

# Darmreinigung und Entgiftung mit Lifeplus Produkten

## **Wissen Sie, dass wir im Idealfall etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen?**

Eine ballaststoffreiche Kost, z. B. mit Flohsamenschalen, hält diese guten Bakterien bei Laune und bringt unseren Darm in Schwung.

## **Wissen Sie, dass unser Darm das wichtigste Organ des Immunsystems ist?**

Unsere Zivilisationskost, Stress und der Gebrauch von Medikamenten verschlackt unsere Darmzotten. Die Folge sind gesundheitliche Störungen und Mangelzustände. Auch bei gesunder und vitalstoffreicher Ernährung können die aufgenommenen Nährstoffe nicht optimal vom Körper aufgenommen werden.

So beginnt also jede **Gesunderhaltung und Gesundheit** mit einer gründlichen Darmreinigung.

## **So halten sie ihren Darm gesund**

Wichtigster Faktor bei der Erhaltung und Wiederherstellung eines intakten Verdauungstraktes sind **genügend Ballaststoffe** sowie eine **gesunde Darmflora**.

## **Darmreinigung mit *Colon Formula*, *Paracleanse* und *MSM***

### **Wichtig: Trinken Sie während des Darmsanierungsprogramms täglich 2-3 Liter Flüssigkeit, am besten reines Wasser, ohne Kohlensäure, um die Ausscheidung von Giftstoffen zu unterstützen.**

Sie unterstützen Ihre Reinigung, indem Sie während dieser Zeit viel Gemüse essen und fettiges Essen, Zucker, tierisches Eiweiß, Alkohol und Kaffee reduzieren.

## **COLON FORMULA**

**Besteht aus 100 % natürlichen löslichen Ballaststoffen** – vor allem reichlich lösliche Fasern aus Flohsamen und Flohsamenschalen, Flachssamen, Meeresalgen und wertvollen Kräutern. Wie ein Schwamm saugen die Flohsamenschalen Darmgifte auf und erhöhen gleichzeitig das Stuhlvolumen, wodurch eine zügige Darmentleerung erfolgt. Eine faserreiche Kost alleine sorgt allerdings lediglich dafür, dass sich keine weiteren Ablagerungen bilden. Es ist aber auch notwendig, die Falten und Taschen des Darms gründlich zu reinigen. Colon Formula enthält deshalb nicht nur Faserstoffe und gesunde Bakterien zur Pflege der Darmflora, sondern auch Enzyme und Kräuter, welche die Auflösung der Ablagerungen fördern. Bentonite – natürlicher Ton – bauen Gifte ab und Alginat – eine Meeresweidensubstanz – absorbiert Metalle und Umweltgifte, die der Körper normalerweise nur schwer ausscheiden kann.

### **Einnahmeempfehlung:**

**Colon Formula** ist ein Pulver, das min. 14 Tage lang, mit 1/4 l Fruchtsaft oder Wasser geschüttelt (Shaker) oder im Mixer vermischt wird und danach sofort getrunken wird. **1 Teelöffel bis 1 Messlöffel, 3 x tägl.**, eine halbe Stunde vor dem Essen, **danach 1 grosses Glas** Wasser trinken. Die Kur mit Colon Formula ist dann zu Ende, wenn die Dose leer ist, spätestens am 30. Tag.

**Sollten Sie zu Verstopfung neigen**, reduzieren Sie die Dosis auf 1 Teelöffel pro Tag in der ersten Woche, in der zweiten Woche auf 2 x 1 gestr. Teelöffel am Tag und ab der dritten Woche 3 x 1 Teelöffel pro Tag, eine halbe Stunde vor dem Essen, bis die Dose Colon Formula aufgebraucht ist. Achten Sie darauf, dass Sie täglich ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen – bis zu 3 Liter am Tag (in kleinen Schlucken trinken).

## **PARACLEANSE**

ist eine spezielle Kräutermischung, die sorgfältig auf die Förderung der inneren Reinigung des Körpers abgestimmt ist.

### **Einnahmeempfehlung:**

1. Tag: 3 x 1 Presslinge
2. Tag: 3 x 2 Presslinge
3. Tag: 3 x 3 Presslinge
4. - 16. Tag: 3 x 4 Presslinge, bis die Packung aufgebraucht ist.

## MSM

ist eine natürliche Quelle biologischen Schwefels, der unterstützend den Zellstoffwechsel fördert, entschlackt und entgiftet, indem er Toxine und Schwermetalle bindet und dem Körper dabei hilft, diese unerwünschten Substanzen auszuscheiden.

