



DEIN GESUNDER DARM
FÜR INNERE STÄRKE & WOHLBEFINDEN.

Entgiftungsshake & Probiotikum

EINKAUFLISTE FÜR ENTGIFTUNGSSHAKE & PROBIOTIKUM

- 100 Gramm **Flohsamenschalenpulver** (fein vermahlen)
- 100 Gramm **Mineralerde** als Pulver (**Zeolith** oder **Bentonit** in Arznei- oder Lebensmittelqualität!) ODER **Luvos Heilerde „imutox“** als Pulver oder Kapseln.
- 1 Packung Probiotikum, z.B. **Omni Biotic 6** Pulver (60g für ca. 30-40 Euro) ODER **Omni Biotic Stress** als Pulver (28x 3g für ca. 30-40 Euro).

EINNAHME VON ENTGIFTUNGSSHAKE UND PROBIOTIKUM

Um die Einnahme des Shakes aus Flohsamenschalenpulver und Mineral-/Heilerde sowie das Probiotikum bestmöglich mit Deinen Mahlzeiten abzustimmen, erhältst Du hier einen übersichtlichen Tagesplan.

WICHTIGES ZUR MEDIKAMENTENEINNAHME

Falls Du Medikamente einnimmst (z.B. Anti-Baby-Pille, Blutdruckmittel, Schilddrüsenhormone), solltest Du zwischen der Medikamenteneinnahme und der Einnahme des Shakes mindestens drei Stunden Abstand lassen. Ansonsten kann die Wirkung Deiner Medikamente eingeschränkt werden. Da Medikamente wie körperfremde Giftstoffe agieren, können sie durch den Shake ebenso entgiftet werden, wie andere schädliche Substanzen. Wenn Du Deine Medikamente z.B. am Morgen einnimmst, nimm Deinen ersten Shake erste erst 30-60 Minuten vor dem Mittagessen ein. Falls Du Dir unsicher bist, halte bitte unbedingt Rücksprache mit Deinem Arzt!

ZUTATEN FÜR EINEN ENTGIFTUNGSSHAKE

- 1 Teelöffel Flohsamenschalenpulver**
- 1 Teelöffel Mineralerde oder Heilerde**
- Wasser**

Der Shake wird mit **mindestens 200 ml** Wasser angerührt und **sofort** nach der Zubereitung getrunken. Da Flohsamenschalen eine hohe Quellfähigkeit besitzen und dadurch den Darm reinigen, wird der Shake sehr schnell dickflüssig bzw. ähnlich der Konsistenz von Pudding. Um zu vermeiden, dass Du den Shake löffeln musst, trinke ihn also sofort nach der Zubereitung.

Nach dem Shake solltest Du langsam **noch ein Glas stilles Wasser** trinken, um genügend Flüssigkeit zu Dir zu nehmen, damit die Quellfähigkeit des Shakes wirken kann.

WOCHE 1

<i>Dein Tagesplan</i>	<i>Dein alternativer Tagesplan</i> <small>(z.B. bei Medikamenteneinnahme am Morgen)</small>
Shake #1 Trinke nach dem Aufstehen Deinen ersten Shake und warte 30-60 Minuten bis zum Frühstück.	Frühstück Wähle Dein Frühstück aus den Rezeptvorschlägen.
Frühstück Wähle Dein Frühstück aus den Rezeptvorschlägen.	Shake #1 Trinke 30-60 Minuten vor dem Mittagessen Deinen ersten Shake.
Mittagessen Wähle Dein Mittagessen aus den Rezeptvorschlägen.	Mittagessen Wähle Dein Mittagessen aus den Rezeptvorschlägen.
Snack am Nachmittag Wähle einen Snack aus den Rezeptvorschlägen.	Snack am Nachmittag Wähle einen Snack aus den Rezeptvorschlägen.
Abendessen Wähle Dein Abendessen aus den Rezeptvorschlägen.	Abendessen Wähle Dein Abendessen aus den Rezeptvorschlägen.

WOCHE 2 & 3

<i>Dein Tagesplan</i>	<i>Dein alternativer Tagesplan (z.B. bei Medikamenteneinnahme am Morgen)</i>
<p style="text-align: center;">Shake #1</p> <p>Trinke nach dem Aufstehen Deinen ersten Shake und warte 30-60 Minuten bis zum Frühstück.</p>	<p style="text-align: center;">Frühstück</p> <p>Wähle Dein Frühstück aus den Rezeptvorschlägen.</p>
<p style="text-align: center;">Frühstück</p> <p>Wähle Dein Frühstück aus den Rezeptvorschlägen.</p>	<p style="text-align: center;">Snack</p> <p>Wähle einen Snack aus den Rezeptvorschlägen.</p>
<p style="text-align: center;">Shake #2</p> <p>Trinke 30-60 Minuten vor dem Mittagessen Deinen zweiten Shake.</p>	<p style="text-align: center;">Shake #1</p> <p>Trinke 30-60 Minuten vor dem Mittagessen Deinen ersten Shake.</p>
<p style="text-align: center;">Mittagessen</p> <p>Wähle Dein Mittagessen aus den Rezeptvorschlägen.</p>	<p style="text-align: center;">Mittagessen</p> <p>Wähle Dein Mittagessen aus den Rezeptvorschlägen.</p>
<p style="text-align: center;">Snack am Nachmittag</p> <p>Wähle einen Snack aus den Rezeptvorschlägen.</p>	<p style="text-align: center;">Shake #2</p> <p>Trinke 30-60 Minuten vor dem Abendessen Deinen zweiten Shake.</p>
<p style="text-align: center;">Abendessen</p> <p>Wähle Dein Abendessen aus den Rezeptvorschlägen.</p>	<p style="text-align: center;">Abendessen</p> <p>Wähle Dein Abendessen aus den Rezeptvorschlägen.</p>
<p style="text-align: center;">Probiotika</p> <p>Nehme kurz vor dem Schlafengehen das Probiotikum ein.</p>	<p style="text-align: center;">Probiotika</p> <p>Nehme vor dem Schlafengehen das Probiotikum ein.</p>

ab Woche 4

Nach drei Wochen kannst Du mit dem Shake aus Flohsamenschalen und Mineral-/ Heilerde aufhören.

Das Probiotikum solltest Du noch mindestens eine Woche länger nehmen bzw. am besten solange bis die Packung aufgebraucht ist. Du kannst das Probiotikum dann entweder am Abend kurz vor dem Schlafengehen einnehmen oder morgens auf nüchternen Magen.