

PLUS

Tipps für eine Darmpflege vorab.

ANLEITUNG

16-Tage-Darmbalance

Mehr Energie und ein gutes Bauchgefühl im Rahmen einer bewussten Ernährung und der ergänzenden Einnahme ausgewählter Vitalstoffe.

WISSENSWERTES

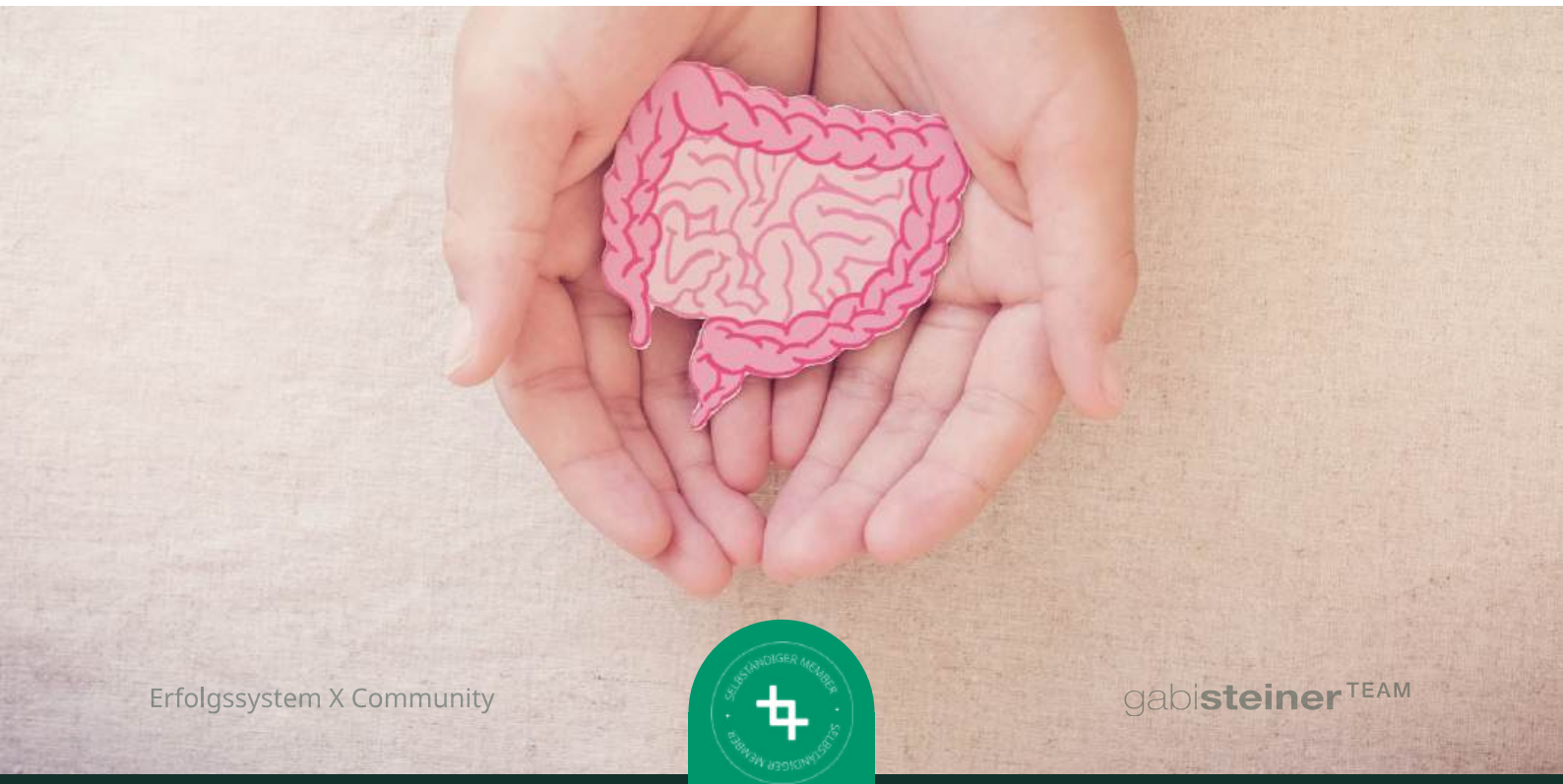
Dein Darm – MEHR als du denkst

Kennst du das? Du fühlst dich manchmal einfach nicht so richtig fit, ohne genau sagen zu können, warum. Ernährungswissenschaftler sind sich einig:
Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Nährstoffe spielen für unser Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Und mittendrin: dein Darm.

