

HERZLICH WILLKOMMEN BEI *Cleanse & Restore*

Es ist kein Geheimnis, dass unsere moderne westliche Ernährungsform mit viel Fett, Zucker, Weißmehl und Fertigprodukten unseren Körper auf Dauer stark belastet. Fertigprodukte und Fast Food, aber auch viele Backwaren und andere verpackte Produkte sind nicht mehr frei von Zusatzstoffen. Unsere Mahlzeiten enthalten immer weniger frische Zutaten und viel zu viele künstliche Zusätze. Der hohe Gehalt an Eiweiß und Fett in unserer Ernährung sorgt langfristig für eine enorme Säurelast in unserem Körper. Insbesondere der Konsum von tierischen Produkten spielt hier eine entscheidende Rolle. Ein Mangel an Nährstoffen in Obst und Gemüse aufgrund von ausgewaschenen Böden und Hybridkulturen führt zusätzlich zu unbewussten Mangelerscheinungen und Pestizide, Mikroplastik und chemische Emulgatoren in unseren Lebensmitteln helfen dieser Situation nicht.

Neben den Belastungen, die wir täglich mit unserem Essen zu uns nehmen, wird unser Körper zusätzlich mit weiteren Giftstoffen und Chemikalien bombardiert. Egal ob in unserer Kosmetik, in unseren Putzmitteln oder in der Luft – wir sind umgeben von Stoffen, die unserem Körper auf Dauer Schaden zufügen. Laut dem BUND (Bund.net) kommt eine durchschnittliche Verbraucherin pro Tag alleine durch Kosmetikprodukte mit etwas 100 verschiedenen und zum Teil sehr gesundheitsschädlichen Chemikalien (welche in Duschgel, Shampoo, Haar Balsam, Zahnpasta, Körperlotion, Feuchtigkeitscremen und Deo enthalten sind) in Kontakt. Außerdem kann auf dieser Seite nachgelesen werden, dass die Menge an Mikroplastik, welche ein durchschnittlicher Deutscher in einem Monat über die Luft, das Wasser und das Essen zu sich nimmt, bereits der Größe und dem Gewicht einer Kreditkarte entspricht. Alleine diese beiden Beispiele machen deutlich, mit welcher Unmenge an Schadstoffen wir tagtäglich konfrontiert sind, ohne dass uns diese Situation unbedingt bewusst ist.

Zusätzlich zu all diesen negativen Einflussfaktoren auf unseren Körper hält uns dann auch noch unser Lebensstil ordentlich auf Trab. Ein konstant hoher Stresspegel, Überforderung, zu wenig oder schlechter Schlaf und psychische Belastungen sind für unseren Körper nicht gesundheitsförderlich. Kaffee, Nikotin und Alkohol, welche gerne gegen die konstante Übermüdung und tägliche Belastung verwendet werden, sind kontraproduktiv, helfen nicht, sondern belasten uns nur noch zusätzlich.

Auch bei einem sehr gut funktionierenden Stoffwechsel kann unser Körper nur eine bestimmte Menge an Giften und Schadstoffen verarbeiten und wieder ausscheiden. Die Rückstände lagern sich in erster Linie in unserem Binde- und Fettgewebe ein. Sind Binde- und Fettgewebe ausgelastet, dienen Muskel, Sehnen und Gelenke als Lager und verursachen dort mit der Zeit Probleme.



Cleanse & Restore

Bleibt die Säurebelastung, welche durch unsere Ernährung ausgelöst wird, über längere Zeit zu hoch, kann unser Organismus den Säureüberschuss irgendwann nicht mehr ausgleichen. Die Puffersysteme unserer Organe, die die Säuren normalerweise ausscheiden – Niere, Leber, Haut und Lunge – sind überlastet. Im Idealfall sorgen diese körpereigenen Puffersysteme dafür, dass angefallene Säuren mit gespeicherten Basen neutralisiert werden. Sind diese Puffersysteme im Falle einer Übersäuerung zunehmend überfordert und besteht gleichzeitig ein Mangel an wertvollen Nährstoffen und Spurenelementen, beeinträchtigt dies langfristig unser Wohlbefinden.

