effective nature®

Simple Clean

Ihre Darmreinigung – Schritt für Schritt

Warum eine Darmsanierung so wichtig ist

Wir freuen uns, dass Sie sich für die Darmreinigung "Simple Clean" entschieden haben und Ihrem Darm etwas Gutes tun wollen. Bevor es los geht, sollten wir aber noch ein paar einführende Worte zum Darm finden!

Der Darm ist ein Organ, das jeden Tag Höchstleistung vollbringt. Es gliedert sich in mehrere Abschnitte, wobei die beiden wichtigsten der Dünn- und der Dickdarm sind. Der Dünndarm schliesst direkt an den Magen an und übernimmt die Hauptaufgabe der Verdauung. Zahlreiche Enzyme spalten die Nahrungsbestandteile in kleinere Moleküle auf, sodass sie die Darmwand passieren können. Auf den Dünndarm folgt der Dickdarm. Er hat die Funktion, den Speisebrei zu transportieren und einzudicken, indem er ihm Wasser entzieht. Der Dickdarm ist besonders stark mit Bakterien besiedelt. Diese sogenannte Darmflora hilft bei der Verdauung und wird mit vielen weiteren Prozessen in Verbindung gebracht. Wenn die Mahlzeit den Verdauungstrakt komplett durchlaufen hat, wird alles, was nicht vom Körper aufgenommen wurde, wieder ausgeschieden. Dabei handelt es sich z. B. um unverdauliche Nahrungsfasern. Der Darm stellt ausserdem eine wichtige Barriere für Fremdstoffe und Erreger dar. So ist ein grosser Teil unseres Immunsystems im Darm lokalisiert und sorgt dort für unsere Gesundheit.

Wenn der Darm streikt

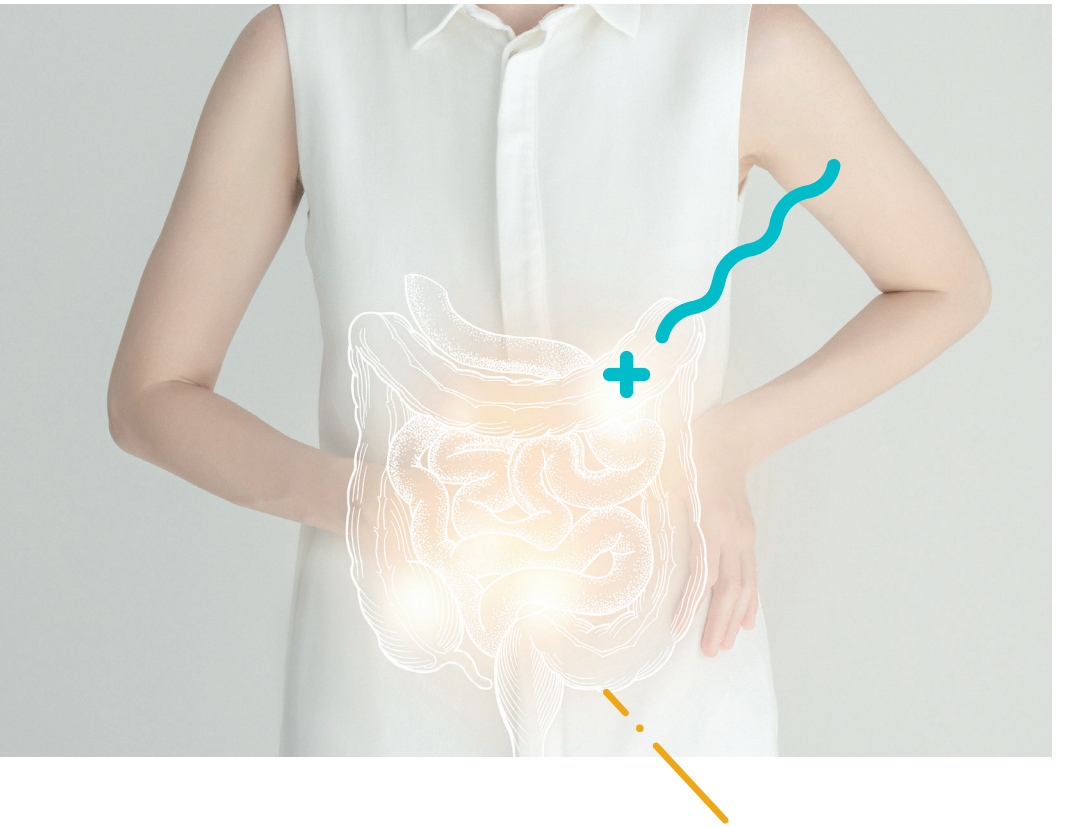
Wie kommt es zu Verdauungsproblemen? Der Alltag vieler Menschen ist heute leider von Hektik geprägt. Da fällt es schwer, sich über die eigene Ernährung Gedanken zu machen. Oft kommen wenige frische Lebensmittel, dafür aber viele Weissmehlprodukte und Fast Food auf den Tisch, mit denen unser Verdauungssystem zwar ab und zu umgehen kann, doch auf Dauer ist es dafür nicht gemacht. Abgesehen davon, liefert diese Art von Ernährung meist zu viele Fette und zu wenige Vitamine und Mineralstoffe. Was dieser Ernährungsweise ausserdem fehlt, sind wertvolle Ballaststoffe. Bei Ballaststoffen handelt es sich um Nahrungsbestandteile, die zwar unverdaulich sind, aber trotz ihres Namens keinesfalls Ballast darstellen. Sie quellen im Darm auf und fördern die Darmbewegung und damit den Transport des Darminhalts. Dies reinigt ihn auf natürliche Art und Weise. Die falsche Ernährung führt zudem zu einem selektiven Wachstum der Darmbakterien im Dickdarm. Es vermehren sich diejenigen Spezies, die u. a. mit Übergewicht oder entzündlichen Darmerkrankungen in Verbindung gebracht werden.