Er ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern gilt auch als wichtiger Teil deines Immunsystems und ist an der Aufnahme von Nährstoffen beteiligt – also ein echtes Multitalent.

Wie du dich fühlst, hängt von ganz vielen kleinen Dingen ab: was auf deinem Teller landet, wie viel du dich bewegst, wie viel Stress gerade in deinem Leben steckt.
Das heißt nicht, dass sich daraus feste Aussagen zu konkreten Krankheitsbildern ableiten lassen. Manche Gewohnheiten schleichen sich einfach ein und bleiben – nicht weil sie uns guttun, sondern aus reiner Gewohnheit. Es lohnt sich, genau hinzusehen.

Ein Tipp, der uns wichtig ist: Wenn du länger anhaltende Beschwerden hast – etwa mit der Verdauung, der Haut, mit Blähungen oder Unverträglichkeiten – dann lass es bitte fachlich abklären. Die Ursachen dafür können sehr unterschiedlich und individuell sein.



DARMPFLEGE

Die Darmbarriere – ein empfindliches System

Unser Alltag ist heute oft geprägt von Zucker, Stress, stark verarbeiteten Lebensmitteln oder wenig Zeit für uns selbst.



Genau solche Faktoren werden in der Forschung im Zusammenhang mit der Darmgesundheit diskutiert:

- Zucker
- Stress
- Stark verarbeitete Lebensmittel
- Umweltbelastungen
- Hohe Belastung des Immunsystems
- Intensiver Sport
- Alkohol und Rauchen
- Medikamente

Deine Darmschleimhaut und ihre Barriere-funktion stehen im Mittelpunkt aktueller wissenschaftlicher Forschung – unter anderem im Zusammenhang mit dem Immunsystem und dem sogenannten Darm-Hirn-Zusammenspiel. Es lohnt sich also, diesem oft unterschätzten Bereich von uns etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken.



Unser Tipp:

Zuerst den Darm pflegen und danach das 16-Tage-Programm.

Das Darmpflege-Programm findest du auf Seite 10

DARMBALANCE

Die drei Säulen



01 Vitalstoffe

· **Ballaststoffe (Cogelin)**
· **ausgewählte Kräuter (Parabalance)**
· **organ. Schwefel (MSM Plus)**
· ***opt. Grundversorgung***
· ***opt. zusätzliche Mineralien***



02 Ernährung

· **möglichst basisch**
· **wenig tierisches Eiweiß**
· **reduzierter Kaffeekonsum**
· **kein Alkohol**
· **kein Zucker/ kein Weizen**



03 Bewegung

· **Spaziergänge**
· **Treppensteigen oder Crosstrainer**
· **Yoga/Pilates**
· **Stretching**

DIE VITALSTOFFE

Produkte für die Darmbalance



Cogelin (1 Dose)
Parabalance (1 Dose)
MSM Plus Tabs (1 Dose)

Die Mischung aus ausgewählten Kräutern und schwefelhaltigen Verbindungen wurde sorgfältig zusammengestellt. Eine faserreiche Ernährung gilt allgemein als Bestandteil einer ausgewogenen Kost.

Cogelin ist eine einzigartige Markenmischung aus sechs verschiedenen hochwertigen löslichen und nicht löslichen Ballaststoffen, wertvollen Kräuterkonzentraten und einer Mischung aus Mikroorganismenkulturen mit 8 g Ballaststoffen pro Portion.

Parabalance ist eine vielfältige und starke Formel, die das botanische Element Berberin mit einer bewährten Mischung von Botanicals, MSM und schwefelhaltigen Aminosäuren kombiniert.

MSM Plus ist eine hochwertige Rezeptur mit MSM (Methylsulfonylmethan) und Molybdän in Form von Natriummolybdat.

Zu Beginn der Einnahme können vorübergehende körperliche Reaktionen auftreten, während sich der Körper an die Umstellung gewöhnt.

Während der 16-Tage-Darmbalance ist eine ausreichende Ballaststoffzufuhr, um die Verdauung zu unterstützen, wichtig. Ebenso wichtig ist eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** – die individuell benötigte Menge kann variieren.



Cogelin
Lactobacillen und Ballaststoffmischung in Pulverform



Parabalance
Kräuter und Gewürze, Berberin, MSM und Aminosäuren



MSM Plus
Organischer Schwefel in Form von Presslingen

DER ABLAUF

So nimmst du die Vitalstoffe



In der Tabelle auf Seite 08 findest du die Einnahmehäufigkeit der Vitalstoffe. Hier noch einige Tipps zum Ablauf:

Cogelin

· Fülle z. B. in einem Shaker mit 240–360 ml Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertee)
· Gib 1 Messlöffel (20 cc) Cogelin hinzu, schüttle es gut durch und trinke es sofort.
· Trinke anschließend ein großes Glas Wasser.
Die Einnahmehäufigkeit entnimmst du bitte der Tabelle.