In der ersten Lebenshälfte wird der Organismus noch gut mit den Säureüberschüssen und der Schadstoffbelastung fertig. In späteren Jahren kommt es häufig zu ersten Beschwerden, welche im weiteren Verlauf zu ernsthaften Beeinträchtigungen führen können. Erste Anzeichen einer Überlastung sind:

- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Hormonelle Schwankungen
- Antriebslosigkeit
- Magen-Darm-Trakt Probleme
- Gewichtsprobleme
- Hautprobleme
- Stumpfe Haut und stumpfe Haare
- schlechtes Immunsystem mit hoher Infektionsanfälligkeit
- Gelenkschmerzen & Gicht
- Pilzinfektionen
- Schlechte Laune
- Depression
- u.v.m.

Zusammengefasst liegt die Ursache vieler unserer Beschwerden in einer ungesunden Ernährung mit chemischen Zusatzstoffen und zu viel Zucker, in Nikotin und Alkohol, in der Ansammlung der aufgenommenen Schadstoffe und Umweltgifte als auch in unserem stressigen Lebensstil.

Mit der DETOX KUR drehen wir gezielt an der größten Stellschraube - unserer Ernährung. Ziel unserer DETOX KUR ist es, deine Haut, dein Lymphsystem sowie den Darm und die inneren Organe von den genannten Giftstoffen zu reinigen und mit gesunder Ernährung den "Reset Button" zu drücken. Unterstützt wird dieser Prozess mit sorgfältig zusammengestellten Mineralien, Vitaminen, Nährstoffen und ätherischen Ölen. Dadurch können viele gängige Beschwerden stark reduziert und das Immunsystem wieder auf Vordermann gebracht werden. Die Haut dankt es mit einem Strahlen. Schlaf und Laune werden ausgeglichener und besser. Ein schöner Nebeneffekt ist meist auch die Reduktion des Körperfetts, d. h. neben dem gesundheitlichen Aspekt werden bei der DETOX KUR auch Kilos purzeln.

Gerne möchten wir auch einen Anstoß geben, über einen Umstieg auf natürliche Kosmetik und Reinigungsmittel ohne Schadstoffe nachzudenken, da das eine sehr einfache Möglichkeit darstellt, die Menge an aufgenommenen Schadstoffen langfristig zu reduzieren.

Cleanse & Restore

Heutzutage bekommen wir über die Medien so viele unterschiedliche Informationen über Gesundheit und Ernährung, dass wir oftmals gar nicht wissen, wie wir mit einer gesunden Ernährung überhaupt beginnen sollen. Besonders bei einer bewussten Umstellung der Ernährungsform suchen wir nach Nahrungsmitteln, die unserem Körper Gutes tun. Doch was gilt als gesund und welche Lebensmittel bilden die Grundlage für einen optimal funktionierenden Stoffwechsel?

Die Cleanse & Restore DETOX KUR basiert auf dem Prinzip eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts, denn die Nahrungsmittel eines basenreichen Speiseplans unterstützen den Körper bei seinen alltäglichen Stoffwechsel-Aufgaben. Sie sorgen dafür, dass sich Schadstoffe und Gifte nicht im Körper ansammeln und wichtige Entgiftungsprozesse nach Plan ablaufen können.

Blut als Körperflüssigkeit hat einen pH-Wert von 7,36 und ist somit leicht basisch. Alle Funktionen deines Körpers laufen darauf hinaus, diesen Wert im Gleichgewicht zu halten. Funktioniert dies aufgrund zu vieler Säuren nicht, können ernste Erkrankungen die Folge sein. Ziel muss es also sein, diesen pH-Wert im Körper zu halten und mit unserer Ernährung keine künstliche Übersäuerung zu erzeugen. Über unsere Nahrung nehmen wir jedoch häufig 80 % Säuren und 20 % Basen zu uns. Fleisch, Fastfood, Weißmehl, Zucker, Kaffee, kohlenstoffhaltige Getränke und Alkohol dominieren unsere Ernährung (80 %). Obst und Gemüse ergeben meist nur den kleineren Bestandteil (20 %). Dabei verfügen gerade pflanzliche Lebensmittel über einen hohen Anteil an organisch gebundenen Mineralstoffen und Spurenelementen, welche in der Lage sind Säuren abzupuffern. Tierische Lebensmittel enthalten wiederum reichlich schwefel- und phosphorhaltige Verbindungen. Beim Abbau entstehen Säuren, die vom Körper ausgeschieden werden müssen, es kommt zur Übersäuerung.

