

## Der Weg zum Wohlbefinden

### DAS ENTGIFTUNGS-PROGRAMM

**Phase A**     **Entgiftung** - Zeitraum 24 Tage

**Ziel**            - **Entgiftung der inneren und äusseren Ausscheidungsorgane**  
                      - **Steigerung der Energie**

#### ALLGEMEINES

- Dieses Programm befreit die Organe (Haut, Darm, Nieren, Leber und Blut) von Giftstoffen und Schlacken.
- Es ist der erste Schritt, um einen gesunden Lebensstil anzustreben und den Selbstheilungsprozess, der in jedem existiert, zu aktivieren.
- Die Empfindungen während des Entgiftungs-Programms sind von Person zu Person verschieden und können auch je nach Jahreszeit variieren.
- Ein kalorienarmer Tag pro Woche setzt Schlackenstoffe frei und bedient sich bei den im Körper befindlichen Reserven.
- Durch die Entgiftung und Umstellung kann es in den ersten Tagen zu leichten Problemen kommen, wie z.B. Kopfschmerzen, Verstopfung. Diese verschwinden jedoch nach kurzer Zeit wieder, d.h. der Körper hat sich der Umstellung angepasst. (Es wirkt wie eine Treibstoffumstellung beim Auto.)
- Am ersten und sicher am letzten Tag ist das Gewicht zu kontrollieren.

#### WICHTIG

- Es ist keine Diät, man erhält keine Mengenangaben.
- Kohlenhydrate sind von den Eiweissen zu trennen!

**Mittagessen = Kohlenhydrate** (Energiequelle und Energiereserve)

**Abendessen = Eiweisse** (Baustoff für den Körper: Jede Zelle, die sich erneuert, wird zum grossen Teil aus Eiweiss hergestellt, und dieser Prozess läuft nachts ab).  
Ausnahme: ca. 50 g Brot am Abend zur psychischen Unterstützung.

- 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten  
Der Schlüssel zum Wohlbefinden ohne Hunger ist das 5-malige Essen am Tag. Zwischenmahlzeiten sind bei der Entgiftung sehr wichtig, sie arbeiten direkt auf den Stoffwechsel des Insulins hin. Zwischenmahlzeiten helfen abzunehmen; je entspannter der Organismus ist, desto mehr Reserven macht er frei.
- Der Ernährungsplan beinhaltet Vorschläge für das Frühstück, Mittag- und Abendessen. Der Plan kann auch abgeändert oder mit anderen Produkten ergänzt werden.
- Die Art und der Zeitpunkt des Essens sind wichtig  
100 g Teigwaren am Mittag = keine Zunahme  
60 g Teigwaren am Abend = Zunahme
- Trinken Sie im Laufe des Tages 1 Liter **Schachtelhalm-Kräutertee** in kleinen Schlucken.
- 1-mal in der Woche muss ein kalorienarmer Tag gemäss Plan eingelegt werden (dadurch wird der Körper trainiert).
- Die tägliche Nahrung soll abwechslungsreich sein.
- Immer langsam und lange kauen.
- Verringern Sie den Kaffeeconsum (2 - 3 Tassen pro Tag) und das Rauchen - Alternative zu Kaffee: Malz- oder Getreidekaffee.
- **Vitagel** (Energieförderer) kann bei Leistungsabfall bis 3x pro Tag eingenommen werden.  
**Nicht einnehmen bei Bienenallergie!**
- Keinen Milchkaffee trinken, da die Mischung Giftstoffe entwickelt (Tannin = schädlicher Träger > blähende und stopfende Wirkung, Behinderung der Resorption von Eisen und Übersäuerung des Blutes).
- Täglich 20 Minuten Bewegung zu Fuss oder auf dem Hometrainer. Regelmässige körperliche Aktivität baut Stress ab, sorgt für physisches Wohlbefinden und erhält das psychische Gleichgewicht.
- Heisses (abgekochtes) Wasser ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Mittel, um den Stoffwechsel zu fördern und Giftstoffe aus dem Körper zu spülen.

## EINNAHMEPLAN DER Mei-PRODUKTE

### Schachtelhalm-Kräutertee

1 Esslöffel Schachtelhalm-Kräutertee mit einem Liter heissem Wasser übergiessen, **3- max. 5 Minuten** ziehen lassen, in eine Thermosflasche füllen und im Laufe des Tages trinken. (Wenn der Tee zu lange zieht, wirkt er blutdrucksenkend!).

