seidenhofstrasse 2
CH-6003 Luzern

CH: 041 / 511 85 00

DE: 05521 / 85 53 85

AT: 0720 / 51 44 95

Werktags von 08:30 – 17:00 Uhr

service@myfairtrade.com

Art.Nr.: 80099 | V24.07.31



2 500014 014843