

Empfehlungen während des Programms



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 pro Tag stilles Wasser oder Tee (ohne künstliche Aromen) sollten es sein. Verzichten Sie auf kohlen säurehaltige 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 regelmässige 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 regelmässige Zeit, genau das zu tun, was Ihnen guttut: Nehmen Sie ein Bad, lesen Sie ein gutes Buch, hören Sie Musik, meditieren Sie oder gehen Sie wandern – Ihnen fällt sicher etwas ein!

Anwendungsempfehlung

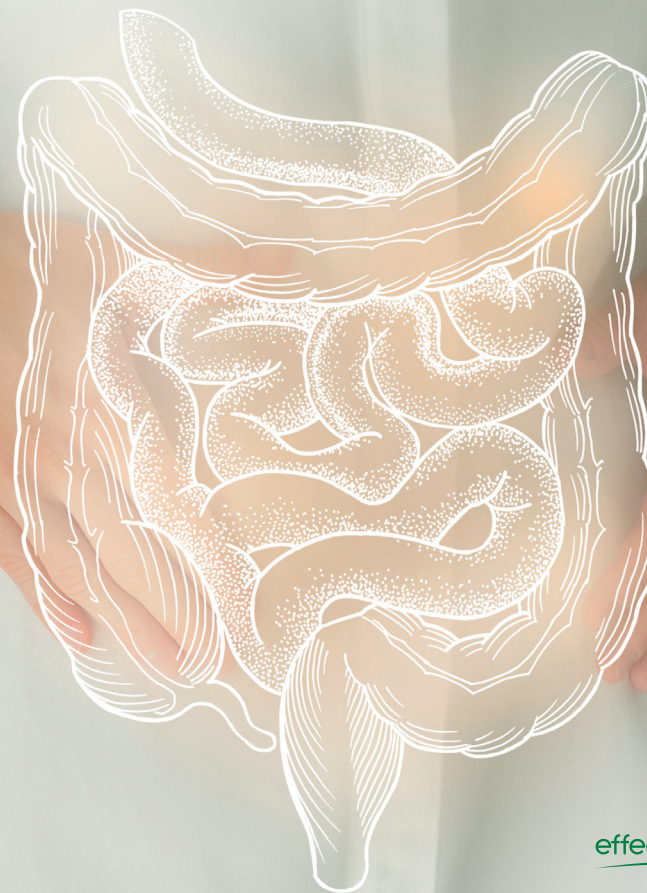
4-R-Programm

REMOVE (Eliminieren)

REPLACE (Ersetzen)

RE-INOCULATE (Neubesiedeln)

REPAIR (Reparieren)



Das 4-R-Programm auf einen Blick

REMOVE (Eliminieren) | REPLACE (Ersetzen) | RE-INOCULATE (Neubesiedeln) | REPAIR (Reparieren)

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk der Natur. Tagtäglich leistet er Unglaubliches – er verarbeitet die Nahrung, extrahiert lebenswichtige Nährstoffe und entsorgt, was unser Körper nicht verwerten kann. In diesem komplexen System spielen Abermillionen nützlicher Bakterien eine wichtige Rolle. Sie bilden die sog. Darmflora, ein empfindliches Ökosystem, das für unseren Körper aus unterschiedlichen Gründen von Bedeutung ist. Um dieses sensible Gleichgewicht zu erhalten, bedarf es sorgfältiger Pflege und Aufmerksamkeit.

Mit dem ganzheitlichen 4-R-Programm von effective nature haben Sie hierzu einen ersten Schritt getan - entdecken Sie diese strukturierte und effektive Methode, um dem Darm auf vielen Ebenen zu unterstützen.

Einnahmeplan und Dosierung

1.-2. Woche	3.-6. Woche	7.-12. Woche
MORGENS:		
1 Kapsel Oreganoöl zum Frühstück einnehmen 5 g Akazienfaser in Wasser gelöst oder unter das Frühstück gemischt verzehren	2,5 g Glutamin 30 Minuten vor dem Frühstück einnehmen 1 Kapsel Enzymkomplex 15 Minuten vor dem Frühstück einnehmen 1 Kapsel Oreganoöl zum Frühstück einnehmen 10 g Combi Flora Akazie in Wasser gelöst oder unter das Frühstück gemischt verzehren	2,5 g Glutamin 30 Minuten vor dem Frühstück einnehmen 10 g Combi Flora Akazie in Wasser gelöst oder unter das Frühstück gemischt verzehren 1 ml Kurkuma vor dem Frühstück einnehmen
MITTAGS:		
1 Kapsel Combi Flora SymBIO 15 Minuten vor dem Mittagessen einnehmen	2,5 g Glutamin 30 Minuten vor dem Mittagessen einnehmen 1 Kapsel Combi Flora SymBIO 15 Minuten vor dem Mittagessen einnehmen 1 Kapsel Enzymkomplex 15 Minuten vor dem Mittagessen einnehmen	2,5 g Glutamin 30 Minuten vor dem Mittagessen einnehmen 1 Kapsel Combi Flora SymBIO 15 Minuten vor dem Mittagessen einnehmen
ABENDS:		
1 Kapsel Combi Flora SymBIO 15 Minuten vor dem Abendessen einnehmen	1 Kapsel Combi Flora SymBIO 15 Minuten vor dem Abendessen einnehmen 1 Kapsel Enzymkomplex 15 Minuten vor dem Abendessen einnehmen	1 Kapsel Combi Flora SymBIO 15 Minuten vor dem Abendessen einnehmen

Stufe 1: REMOVE

Der erste Schritt mit Oreganoöl

Eine ungesunde Ernährung, anhaltender Stress und eine Fehlbesiedlung des Darms können unser Verdauungssystem erheblich belasten. Im ersten Schritt, «Remove», setzen wir auf die Kraft des Oreganoöls. Dieses natürliche Mittel bietet auf vielseitige Weise Unterstützung.



Stufe 2: REPLACE

Ergänzung mit dem Enzymkomplex

«Replace» - Der Enzymkomplex ist eine sorgfältig zusammengestellte Mischung aus acht Verdauungs- und Nahrungsenzymen, ergänzt durch essentielle Mineralstoffe wie Calcium und Jod. Calcium trägt bekanntermaßen zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei und unterstützt somit effektiv den Verdauungsprozess.



Stufe 3: RE-INOCULATE

Unterstützung der Darmflora mit Combi Flora SymBIO & Combi Flora Akazie

Zur Unterstützung des Darms konzentriert sich dieser Schritt auf die Besiedlung der Darmflora und eine Optimierung der Ballaststoffversorgung mit Hilfe des Symbiotikums Combi Flora SymBIO sowie mit dem ballaststoffreichen (80%) Combi Flora Akazie, das zudem reich an wertvollen Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium und Kalium ist.



Stufe 4: REPAIR

Regeneration mit L-Glutamin und Kurkumaextrakt mit Vitamin D3

Im vierten Schritt liegt der Fokus auf Regeneration und Pflege der Darmschleimhaut sowie auf Unterstützung der Immunfunktion. Hierzu kommt die vielseitige Aminosäure L-Glutamin zum Einsatz. Zusätzlich sorgt das «Sonnenvitamin» D3 im Kurkumaextrakt für eine Unterstützung des Immunsystems und Ihres allgemeinen Wohlbefindens.