Was sollte man bei der basischen Ernährung beachten?

- Obst & Gemüse: täglich viel frisches Gemüse und etwas Obst (80 %)
- Salat: möglichst häufig frisch zubereitete Salate mit kalt gepressten Ölen essen
- Rohkost: Achtung! Ab 16:00 keine Rohkost mehr zu sich zu nehmen
- Frische Zutaten: möglichst nur frischen Zutaten essen bzw. damit kochen- KEINE Fertigprodukte!
- Zucker: Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und Zucker werden nicht gegessen
- Kaffee & Alkohol: Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee und Alkohol werden nicht getrunken
- Geduld: nimm dir ausreichend Zeit zum Essen und genieße deine Mahlzeiten!
- Viel trinken: unterstütze deine Nieren! 2-3 Liter pro Tag - Wasser & Kräutertee
- Bewegung: moderate Bewegung kurbelt Säureausscheidung über Nieren, Lunge und Schweiß an
- Entspannung: Stress erzeugt im Körper Säuren! Gewöhne dich an Entspannungsmaßnahmen

Übrigens:

Der Geschmack eines Nahrungsmittels sagt nichts über seinen Basen- oder Säuregehalt aus. So wird zum Beispiel die ziemlich sauer schmeckende Zitrone im Körper basisch verstoffwechselt, während die eher wenig sauer anmutende Milch sauer verstoffwechselt wird - entscheidend ist also allein die Zusammensetzung eines Nahrungsmittels. Sie bestimmt, ob ein Lebensmittel sauer oder basisch ist.

Cleanse & Restore

Wie kann ich die Entgiftung zusätzlich unterstützen?

- Trockenbürsten und Basische (Fuss-)Bäder sind Möglichkeiten die Entschlackung aktiv zu unterstützen. Schon Pfarrer Kneipp empfahl das tägliche Bürsten des gesamten Körpers, um die Gesundheit zu erhalten und selbst chronischen Krankheiten zu lindern. Diese Methode löst die Giftstoffe aus dem Bindegewebe und aktiviert das Immunsystem. Bereits fünf Minuten tägliches bürsten unterstützt die Entschlackung! Basenbäder sind eine Möglichkeit, den Körper schnell von eingelagerten Säuren in der Haut zu befreien. **Solltest du deinem Körper damit zusätzlich unterstützen wollen, bitten wir dich vorab eine Trockenbürste und/oder Basenbadepulver (Epsom Salz) für die Badewanne oder für Fußbäder zu kaufen.**
- Sanfter Sport wäre, wie bereits in der Tabelle erwähnt, optimal, um die Säureausscheidung anzukurbeln. Hier bietet sich sanftes Yoga oder QiGong an. Übungsideen hierzu stellen wir dir in der WhatsApp Gruppe ein.
- Entspannung! Stress ist ein schädlicher Säurelieferant, welcher deiner Gesundheit nachhaltig schaden kann. Meditation oder positives Denken oder Affirmationen können hier sehr hilfreich sein. Sehr zu empfehlen ist hier natürlich auch die Aromatherapie, welche aufgrund der chemischen Komponenten in diversen ätherischen Ölen Puls und Atem senken und das Wohlbefinden steigern kann. Mehr dazu erfährst du in unserer WhatsApp Gruppe.

Welche Phasen durchläuft die Kur?

Dein doTERRA DETOX Präparate Set ist in **drei Phasen** aufgeteilt.

Phase 1 (Tag 1-10): **ACTIVATE** | Aktivieren & Reinigen

Phase 2 (Tag 11-20): **RESET** | System Neustart

Phase 3 (Tag 21-30): **RENEW** | System erneuern

Zusätzlich dazu durchläufst du mit der geleiteten Ernährungsumstellung auch **drei Phasen, welche jedoch nicht deckungsgleich verlaufen** und einem etwas anderen Rhythmus folgen.

Phase 1 (Tag 1-7): **ENTGIFTEN**

Phase 2 (Tag 8-10): **AUFBAUPHASE**

Phase 3 (Tag 11-30): **INTERVALLFASTEN**

Wie genau diese antizyklische Aufteilung verläuft, findest du auf der letzten Seite.

