

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 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!

Anwendungsempfehlung

Anti-Candida-Kur



Anti-Candida-Kur

Das Anti-Candida-Kur von *effective nature*® kann an jedem Tag der Woche begonnen werden. Da die Einnahme unkompliziert ist und keine besondere Planung erfordert, können Sie Ihren Alltag genauso gestalten, wie Sie es auch sonst gewohnt sind.

Die Kur enthält folgende Komponenten:



Anti Candida

Anti Candida ist ein natürlicher Pflanzenkomplex mit dem Besten, was die Natur zu bieten hat. Konzentriertes Alliin aus Knoblauchextrakt, Oleuropein aus Olivenblättern und vor allem die Zistrose sind die entscheidenden Substanzen in diesen Anti-Candida-Kapseln.



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.



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).

Kennen Sie Candida albicans?

Candida albicans ist ein Hefepilz, der zur natürlichen Flora des menschlichen Körpers gehört. Er lebt normalerweise auf der Haut und Schleimhäuten, wie im Mund, Darm und Genitalbereich. Unter bestimmten Bedingungen, wie geschwächtem Immunsystem oder Antibiotika-Einnahme, kann er jedoch Überhand nehmen und Infektionen verursachen. Diese Infektionen, bekannt als Candidiasis, können Haut, Mund (Mundsoor) und Vagina (Vaginalpilz) betreffen. C. albicans ist opportunistisch, das heißt, er nutzt Schwächen im Immunsystem, um zu wachsen und Infektionen zu verursachen.

Der Ablauf des Programms

Vorbereitungsphase – Woche 1

Morgens	Mittags	Abends
	 5g 5g Akazienfaser vor der Mahlzeit einnehmen	

Pflege- und Aufbauphase – Woche 2-5

Morgens	Mittags	Abends
 1x +  2x +  1x 1 Kapseln Resveratrol 2 Kapseln Combi Flora SymbIO 1 Kapsel Anti Candida vor der Mahlzeit einnehmen	 5g +  1x 5g Akazienfaser + 1 Kapsel Anti Candida zur Mahlzeit einnehmen	 1x +  1x +  5g 1 Kapsel Resveratrol 1 Kapsel Anti Candida 5g Akazienfaser vor der Mahlzeit einnehmen

Übergangsphase – Woche 6-9

Morgens	Mittags	Abends
 1x +  2x 1 Kapseln Resveratrol 2 Kapseln Combi Flora SymbIO vor der Mahlzeit einnehmen	 5g 5g Akazienfaser vor der Mahlzeit einnehmen	 1x +  5g 1 Kapsel Colon Care 5g Akazienfaser vor der Mahlzeit einnehmen

Abschlussphase – Woche 10-12

Morgens	Mittags	Abends
 1x 2 Kapseln Combi Flora SymbIO vor der Mahlzeit einnehmen	 5g 5g Akazienfaser vor der Mahlzeit einnehmen	 5g 5g Akazienfaser vor der Mahlzeit einnehmen