

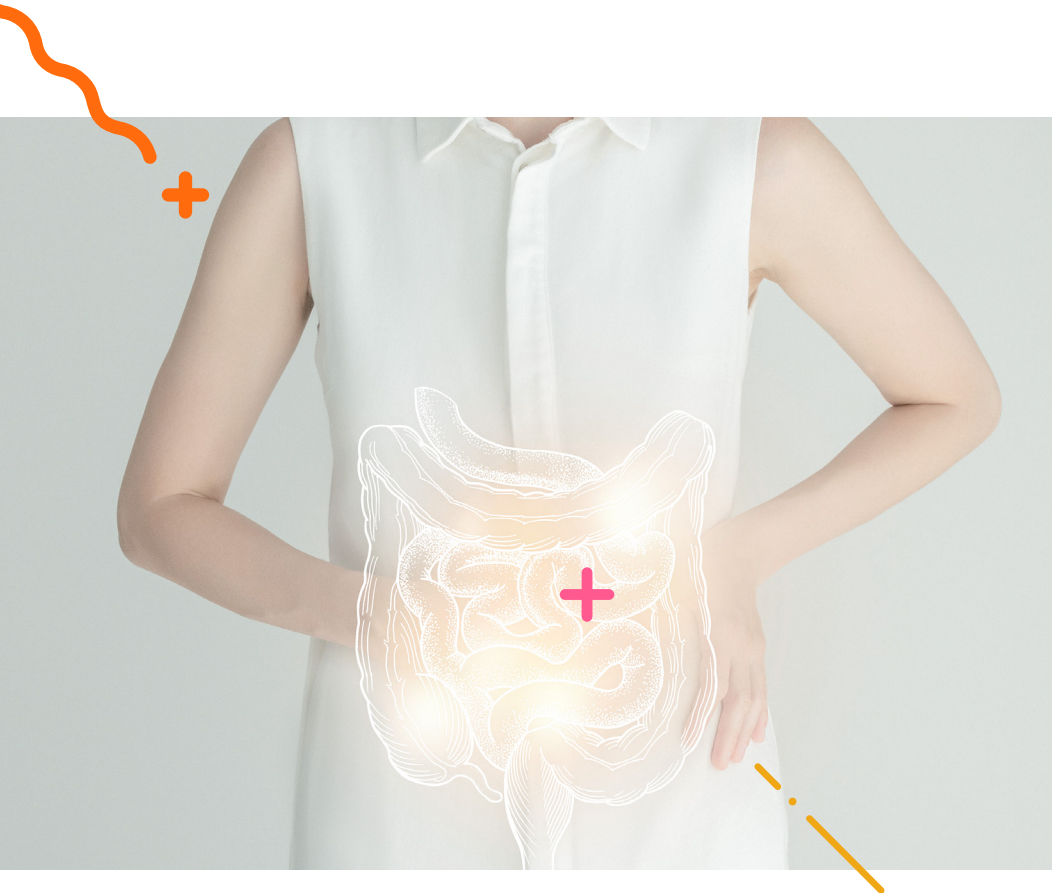


Simple Care

Ihre Darmpflegekur – Schritt für Schritt

Darmpflegekur Simple Care

Die Darmpflegekur Simple Care von effective nature besticht durch ihre besondere Alltagsfreundlichkeit, ihre unkomplizierte Anwendung und die hochwertigen enthaltenen Produkte. Das effektive 3-Komponenten-Programm mit darmflorafreundlichen Ballaststoffen, aktiven Bakterienkulturen und dem Pflanzenstoff Resveratrol 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

Resveratrol

Resveratrol unterstützt den Darm während der Darmpflegekur 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).



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.



Einnahmeempfehlung

	Resveratrol	Combi Flora SymBIO	Akazienpulver
			
Zum Frühstück	1 Kapsel mit reichlich Flüssigkeit einnehmen	2 Kapseln Combi Flora SymBIO 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.
Zum 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) wird noch Akazienpulver übrig sein. Sie können dieses - wie auf der Packung angegeben - einfach weiternehmen.

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 | V26.02.24



2 500014 014843