Cleanse & Restore

Wer ist doTERRA?

dōTERRA (was aus dem lateinischen kommt und „Gabe der Erde“ bedeutet) wurde 2008 mit dem Ziel gegründet, ätherische Öle therapeutischer Qualität weltweit zugänglich zu machen. Verwirklicht wurde diese Vision unter der Leitung von dem Mediziner Dr. David Hill.

Bei dōTERRA steht nicht der schöne Raumduft oder das besonderes Aroma-Massage Erlebnis im Vordergrund. Ziel ist es vielmehr jahrhundertealtes Wissen neu zugänglich zu machen. Dabei basieren die Kenntnisse der Aromatherapie längst nicht mehr auf den Erfahrungswerten voriger Generationen. Umfangreiche Studien der letzten Jahrzehnte als auch neue Erkenntnisse aus den Bereichen der Chemie und der Grundlagenforschung bestätigen die hohe Wirkkraft reiner ätherischer Öle. Dass diese ätherischen Öle extrem potent sind, zeigt z. B. die Tatsache, dass 1 Tropfen Pfefferminzöl so wirksam ist wie 26 frisch gebraute Tassen Pfefferminztee. Die enorme Kraft der ätherischen Öle gibt uns die Möglichkeit, proaktiv an unserer Gesundheit zu arbeiten als auch Beschwerdebilder komplementär auf natürliche Art und Weise zu behandeln.

Die therapeutisch reinen ätherischen Öle von dōTERRA werden vor Vermarktung 6-fach von offiziellen Stellen geprüft, sind daher 100 % sicher, rein und qualitativ hochwertig. Das ermöglicht neben dem Einatmen auch das Einreiben auf der Haut, als auch die gezielte innere Einnahme.

dōTERRA bietet eine Vielzahl an Einzelölen, praktischen Ölmischungen (für bestimmte Themen wie z. B. Verdauung, Immunsystem,...), optimal zusammengestellte Nahrungsergänzungsmittel sowie Kosmetik-, Wellness- und Gesundheitsprodukte, die alle auf der Basis dieser therapeutisch reinen ätherischen Öle und einer umfassenden Wellness-Philosophie beruhen.

Was beinhaltet das CLEANSE & RESTORE Kit?

- dōTERRA Lifelong Vitality Pack
- TerraZyme
- GX Assist
- PB Assist+
- Lemon (Zitronenöl)
- Zendocrine® Softgels
- Zengest® Softgels
- DDR Prime Softgels

Die Einnahme der dōTERRA Cleanse & Restore Produkte unterstützt in den unterschiedlichen Phasen die Reinigung, die Entschlackung und den Wiederaufbau unseres Darms und unserer Organe. Der Darm als Zentrum unseres Immunsystems und unserer Gesundheit nimmt hier einen besonders großen Stellenwert ein. Aber auch Leber, Galle und Nieren werden mit ausgewählten ätherischen Ölen entgiftet und ihre volle Leistungsfähigkeit wieder aktiviert.

Bei der Einnahme der unterschiedlichen Präparate ist das richtige Mindset wichtig, denn bei den eingenommenen Kapseln handelt es sich nicht um "Tabletten", sondern um Nährstoffe, Vitamine, Öle als auch Prä- und Probiotika, welche unser Körper zur Reinigung und Regenerierung dringend benötigt.

Cleanse & Restore

LLV - Lifelong Vitality Pack

Eine Vielzahl an aktuellen Studien belegen den dramatischen Verlust an Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen in unseren Lebensmitteln. Die Gründe für den sinkenden Nährstoffanteil unserer Lebensmittel sind vielseitig. Ausgelaugte Böden und schlechte Bodenfruchtbarkeit, umweltbedingte und genetische Verdünnungseffekte durch Zucht, der Einsatz von Pflanzenschutzmitteln, unreife Ernte und lange Lieferwege führen allesamt dazu, dass wir trotz des ganzen Überflusses an einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen leiden. Aus diesem Grund ist eine tägliche Zufuhr an Mikronährstoffen, Omega 3 Fettsäuren und Antioxidantien für unsere Gesundheit absolut essenziell. Zusätzlich dazu trägt dōTERRA Lifelong Vitality optimal zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, da die enthaltenen Inhaltsstoffe für körpereigene Mechanismen zur Radikalentgiftung benötigt werden. Die tägliche Dosis vom Lifelong Vitality Pack (ALPHA CRS+, xEO MEGA, MICRO PLEX VMz) hat einen ORAC Wert von 138.500. (Der ORAC Wert ermittelt die antioxidative Fähigkeit oder Kapazität von Naturstoffen bzw. Produkten). Dies entspricht im Durchschnitt die tägliche Aufnahme von ca. 12x Früchte oder Gemüse (die einen durchschnittlichen ORAC Wert von 11.000 aufweisen)