Der gesunde Darm

Ein gesunder Darm beheimatet eine breite Palette verschiedener Bakterienarten und reinigt sich selbst. Dabei hilft eine Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten sowie fermentierten und anderen darmfreundlichen Lebensmitteln (Präbiotika).
Aber vor allem eine Darmreinigung kann wahre Wunder bewirken. Ablagerungen werden gelöst und ausgeschieden und die Darmflora wird mit aktiven Bakterienkulturen bereichert.

Die Darmreinigung Simple Clean

Die Durchführung der Darmreinigung Simple Clean ist mit keinen grösseren Vorbereitungen verbunden und praktisch kinderleicht. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles, was Sie zur Durchführung Ihrer Simple Clean wissen müssen.



Die 3 Komponenten jeder Simple-Clean-Kur:

01

Reinigung /

Flohsamenschalen

Combi Flora Flohsamen in Pulver- oder Kapselform liefern die ballaststoffreichen Flohsamenschalen, die im Darm stark aufquellen und so unter anderem die natürlichen Darmbewegungen stimulieren.

02

Ausscheidung /

Natural Detox Zeolith

Zeolith ist eine Mineralerde, die eine entgiftende Eigenschaft hat. Natural Detox Zeolith bindet z. B. Schwermetalle wie Blei fest an sich und bringt sie danach zur Ausscheidung.

03

Ansiedlung /

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

Hinweis: Die Einnahme von Zeolith und Combi Flora SymBIO sollte zeitversetzt mit 2 Stunden Abstand erfolgen.

	Kapselvariante	Pulvervariante	Flüssigvariante
Direkt vor dem Frühstück	4 Kapseln Flohsamenschalen + 2 Kapseln Zeolith mit einem Glas Wasser à 250 ml einnehmen.	1 Flohsamenschalen-Zeolith-Shake einnehmen und innerhalb von 30 Minuten ein Glas Wasser à 250 ml nachtrinken.	
Direkt vor dem Mittagessen	2 Kapseln Zeolith mit einem Glas Wasser à 250 ml einnehmen.	1 Zeolith-Shake einnehmen und innerhalb von 30 Minuten ein Glas Wasser à 250 ml nachtrinken.	
120 Minuten nach dem Mittagessen	2 Kapseln Combi Flora SymBIO mit einem Glas Wasser à 250 ml einnehmen.	4 Messlöffel Combi Flora SymBIO in einem Glas Wasser à 250 ml gelöst einnehmen.	15 ml Combi Flora Fluid pur oder in etwas Wasser einnehmen.
Direkt vor dem Abendessen	4 Kapseln Flohsamenschalen + 2 Kapseln Zeolith mit einem Glas Wasser à 250 ml einnehmen.	1 Flohsamenschalen-Zeolith-Shake einnehmen und innerhalb von 30 Minuten ein Glas Wasser à 250 ml nachtrinken.	

Zubereitung der Shakes

(Pulver-und Flüssigvariante)

Zeolith-Shake

/ Füllen Sie den Schüttelbecher mit 250 ml stillem Wasser, geben Sie 1/2 Teelöffel (entspricht 1 g) Zeolith dazu und schütteln Sie alles kurz durch. Den Shake sofort trinken.

Flohsamen-Zeolith-Shake

/ Füllen Sie den Schüttelbecher mit 150 ml stillem Wasser, geben Sie ½ Teelöffel (entspricht 1 g) Zeolith dazu und schütteln Sie alles kurz durch. Füllen Sie den Schüttelbecher dann mit weiteren 150 ml stillem Wasser auf, geben Sie einen gestrichenen Teelöffel Flohsamenschalen dazu und schütteln Sie alles noch einmal kurz durch. Trinken Sie den Shake sofort, da er schnell andickt.

