

Kurzanleitung: ABC Kur



1 SACHET +
250ML WASSER

MORGENS

C = Cleansing
Präbiotika & Probiotika, Darmkur

Trinke es mind. eine halbe Stunde vor dem Frühstück. Starte die ersten 4-6 Tage mit einem halben Sachet und steigere dich dann auf ein Ganzes. Mische es mit 250ml Wasser und trinke die selbe Menge Wasser nach.



1 SACHET +
100-300ML WASSER

TAGSÜBER

A = Antiox(idantien)
5 Portionen Obst

Trinke es, wann immer es für dich passt, ob zum Frühstück, Mittag oder am Nachmittag. Als Shake, in den Smoothie oder Joghurt.



1 SACHET +
250ML WASSER

ABENDS

B = Balancing
Säure- Basen- Haushalt

Trinke es am Abend nach dem Abendbrot oder vor dem Schlafengehen. Wenn es dir nicht schmeckt, brauchst du mehr. Aber stress dich nicht. Starte lieber mit einem Drittel deines Sachets und steigere dich langsam. Du kannst es auch mit einem Saft deiner Wahl mischen.

Wissenswertes: ABC Kur



DARM- GESUNDHEIT

- 💧 Dein sanfter Detox von innen – ganz ohne Reizstoffe.
- 🌿 Mit Flohsamenschalen, Akazienfaser, Enzymen & Probiotika.
- 🌱 Unterstützt deine Darmflora und stärkt dein Immunsystem.
- 🥭 Mango- & Papaya-Enzyme helfen, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.
- 🌿 Sorgt für eine gesunde Verdauung und ein leichteres Bauchgefühl.
- ✨ Die perfekte Basis, damit dein Körper Nährstoffe besser aufnehmen kann.

🍌 Vitamin K – der unscheinbare Teamplayer

Hilft, **Calcium richtig zu verwerten** – für starke Knochen & gesunde Gefäße.
Wirkt Hand in Hand mit **Vitamin D** und unterstützt so den Zellaufbau.
✨ Ein kleines Vitamin mit großer Wirkung für Stabilität & Balance im Körper.



ENERGIE & ZELLSCHUTZ

- 🌟 Dein täglicher Schutzschild gegen oxidativen Stress.
- 🍇 Mit Traubenkern-OPC, Acerola & Sanddorn – echte Antioxidantien-Power.
- ✨ Unterstützt deine Haut von innen und wirkt wie ein Schutzfilter für die Zellen.
- 🧬 Hilft, freie Radikale zu neutralisieren und Zellen gesund zu halten.
- ⚡ Spürbar mehr Energie, stärkere Abwehr & frischer Teint.
- 🌿 Für alle, die ihrer Haut und ihrem Immunsystem etwas Gutes tun wollen.

🍌 Vitamin K, D & Magnesium – das Power-Trio für starke Zellen

Vitamin D sorgt dafür, dass **Calcium aufgenommen** wird.
Magnesium hilft, es **in Bewegung zu halten**.
Und Vitamin K bringt es **genau dorthin, wo es hingehört** – in Knochen & Zähne, nicht in die Gefäße.
✨ Gemeinsam halten sie deinen Körper stabil, stark & in Balance.



BALANCE & WOHLGEFÜHL

- ⚖️ Bringt deinen Körper wieder ins Gleichgewicht – ganz ohne Verzicht.
- 🌿 Mit grüner Pflanzenpower aus Brokkoli, Spirulina & Luzerne.
- 💧 Unterstützt Verdauung & Stoffwechsel, entlastet bei Stress oder Zuckerkonsum.
- 👩‍🦰 Versorgt dich mit wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium & Zink.
- 🌿 Fördert ein stabiles inneres Gleichgewicht und spürbare Leichtigkeit.
- ✨ Ideal, wenn dein Alltag oft „zu viel“ ist und du deinem Körper etwas Ruhe gönnen willst.