### Nüchtern (vor dem Frühstück)

- 1 Esslöffel **BioMei Apfelessig** mit Wasser verdünnt trinken (im Falle von Gastritis und Magengeschwüren weglassen)
- 1 Esslöffel **Vitagel** (gut schütteln) für 4/5 Sekunden im Mund behalten und danach langsam schlucken (nicht bei Bienenallergie), kann auch ins Müesli oder Joghurt gegeben werden
- 1 Teelöffel **Gemischtes Getränk** mit Wasser verdünnt trinken oder in Tee geben

### Mittagessen und Abendessen

- vor dem Essen 2 Perlen **Löwenzahn/Artischocke**
- nach dem Essen 2 Perlen **Soja-Lezithin**

### Vor dem Schlafengehen

- 1 Teelöffel **Gemischtes Getränk** mit Wasser verdünnt trinken

## STRAFFENDE EMULSION / PEELING

Verwenden Sie die **Straffende Emulsion jeden 2. oder 3. Tag** anstelle von Seife vor dem Duschen. Für den Intimbereich und die Achselhöhlen kann Seife verwendet werden.

- Tragen Sie die Emulsion mit der Hand auf den ganzen, feuchten Körper auf (inkl. Fusssohlen, Brust und Gesicht) und reiben Sie diese mit kreisenden Bewegungen gut ein (Peeling).
- Waschen Sie das auf dem Körper verbliebene Produkt gut ab, trocknen Sie sich leicht ab.

Nach dem Peeling sollte auf Bodylotion verzichtet werden. Für das Gesicht darf die übliche Gesichtspflege verwendet werden.

**Dieses Produkt führt zu einer Entgiftung der Haut von verschiedenen Verunreinigungen, Schwermetallen und abgestorbenen Hautzellen oder deren Überproduktion.**

Während der Entgiftung empfehlen wir Körperprodukte zu verwenden, wie z.B. Duschgel mit Tolubalsam, Kamillenseife, Haarshampoo Bisamgarbe, Deopaste, Zahnpaste mit Propolis usw.

Verwenden Sie keine Produkte, welche belastende Inhaltsstoffe, wie z.B. Natrium-Lauryl-Laureth-Sulfate, Propylenglykol, Natrium Fluoride, Formaldehyd, Glycerin, Aluminium usw., enthalten.

## INFOS ZU DEN PRODUKTEN

### Schachtelhalm-Kräutertee

- Hauptbestandteil plus 7 weitere Kräuter (Mädesüss, Holunder, Kirsche usw.)
- Steigert die Harnabsonderung
- Wirkt entwässernd und entschlackend
- Ist nierenreinigend und reichert das Organ mit Mineralsalzen an
- Scheidet überschüssige Schlackenstoffe aus
- Zerstört die Kristalle der Harnsäure
- Reinigt die Haut
- Mildert Gelenkschmerzen
- Normalisiert und reguliert den Flüssigkeitshaushalt des Körpers
- Der Tee macht durstig bei Leuten, die wenig trinken - oder umgekehrt
- Er kann auch mit Gemischtem Getränk gesüsst werden

### BioMei Apfelessig

- Hohe Konzentration an Pektin, das zur Normalisierung der Darmflora beiträgt
- Geringer Säureanteil
- Wirkt entschlackend
- Ist antioxidierend für Magen und Darm
- Gleicht den Säure-Basen-Haushalt aus
- Durchweicht den Darminhalt
- **Nicht einnehmen im Falle von Gastritis und Magengeschwüren**

### Vitagel

- Basis: Honig, Gelée Royal, Pollen, Propolis von italienischen Bienenvölkern
- Hochkonzentriertes Bienenprodukt - auch für Kinder geeignet
- Wird frisch verarbeitet und ist ein hochwertiges Konzentrat, das durch die Technik mit Ultraschall von Wasser und Feststoffen befreit wird
- Ohne Konservierungsmittel, Farb- oder sonstige chemische Stoffe
- Es ist ein reines Produkt, das der Körper ganzheitlich aufnimmt, - geht direkt ins Blut, ohne im Verdauungstrakt zu verkommen
- Versorgt den Körper mit allen nötigen Nährstoffen
- Liefert hohe Energie mit niedriger Kalorienzufuhr (ohne Zuckerzusatz)
- Wirkt auf physischer und psychischer Ebene
- Hilft bei Überlastung (Stress), Müdigkeit und Kraftlosigkeit, der Körper erhält wieder genug Energie und Lebenskraft
- **Nicht einnehmen bei Bienenallergie!**

### **Gemischtes Getränk**

- Basis: Honig, Propolis, Faulbaumrinde
- Reinigt und heilt den Darm - ist aber kein Abführmittel
- Verursacht keine Abhängigkeit
- Wirkt entgiftend, löst Ablagerungen auf
- Lindert Entzündungen und bekämpft die Gärsituation
- Normalisiert den Darmtrakt (Verstopfung/Durchfall)