Wichtige Hinweise zu Zeolith

Abstand zu anderen Medikamenten: Bitte nehmen Sie Zeolith und andere Medikamente (dazu gehört auch die Antibabypille) nicht gemeinsam ein. Achten Sie auf einen zeitlichen Abstand von 2 Stunden.

Bei Verstopfung Einnahme anpassen: Sollte es zu Verstopfung kommen, beschränken Sie die Einnahme von Zeolith und Flohsamenschalen auf den Morgen. Nehmen Sie die Produkte am Abend erst dann ein, wenn der Darm wieder aktiv ist.

Immer viel trinken: Trinken Sie während der Einnahme von Zeolith mind. 3 Liter Wasser pro Tag. Das Pulver darf nicht eingeatmet werden, Augenkontakt sollte vermieden werden.

Wirkung beobachten: Bei unüblichen Effekten muss die Anwendung unterbrochen und ein Arzt aufgesucht werden. Herz- und Nierenpatienten sollten sich einer regelmässigen Überprüfung des Blut-Kalium-Spiegels unterziehen.

Wer kein Zeolith einnehmen darf: Natural Detox Zeolith eignet sich nicht für Schwangere und Stillende. Eine Einnahme durch Kinder unter fünf Jahren, chronisch kranke Personen und Personen nach einer Organtransplantation sollte zuvor mit einem Arzt abgesprochen werden.

Worauf Sie während Ihrer Simple Clean Darmreinigung achten sollten

Der Erfolg Ihrer Simple Clean Darmreinigung ist auch davon abhängig, welche begleitenden Massnahmen Sie durchführen und wie Sie Ihren Lebenswandel gestalten. Die folgenden Hinweise und Empfehlungen sollten Sie während der Durchführung Ihrer Simple Clean Darmreinigung beherzigen.

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 3 Liter stilles Wasser am Tag, wenn Sie Zeolith einnehmen. Wasser unterstützt die Reinigung und damit auch den Erfolg der Simple Clean. 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 behindern Zucker und Weissmehl also die Darmreinigung. 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 nicht mehr als drei Portionen Fleisch und Wurst pro Woche essen. Ihr Darm muss zur Verdauung dieser Produkte (zu) viel Energie aufbringen.

Fragen zu Simple Clean

Ist eine spezielle Vorbereitung nötig?
Die Darmreinigung Simple Clean kann ohne eine spezielle Vorbereitung durchgeführt werden. Falls Sie zusätzlich einige unserer Ernährungsempfehlungen umsetzen möchten, raten wir Ihnen dazu, die dafür nötigen Lebensmittel (z. B. frisches Obst und Gemüse, Alternativen für Kaffee) vorab einzukaufen.

Was tun, wenn die Einnahme einmal vergessen gegangen ist?
Das macht nichts. Fahren Sie mit der Einnahme einfach so fort, als wenn Sie nichts vergessen hätten.

Muss ich mit Veränderungen meiner Verdauung rechnen (Durchfall, Verstopfung, Blähungen)?
Die Verdauung kann sich gerade zu Beginn der Darmreinigung ändern. Das ist völlig normal und zeigt, dass Ihr Darm auf die zusätzliche Einnahme von Ballaststoffen und Bakterienkulturen reagiert. Sollten Sie aber Durchfall bekommen, der mehrere Tage andauert oder einige Tage hintereinander keinen Stuhlgang haben, empfehlen wir Ihnen, die Produkte abzusetzen oder die Einnahme zu reduzieren.

Wie gehe ich am Ende der Kur vor? Werden die Produkte einfach abgesetzt oder muss etwas beachtet werden?
Sobald Sie die Darmreinigung 4 oder 12 Wochen durchgeführt haben, werden die meisten Produkte aufgebraucht sein. Sie können die Darmreinigung dann komplett beenden oder die übrigen Produkte weiterhin nach Packungsangabe einnehmen.

Was tun, wenn meine Beschwerden nicht besser werden?
Wir empfehlen Ihnen, bei anhaltenden Verdauungsbeschwerden mit einem Arzt oder ganzheitlichen Therapeuten zu sprechen. Er kann weitere Schritte empfehlen und Sie unterstützen.

Wer hilft mir bei weiteren Fragen weiter, die sich aufgrund der Kur stellen könnten?
Sie können sich bei Fragen während oder nach der Kur gerne an unseren Kundenservice wenden. Die Kontaktdaten finden Sie ganz unten auf der Rückseite dieser Broschüre.

«Meine Gesundheit überlasse ich nicht dem Zufall.»

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.: 80192 | V25.12.18