Parabalance und MSM Plus Tablets

Nimm die angegebene Anzahl Presslinge mit viel Wasser ein.
Die Einnahmehäufigkeit entnimmst du bitte der Tabelle.

Wasser: 3–4 Liter reines Wasser ohne Kohlensäure.

Die angegebene Menge sollte über den Tag verteilt getrunken werden.

Gut zu wissen:

→ **Das Programm ist auf einen Zeitraum von 16 Tagen ausgelegt.** Es kann auch verlängert werden (Bis die Dosen mit Presslingen aufgebraucht sind!)

→ Du kannst auf freiwilliger Basis eine **unterstützende Grundversorgung** mit TVM Plus, Proanthenols und OmeGold nehmen.

Tipp: Im Anschluss an die Darmbalance ist es sinnvoll, den Darm weiterhin mit hochwertigen Bakterien zu versorgen. Dazu empfehlen wir die Produkte **Daily Plus** und **Biotic Blast**. Empfohlene Literatur und Interviews bekommst du bei der Person, die dich während der Darmbalance unterstützt.

DIE ERNÄHRUNG

Empfehlung für die nächsten 16 Tage



Grundsätzlich ist für das Programm zur Darmbalance keine strenge Ernährungsumstellung nötig, daher ist es sehr gut in den Alltag integrierbar.

Unterstützend kannst du eine überwiegend pflanzenbasierte, ausgewogene Ernährung in Betracht ziehen. Als Hilfe geben wir dir einen Vorschlag für einen Tagesablauf an die Hand.

So könnte dein basisch unterstützter Tagesablauf aussehen:

Morgens	Tee/ Wasser + Obstsalat od. basisches Porridge, Smoothie (Cogelin kann in das Rezept integriert werden)
Mittags	bunter Salat & basische Zucchinisuppe
Nachmittags	Obst (Trockenobst) oder Knabbergemüse, basische Energiekugel
Abends	Ofenkürbis mit Avocado Dip, Beilagensalat
Trinken	3–4 Liter stilles Wasser, zusätzlich Kräutertees, Kaffee in Maßen optional X-Cell, Be-Focused, Be-Recharged

Wichtig!

Der Einnahmeplan der Vitalstoffe ist eine Empfehlung.
Bei Fragen oder Unsicherheiten kannst du dich jederzeit an die Person wenden, die es dir empfohlen hat. Dein Bauchgefühl ist uns wichtig.

DIE EINNAHME DER VITALSTOFFE

ACHTUNG: Die Parabalance und MSM Presslinge werden schrittweise erhöht.

1 ML = 1 Messlöffel (20 cc / wird mitgeliefert)

Tag	Datum	Morgens	Mittags	Abends
1		1 ML Cogelin 1 Parabalance + 1 MSM	1 ML Cogelin 1 Parabalance + 1 MSM	1 ML Cogelin 1 Parabalance + 1 MSM
2		1 ML Cogelin 2 Parabalance + 2 MSM	1 ML Cogelin 2 Parabalance + 2 MSM	1 ML Cogelin 2 Parabalance + 2 MSM
3		1 ML Cogelin 3 Parabalance + 3 MSM	1 ML Cogelin 3 Parabalance + 3 MSM	1 ML Cogelin 3 Parabalance + 3 MSM
4		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 4 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 4 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 4 MSM
5		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
6		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
7		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
8		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
9		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
10		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
11		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
12		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
13		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
14		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
15		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM
16		1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM	1 ML Cogelin 4 Parabalance + 5 MSM