### **Löwenzahn/Artischocke**

- Wirkt auf Leber, Milz, Galle und Bauchspeicheldrüse (Pankreas)
- Wirkt blutreinigend
- Egalisiert Unreinheiten und überschüssiges Fett der Haut
- Reinigt die Haut
- Stimuliert die Leber
- Reguliert das Cholesterin und die Blutwerte
- Gibt der Leber mehr Energie

### **Soja-Lezithin**

- Macht die Gefässe (Venen und Arterien) weich und geschmeidig
- Beugt gegen Arteriosklerose vor
- Unterstützt das Cholesterin positiv
- Scheidet Schwermetalle im Blut aus
- Wirkt positiv auf die Haut
- Stimuliert und nährt das Gehirn

### **Straffende Emulsion**

- Basis von Lehm mit Rizinusöl und Grünapfelsaft
- Reinigt, klärt und entgiftet die Haut
- Baut Schwermetalle und schädliche Spurenelemente ab

### **Ortomei**

Fertigkräuterprodukt, nicht tiefgefroren, schocklos getrocknet und ohne Zusatzstoffe (handelsübliche Suppen werden gefroren und dann getrocknet und verlieren so an Inhaltsstoffen).

- Basis: Kamut-Getreide
- Blähungen werden reduziert
- Idealer, gesunder Begleiter für den kalorienarmen Tag
- Wenig Kalorien (111 Kcal pro Portion), sättigt gut
- Gut geeignet für Kleinkinder beim Übergang von Muttermilch zu fester Nahrung

### **Sonnenblumenkerne**

- Unterstützen den Darmtrakt und die Haut
- Enthalten die Vitamine A, D und F
- Eignen sich als Zwischenmahlzeit, können auch über den Salat gestreut werden

## WAS SIE ESSEN DÜRFEN

<b>Fleisch</b>	Alles
ausser:	Schweinefleisch, Wurstwaren, bei Geflügel Haut weglassen
<b>Fisch</b>	Alles, auch Schalentiere, Muscheln usw.
<b>Eier</b>	1 - 2 Eier pro Woche / Vegetarier 4 - 5 Eier pro Woche
<b>Gemüse/Salat</b>	Alles
ausser:	Tomaten, Peperoni (enthalten viel Säure), Kartoffeln (nur am kalorienarmen Tag)
<b>Getreide</b>	Reis, Weizen, Mais, Hirse, Roggen, Hafer usw.
<b>Hülsenfrüchte</b>	Erbsen, Bohnen, Linsen, Nüsse usw.
<b>Obst</b>	Alles, Trockenobst wie Feigen, Datteln usw. = Ersatz für Süsses
ausser:	Bananen - nur am kalorienarmen Tag
<b>Milchprodukte</b>	nur: Soja-/Mandel-/Reismilch - auch Naturjoghurt aus Kuhmilch
<b>Oel</b>	nur kaltgepresstes Olivenöl
<b>Brot/Toast</b>	Vollkorn-, Dinkel- und dunkles Brot Mengenbeschränkung am Abend ca. 50 g!

## Vegetarier

Eiweissersatz            Fisch, Eier, Sojaprodukte, Quorn, Hülsenfrüchte usw.

## WAS SIE VERMEIDEN SOLLTEN

- Käse, einschliesslich Parmesan und Mozzarella (da reich an gesättigten Fettsäuren)
- Milch, Butter, Kaffeerahm, Rahm, gekochtes Öl, Margarine (da reich an gesättigten Fettsäuren)
- Snacks
- Fertigmahlzeiten
- Lebensmittel in Dosen, in Essig oder Öl eingelegt
- Schweinefleisch, Wurstwaren, mariniertes Fleisch vom Metzger
- Trockenfleisch (sehr salzhaltig)
- Süsses mit raffiniertem Zucker
- Bananen, Tomaten, Peperoni, Kartoffeln
- Weissbrot
- Alkohol
- kohlenensäurehaltige Getränke (Blähungen)