- fördert das allgemeine Wohlbefinden und Vitalität
- hoher Anteil an Antioxidantien bietet DNA-Schutz
- fördert die Stoffwechselenergie
- fördert die Knochengesundheit
- fördert die Immunfunktion
- hilft beim Umgang mit Stress
- fördert die Herzgesundheit
- fördert gesundes Haar, Haut und Nägel
- fördert gesunde Augen, ein leistungsfähiges Gehirn und ein starkes Nervensystem
- unterstützt die Leberfunktion und die Verdauung

TerraZyme

Aufgrund von schlechter Ernährung und mit steigendem Alter sinkt die Menge unserer benötigten Verdauungsenzyme. Der Körper entzieht daher Enzyme aus anderen Stoffwechselfunktionen, um Verdauen zu können, behindert damit aber den Ablauf anderer notwendiger Stoffwechselfunktionen.

Dies kann langfristig zu diversen Krankheitsbildern führen. Eine zusätzliche Aufnahme von Verdauungsenzymen, wie sie in TerraZyme enthalten sind, unterstützt die Verdauung, ermöglicht die und optimale Absorption von Nährstoffen und hilft somit dem gesamten Körper.

- spaltet Proteine in kleinere Aminosäuren
- spaltet Lactose in ihre Bestandteile
- spaltet größerer Lipide und Fette
- spaltet Glykolipiden und Glykoproteinen
- spaltet Cellulose in einfachere Zucker wie Glukose
- spaltet Gluten

Cleanse & Restore

GX Assist

Beinhaltet die ätherischen Öle Oregano, Melaleuca (Teebaumöl), Zitrone, Lemongras, Pfefferminze und Thymian sowie Caprylsäure zur Unterstützung eines gesunden Verdauungstrakts. Diese Inhaltsstoffe schaffen eine unfreundliche Umgebung für potenziell schädliche Krankheitserreger, welche Immunitäten im Verdauungssystem stören und Verdauungsprobleme verursachen können. Der Komplex unterstützt daher:

- die anti-bakterielle, anti-virale, anti-mykotische und anti-parasitäre Arbeit
- den Körper bei seiner Abwehr von Entzündungen

PB Assist +

PB Assist+ enthält verschiedene Probiotika-Stämme, sowie präbiotische Ballaststoffe in einer einzigartigen, doppelschichtigen Kapsel. Die probiotische Schutzformel aus sechs Darmbakterien Stämme zur Sanierung der Darmflora. Diese Bakterien helfen bei der Verdauung, verhindern das Wachstum von schädlichen Mikroben, produzieren wesentliche Nährstoffe, helfen beim Zerkleinern von unverdaulichen Substanzen und beteiligen sich an der Kommunikation mit dem Immunsystem.

Lemon Öl

Zitronenöl wird das reine ätherische Öl genannt, das aus der Schale der Zitrusfrucht gepresst wird. Um einen Liter Öl gewinnen zu können, werden die Schalen von etwa 3.000 Zitronen benötigt. Da das Öl aus der Schale gepresst wird, enthält es nicht nur Terpeneol, Aldehyde, Pinen, Camphen, Phellandren, Citral, Linalylacetat, Limonen und Citronnol, sondern auch Vitamine und Mineralstoffe wie: Folsäure, Vitamin C, B, K, Beta-Carotin, Calcium, Kalium, Phosphor, Natrium, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Nickel und Selen.

Besonders in der Winterzeit, wenn Erkältungskrankheiten, Grippewellen, Winterdepressionen und Entzündungen der Atemwege Hochsaison haben, kann der Duft der Zitrone in einem Vernebler wahre Wunder wirken. Das reine ätherische Zitronenöl ist in der Lage, die Raumluft zu desinfizieren. Man tut daher nicht nur seiner Psyche etwas Gutes, wenn man ein paar Tropfen Zitronenöl vernebelt, sondern auch der Gesundheit. Hinzu kommt, dass das Öl bei innerer Einnahme die Bauchspeicheldrüse nachweislich stärkt und die körpereigene Produktion von Insulin absenkt.