BASISCHE LEBENSMITTELLISTE



OBST	• Apfel • Ananas • Aprikose • Avocado • Banane • Birne • Brombeere • Clementinen • Datteln • Erdbeeren	• Feigen • Grapefruit • Heidelbeeren • Himbeeren • Honigmelone • Johannisbeere • Kirsche • Kiwi • Limetten • Mandarinen	• Mango • Mirabellen • Nektarinen • Oliven • Orangen • Papaya • Pfirsich • Pflaumen • Preiselbeeren • Quitten	• Rosinen • Stachelbeeren • Sternfrüchte • Trockenfrüchte • Wassermelone • Weintrauben • Zitronen
GEMÜSE	• Artischocken • Auberginen • Blumenkohl • Bohnen • Brokkoli • Chicorée • Chinakohl • Erbsen (frisch) • Fenchel	• Frühlingszwiebeln • Grünkohl • Gurken • Karotten • Kartoffeln • Knoblauch • Kohlrabi • Kürbis • Lauch	• Mangold • Paprika • Pastinaken • Pilze • Radieschen • Rettich • Rosenkohl • Schalotten • Schwarzwurzel	• Spargel • Spitzkohl • Süßkartoffel • Tomaten (roh) • Weißkohl • Wirsing • Zucchini • Zuckerschoten • Zwiebeln
SALATE KRÄUTER GEWÜRZE	• Basilikum • Bohnenkraut • Brennnessel • Brunnenkresse • Chilischoten • Dill • Eichblattsalat • Eisbergsalat • Feldsalat • Gartenkresse	• Ingwer • Kardamon • Koriander • Schnittlauch • Schwarzkümmel • Thymian • Vanille • Zimt • Zitronenmelisse	• Kopfsalat • Kresse • (Kreuz)Kümmel • Kurkuma • Liebstöckel • Löwenzahn • Majoran • Meerrettich • Melisse • Muskatnuss	• Nelken • Oregano • Petersilie • Pfefferminze • Rosmarin • Rucola • Safran • Salbei
SPROSSEN	• Bockshornklee • Gerstenkeimlinge • Hirse • Leinsamen	• Linsen • Rettich • Roggenkeimlinge • Rotkohl	• Senf • Mandeln • Sesam • Walnüsse	

Alle Lebensmittel so frisch wie möglich. Tiefkühlprodukte können verwendet werden, wenn sie fettfrei und zuckerfrei sind, d.h. ohne Rahm, Butter, Marinaden...

Ein Verzicht ist empfehlenswert!
Alkohol, industrieller Zucker, Weizen, Milchprodukte

DARMPFLEGE

Produkte für die Darmpflege

Dieser Einstieg eignet sich besonders für alle, die ihren empfindlichen Darm bereits im Vorfeld der 16-Tage-Darmbalance bewusst mit ausgewählten Vitalstoffen begleiten möchten. **Als sanfte Vorbereitung über 4 bis 8 Wochen** kann er dazu beitragen, eine gute Grundlage zu schaffen, bevor es mit dem eigentlichen 16-Tage-Programm weitergeht.

Nähere Infos erhältst du bei der Person, die dir die Darmbalance empfohlen hat.

Basis



Aloe Vera Caps
Aloe Vera als Grundbaustein
→ 3–6 Kapseln über den Tag verteilt

Das Basisprodukt
bildet die Grundlage des Programms und ist notwendiger Bestandteil. Es sollte durchgängig eingenommen werden.

Zusatzprodukte

Die Zusatzprodukte
kannst du frei nach deinem persönlichen Bedarf kombinieren und so das Programm flexibel auf deine Bedürfnisse abstimmen.



Micro·Mins Plus
Essenzielle Mineralstoffe
→ 2 Kapseln pro Tag



Be Recharged
Aminosäuren-Komplex
→ 1 Messlöffel (15 cc)



Nachtkerzenöl
Evening Primrose Oil
→ 2 Kapseln pro Tag



mangOmega
Omega-3- & Omega-6-Ölmischung
→ täglich einen Eßlöffel



OmeGold®
Omega-3-Fettsäuren
→ 2 Kapseln über den Tag verteilt



Proanthenols® 100 SV
Real OPCs
→ 2 Kapseln pro Tag

Darmpflege Tipps



DARMPFLEGE-TIPPS

Mundhygiene, Ernährung & Routine

Tipps für deine tägliche Routine und dein Wohlbefinden.

Mundhygiene

Mundschleimhautpflege



- Zahnzwischenräume richtig reinigen
- Zungenreiniger morgens täglich nutzen – entfernt Bakterienbelag und unterstützt gegen Mundgeruch.
- Zinc Boost lutschen
- Eine Aloe Kapsel öffnen, durch den Mund spülen und dann runterschlucken.

Ernährung

Ernährungsempfehlung

- siehe basische Lebensmittelliste auf Seite 09

Unterstützung

Rizinusöl-Wickel – sanfte Wärme

Warme Bauchwickel werden traditionell zur Entspannung genutzt.
Über Nacht um den Bauch auflegen, optional ergänzt mit einer Wärmflasche, kann wohltuend entspannen. Ein einfacher Wickel mit großer Wirkung.

Bewegung

Spaziergänge, Dehnübungen & Yoga

als angenehmer Ausgleich zum Alltag