

Warum braucht der Darm Pflege?

Der Darm ist der Ort, an dem unser Organismus lebenswichtige Stoffe aus der Nahrung aufnimmt. Daher ist ein gesunder Darm auch die Voraussetzung für eine optimale Vitalstoffaufnahme.

Auf der anderen Seite werden über den Darm Stoffwechselschlacken ausgeschieden. Wenn der Darm träge wird, können Giftstoffe in den Körper gelangen. Außerdem hat der Darm die Aufgabe, Krankheitserreger abzuwehren. Mit einer sorgfältigen Darmpflege wird also die Basis der Gesundheit gestärkt.

Das Natur Vital Darmpflegeprogramm unterstützt die Selbstreinigung des Körpers auf schonende und natürliche Weise. Es beruht auf den fünf Säulen der Entschlackung mit biologischen Produkten:

1. Bewässerung der Zellen mit **Aloe Gold Saft**
2. Reinigung der Darmwände durch **Darmreinigungskomplex**
3. Entfernen der Schlackenstoffe mit **Flohsamenschalen**
4. Anregung der Darmperistaltik mit **Leinsamen**
5. Aufbau der Darmflora durch **FOS + Darmbakterien**

1. Phase (1. und 2. Woche): Bewässerung der Zellen

Aloe Gold Saft

Aloe Gold Saft regt die Zellen zum Flüssigkeitsaustausch an und beruhigt die Darmschleimhaut.

Reduzieren Sie Tee, Kaffee, Schokolade, zuckerhaltige Limonade und Alkohol, denn diese Getränke entziehen Ihrem Körper Wasser.

Trinken Sie 2 Liter reines Wasser täglich, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.

Essen Sie mehr Gemüse und Obst und weniger Milchprodukte und Fleisch.

Duschen Sie morgens abwechselnd heiß und kalt, zumindest die Beine. Das bringt die Lymphe in Schwung, die dann Giftstoffe abtransportiert.

Machen Sie sanfte Bürstenmassagen von den Extremitäten zum Herzen hin – der Lymphabfluss wird dadurch stimuliert.

- **Nehmen Sie für 2 Wochen täglich 40 ml (8 TL) Aloe Gold Saft in einem Glas Wasser oder naturtrübem Apfelsaft und reduzieren Sie danach auf 20 ml (4 TL) täglich.**

2. Phase (3. und 4. Woche): Darmreinigung und Ausscheidung

Darmreinigungskomplex

Dieses probiotische Lebensmittel besteht aus pflanzlichen Faserstoffen, Gewürzen und Kräutern, die Verdauungsreste absorbieren und die Darmassage beschleunigen. Der Darmreinigungskomplex enthält außerdem Laktobakterien, um den pH-Wert im Darm stabil zu halten.

- **Nehmen Sie täglich 3 x 1 Kapsel Darmreinigungskomplex (zu den Mahlzeiten).**

Flohsamenschalen - Pulver

Die Schalen der Flohsamen (Psyllium) werden im Körper zu einem Gel, das die Darmwände umhüllt. Beim Passieren des Darms werden Stoffwechselschlacken gesammelt, die in den oft trockenen Schleimhäuten eingelagert wurden.

Unterstützen Sie die Darmreinigung mit sanften Bauchmassagen und täglich 30 Minuten Gymnastik oder Walken.

- **Rühren Sie täglich 2-3 x 1 Teelöffel Flohsamenschalen in 150 ml zuckerfreien Fruchtsaft (verdünnt mit 150 ml kaltem Wasser) ein. Den Saft sofort trinken, bevor er zu Gel wird.**

Leinsamen

Leinsamen sind eine gute Quelle von Ballaststoffen, die dabei helfen, Flüssigkeiten im Körper in Bewegung zu bringen. Sie leiten den Darm zu einer Art Gymnastik an, damit er durch eine erhöhte Bewegungsaktivität besser ausscheidet.

Medikamente sollten mindestens 30 min vor Leinsamen und Flohsamenschalen eingenommen werden, um ihre Wirkung nicht einzuschränken.

- **Nehmen Sie täglich 2 x 1 Teelöffel Leinsamen mit Wasser oder eingeweicht. Trinken Sie mindestens 1,5 l Wasser über den Tag verteilt.**

3. Phase (5. – 7. Woche): Aufbau der Darmflora

FOS-A-Dophilus

Im Anschluss an die Darmreinigungskur folgt die Aufbauphase mit FOS (Frukt-Oligosacchariden) und positiven Darmbakterien. Die Lakto- und Bifidusbakterien stärken die Darmbarriere und verbessern die Darmflora.

- **Nehmen Sie täglich 2 x 1 Kapsel FOS-A-Dophilus mit Wasser (nüchtern oder mind. 30 Minuten vor einer Mahlzeit)**

Wann ist ein Darmpflege-Programm sinnvoll?

- **Darmreinigung**
- **Gewichtsabnahme**
- **Fasten**
- **Raucher**
- **Ernährung mit viel Fleisch**
- **Heißhunger auf Süßes**
- **Entschlackung**
- **Entlastung der Leber**
- **Stärkung der Darmbarriere**
- **Training der Darmtätigkeit**
- **Bessere Vitalstoffaufnahme**
- **Erhaltung der Darmgesundheit**

Fit **Sein**
Gesundheitsprodukte
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch
Tel: 08709-900 4190 Fax: 4189
ePost info@fitsein.de
www.foodstate.de

7-WOCHEN DARMPFLEGE- PROGRAMM