Außerdem:

- regt es den Gallenfluss an
- stärkt es das Immunsystem
- lindert es Blähungen
- wirkt stärkt es die Venen und regt den Stoffwechsel und den Lymphfluss an (bei Krampfadern)
- stärkt es die Leber
- wirkt es entschlackend
- mindert es das Thromboserisiko
- wirkt es vitalisierend, hilft bei Depressionen, lindert Ängste und Stress

Aufgrund der hochwertigen Vitamine und Bioflavonoide ist die Haltbarkeit des Öls begrenzt. Bitte kühl und an einem dunklen Ort lagern.

Cleanse & Restore

Zendocrine® Softgels

Diese kraftvolle Mischung kombiniert die ätherischen Öle von Rosmarin, Koriander und Wacholderbeere, die für ihre entgiftenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit zur Unterstützung einer gesunden Leberfunktion bekannt sind. Die darüber hinaus enthaltenen Öle von Mandarine und Geranie wirken entschlackend und sind potente Kämpfer gegen unerwünschte Substanzen im Körper.

- unterstützt den Körper bei der Entgiftung und dem Abbau von freien Radikalen
- unterstützt die Leber- und Gallblasengesundheit
- kraftvoller Entgifter für den gesamten Körper

Zengest® Softgels

Jede pflanzliche Kapsel enthält 120mg ZenGest - DIE ätherische Ölmischung, wenn es um Ihre Verdauungsgesundheit geht. Ingwer, Pfefferminze, Kümmel, Anis, Koriandersamen, Estragon und Fenchel unterstützen die Verdauung und lindert Magenverstimmungen.

- fördert die allgemeine Verdauungsgesundheit
- lindert Magenbeschwerden
- kann Blähungen und Darmwinde reduzieren

DDR Prime

DDR Prime ist eine patentierte ätherische Ölmischung zur Unterstützung der Zellgesundheit, Zellfunktion und Zellerneuerung. Es bündelt Öle mit einem sehr hohen ORAC Wert und bietet daher enorme antioxidative Eigenschaften. DDR Prime bietet Schutz vor oxidativen Schäden, schützt Körper und Zellen vor oxidativem Stress und unterstützt eine gesunde Reaktion auf zelluläre Stressoren.

Diese Mischung ist ideal für den punktuellen Einsatz in extrem stressigen Lebensphasen, kann aber auch längerfristig regelmäßig eingenommen werden.

DDR Prime enthält die wertvollen ätherischen Öle Weihrauch, Wild Orange, Litsea, Thymian, Nelke, Bohnenkraut, Niaouli und Zitronengras.

Weihrauch: fördert eine gesunde Reaktion auf freie Radikale

Wild Orange: unterstützt eine gesunde Zellreaktion

Litsea: hilft eine gesunde kognitive Funktion zu fördern

Thymian: Breitspektrum-Aktivität zur Förderung der Immunität und der zellulären Gesundheit

Nelke: leistungsstarke antioxidative Eigenschaften

Bohnenkraut: unterstützt eine gesunde Reaktion auf oxidativen Stress.

Niaouli: unterstützt die zelluläre Immunität

Zitronengras: schützt vor Umwelteinflüssen



Cleanse & Restore

Mit der CLEANSE & RESTORE Ernährungskur durchläufst du auch drei Phasen:

Die **erste Phase** besteht aus 7 basischen Tagen. Hier geht es darum, deinen Körper komplett zu entgiften. Daher sind Zucker, Kaffee, Milch- und Weißmehlprodukte tabu. Auch auf Fleisch, Reis, Pasta und Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Linsen musst du in diesen ersten Tagen leider komplett verzichten. Diese Phase ist die Schwierigste, da sie meistens eine harte Umstellung zu den üblichen Essgewohnheiten darstellt. Der Körper ist jetzt auf Entzug und je nach deinen Vorlieben machen sich in den ersten Tagen Entzugserscheinungen bemerkbar. Gerade Zucker und Kaffee zollen hier ihren Tribut. Die Meisten Menschen leiden in den ersten 2-3 Tagen unter Kopfschmerzen, fühlen sich schwach, müde und ausgelaugt. Dies ist auch der Grund warum wir die DETOX KUR an einem Wochenende starten.