### Einnahmeempfehlung:

1. - 3. Tag: 3 x 1 Presslinge
4. - 6. Tag: 3 x 2 Presslinge
7. - 11. Tag: 3 x 3 Presslinge
12. - 16. Tag: 3 x 4 Presslinge
- ab 17. Tag: 3 x 5 Presslinge,  
bis die Packung aufgebraucht ist.

### Nach der Darmsanierung

Ein gesunder Darm ermöglicht eine optimale Aufnahme von Nährstoffen.

## PROANTHENOLS 100mg

Original OPC 2x1 Tbl. schützt die Gefäße und sorgt für jugendliches Aussehen. Es fördert die Kollagensynthese im gesamten Körper. OPC ist das bekannteste, wirkungsvollste und natürlichste Antioxidans.

## Tipps:

### Sich zum Essen Zeit nehmen

Nehmen Sie sich für das Essen genügend Zeit – mindestens 30 Minuten. Essen Sie langsam und in Ruhe! Kauen Sie sorgfältig und speicheln Sie die Nahrung gut ein. Im Mund – und nur dort – wird während des Kauens das essentielle Verdauungsenzym Ptyalin gebildet, welches die Kohlehydratverdauung einleitet.

### Kleine Portionen essen!

Essen Sie kleine Portionen. Zu große Portionen werden vom Verdauungstrakt nicht bewältigt und deshalb nur unzureichend verdaut. Es kommt zu Gärungs- und Fäulnisprozessen. Dadurch werden die Darmschleimhäute gereizt und die gesunde Bakterienflora des Darms gestört. Auf die Dauer entsteht so ein Mangel an lebenswichtigen Vitalstoffen, weil Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren nur unzureichend aufgenommen werden können. Auch die Kohlehydrat- und Fettverdauung kann im Körper dann nur mangelhaft ablaufen.

### Auf das Sättigungsgefühl achten

Wenn Sie satt sind, hören Sie auf zu essen! **Viel trinken!**

Eine halbe Stunde vor der Mahlzeit und eine Stunde danach sollten Sie nichts trinken. Flüssigkeitszufuhr während des Essens führt zu einer Verdünnung der Verdauungssäfte, so dass die Nahrung nur unzureichend aufgeschlossen werden kann. Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2-3 Liter kohlenstoffreies Wasser. Dies unterstützt die Ausscheidung von Schad- und Giftstoffen.

### Ausreichender Abstand zwischen den Mahlzeiten

Halten Sie mindestens 4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten.

Übrigens: Häufige Zwischenmahlzeiten verstärken Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Werden die richtigen Nahrungsmittel gegessen, ein ausreichender Abstand zwischen den Mahlzeiten eingehalten und das Essen gut gekaut(!), führt dies zu einem stabilen Blutzuckerspiegel während des Tages.

### Nach 18 Uhr nichts mehr essen

Der Darm hat seine höchste Verdauungskraft am Morgen und am Mittag. Gegen Nachmittag und am frühen Abend lässt der Darm in seiner Funktion merklich nach.

Während der ersten Tage dieser Kur können sogenannte „Erstverschlimmerungen“ auftreten. Lassen Sie sich nicht entmutigen und trinken Sie viel.

### Die Darmreinigung geschieht in Eigenverantwortlichkeit.

Weitere Produktinformationen entnehmen Sie bitte der Webseite, [www.lifeplus.com/](http://www.lifeplus.com/)

„Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.“  
Hippokrates (460-377 v. Chr.)

## Terminplan zur Darmsanierung

Tag	Datum	morgens	mittags	abends
1		1 Colon Formula 1 Paracleans 1 MSM	1 Colon Formula 1 Paracleans 1 MSM	1 Colon Formula 1 Paracleans 1 MSM
2		1 Colon Formula 2 Paracleans 1 MSM	1 Colon Formula 2 Paracleans 1 MSM	1 Colon Formula 2 Paracleans 1 MSM
3		1 Colon Formula 3 Paracleans 1 MSM	1 Colon Formula 3 Paracleans 1 MSM	1 Colon Formula 3 Paracleans 1 MSM
4		1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM
5		1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM
6		1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 2 MSM
7		1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM
8		1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM
9		1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM
10		1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM
11		1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 3 MSM
12		1 Colon Formula 4 Paracleans 4 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 4 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 4 MSM
13		1 Colon Formula 4 Paracleans 4 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 4 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 4 MSM
14		1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM
15		1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM
16		1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM	1 Colon Formula 4 Paracleans 5 MSM

Ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden mit Lifeplus