Die **zweite Phase** ist die Aufbauphase (Tag 8-10). Nach der Entgiftungsphase wird der Körper nun langsam an weitere Lebensmittel herangeführt. Hier orientieren wir uns an dem 80/20 Prinzip. Der Ernährungsplan kann nun mit 20 % GUTEN sauren Lebensmitteln ergänzt werden. Das bedeutet eine starke Erweiterung der Möglichkeiten, denn Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Ersatzmilch (Hafer und Co.) sind ab jetzt erlaubt! Welche Lebensmittel wie bewertet werden, findest du in der beigefügten PRAL Tabelle.

Die **dritte Phase** startet ab Tag 11. Es gilt natürlich weiterhin die basische Ernährung. Möchtest du zusätzlich zur Entgiftung gezielt Gewicht verlieren, solltest du auch jetzt nicht mehr als 20% GUTE saure Lebensmittel in deine Ernährung aufzunehmen. In dieser Phase ist nun auch einmal in der Woche eine Hühnerbrust und/ oder ein leichter Fisch erlaubt. In der dritten Phase beginnt das Intervallfasten.

Beim zusätzlich eingeführten **Intervallfasten** versuchen wir unsere komplette Nahrungsaufnahme innerhalb von 8 Stunden zu bündeln und dadurch 16 Stunden zu fasten. Viele entscheiden sich hier, ihr Abendessen auf 18:00 zu legen und dann in der Folge erst um 10:00 zu frühstücken. Menschen, die auf keinen Fall auf ihr Frühstück verzichten können, können die letzte Mahlzeit auch auf 16:00 legen, um dann um 8:00 Frühstücken zu können. Aber keine Sorge, bereits ab 12-14 Stunden ohne Nahrungszufuhr starten die gesundheitsfördernden Eigenschaften des Fastens in deinem Körper. Bei 16 Stunden hatte dein Körper also bereits 2-4 Stunden, um an seiner Zellerneuerung zu arbeiten. Solltest du deinem Körper ab und an mehr gönnen können, ist das gut, aber nicht zwingend notwendig!

Warum Intervallfasten?

Der 16+ stündige Essensverzicht gibt dem Körper eine Auszeit, in der Giftstoffe ausgeschieden werden können und eine Entschlackung stattfindet. Die Leber wird entlastet. Das körpereigene Insulin kann besser verarbeitet werden, weshalb das Intervallfasten auch Diabetes-vorbeugend wirkt. Der Zucker- und Fettstoffwechsel wird optimal reguliert, auch Blutdruck und Cholesterinwerte kommen wieder ins Gleichgewicht.

ERNÄHRUNGSLFITFADEN

PHASE 1

Tag 1-7

PHASE 3

Tag 11-30



PHASE 2

Tag 8-10

ENTGIFTUNGSLFITFADEN

PRODUKT	ZEITPLAN			ENTGIFTUNGSEFFEKT
	Tag 1-10	Tag 11-20	Tag 21-30	Zusammenfassung
 BOTERRA Zendocrine Softgel	10 TAGE 3x pro Tag, eine pro Mahlzeit			Organwiederherstellung
 GX Assist		10 TAGE 3x pro Tag, eine pro Mahlzeit		Beseitigung schädlicher Keime
 PB Assist			10 TAGE 3x pro Tag, eine pro Mahlzeit	Aufbau einer gesunden Darmflora
 BOTERRA ZenGest Softgel	30 TAGE 1x pro Tag zu einer Mahlzeit, zusätzlich je nach Bedarf bei Magen- und/oder Verdauungsbeschwerden			Unterstützung der Verdauung
 Terrazyme	30 TAGE 3x pro Tag, eine zu jeder Mahlzeit oder auf leeren Magen			Wiederaufbau der Verdauungsenzyme
 Zitronenöl	30 TAGE 2-3 Tropfen in warmes Wasser, nach dem Aufwachen oder vor dem Schlafengehen			Säuberung der Leber und des Verdauungssystems
 Lifelong Vitality	30 TAGE je 2 mit dem Frühstück, je 2 mit dem Mittag- oder Abendessen			Tägliche Nährstoffversorgung
 DDR Prime			10 TAGE 2x pro Tag, mit Frühstück & Abendessen	Optimierung der Zellfunktion