## ERNÄHRUNGSPLAN Vorschlag

Tag	Frühstück	Mittagessen	Dazwischen	Abendessen
1	Müesli (ohne Zucker) mit Soja-, Reismilch oder frisch gepresstem Saft	Gemischter Salat (z.B. Radicchio, Rucola, Karotten, Feldsalat), Teigwaren mit Olivenöl (max. 1 Esslöffel) oder Gemüse	Saisonfrucht oder Naturjoghurt oder Vollkorncracker oder Reiswaffeln oder geröstete Sonnenblumenkerne, Nüsse oder Rosinen	Gegrillter, in der Folie oder dampfgegartem Fisch, Gemüse, (z.B. Karotten, Zucchini, Blumenkohl)
2	Vollkorn-Zwieback oder Brot mit Marmelade oder Honig	Gemischter Salat, Reis mit Olivenöl (max. 1 Esslöffel) oder Gemüse	siehe Tag 1	Weisses Fleisch vom Grill oder dampfgegart, gekochtes oder rohes Gemüse
3	Frische Saisonfrucht mit Naturjoghurt	Gemischter Salat, Gnocchi mit Olivenöl oder mit Gemüseragout (Olivenöl max. 1 Esslöffel)	siehe Tag 1	gekochter Poulet- oder Truten-Schinken (ca. 70 g), rohes Gemüse nach Belieben - ca. 50g Brot
4	Frisch gepresster Orangen-/ Grapefruit-/ Karotten- oder Apfelsaft, Vollkorntoast mit Poulet-/Truten-Schinken	Gemischter Salat, Tortellini mit Olivenöl und Salbei oder mit Gemüseragout (Olivenöl max. 1 Esslöffel)	siehe Tag 1	Rotes Fleisch vom Grill, gekochtes oder rohes Gemüse
5	<b>Kalorienarmer Tag</b> (siehe Anhang)	(siehe Anhang)	(siehe Anhang)	(siehe Anhang)
6	Wiederholung eines Tages von 1 bis 4	Gemischter Salat, Gemüsesuppe (nicht tiefgefroren) oder 1 Portion Ortoemei	siehe Tag 1	Weisses Fleisch vom Grill oder dampfgegart, gekochtes oder rohes Gemüse

## KALORIENARMER TAG

- Alle Produkte werden unverändert wie an den anderen Tagen eingenommen
- Die Zwischenmahlzeiten sind an diesem Tag gestrichen
- **Vitagel** (Energieförderer) kann bei Bedarf bis 3x pro Tag eingenommen werden, nicht aber bei Bienenallergie.

### Frühstück

- Eine halbe Tasse Milch (Soja, Mandel, Reis) mit Getreideflocken oder eine dünn geschnittene Banane (Kraftspender) mit frisch gepresstem Saft

### Mittagessen

- Eine Portion **Ortomei** in 5 dl kaltem Wasser ca. 10 Min. köcheln lassen, dann ½ Löffel Olivenöl begeben **oder**
- gemischter Salat (ohne Tomaten und Peperoni), gewürzt mit **BioMei Apfelessig** oder Zitronensaft **oder**
- gekochte Kartoffeln ohne Salz

### Abendessen

- Eine Portion **Ortomei** in 5 dl kaltem Wasser ca. 10 Min. köcheln lassen, dann ½ Löffel Olivenöl begeben **oder**
- zwei (mittelgrosse) Äpfel sehr langsam und lange kauen

### Vor dem Schlafengehen

- 1 Esslöffel **BioMei Apfelessig** in Wasser
- 1 Teelöffel **Gemischtes Getränk** in Wasser

### Getränke

- 1 | **Schachtelhalm-Kräutertee**, Mineralwasser ohne Kohlensäure, verteilt auf den Tag

### Brot

- ca. 50 g Brot im Laufe des Tages



## NÜTZLICHE TIPPS / VORSCHLÄGE

### Gemüseragout

- Eine grosse Zwiebel mit etwas Milch oder Wasser oder gemischt aufsetzen und z.B. Karotten, Zucchini, Sellerie, Kohlrabi, Lauch oder Artischocken (in kleine Würfel geschnitten), hinzufügen, zusammen mit
- 5/6 Blättern Salbei dünn geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 2 Wacholderbeeren
- 10/12 Pinienkernen

Alle Zutaten mischen, mit der Flüssigkeit bedecken und bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten kochen lassen. Mit Salz oder Gewürzwürfel ohne Glutamat abschmecken.

Pasta, Gnocchi oder Tortellini mit dem Ragout mischen und das Ganze mit einem Esslöffel Olivenöl pro Person verfeinern. KEIN PARMESANKÄSE!

### Vorschläge für Teigwaren

- Teigwaren mit selbstgemachter Pestosauce
- Spaghetti mit Olivenöl und Peperoncini
- Tortellini mit Salbei und Olivenöl
- Teigwaren mit Gemüseragout

### Vorschläge für Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte

Kalb:	Filet, Brust, Kotelett, Schnitzel usw.
Rind:	Filet, Entrecôte, Schnitzel, Gehacktes, Tartar, Roastbeef, usw.
Strauss:	Filet, Schnitzel usw.
Lamm:	Filet, Nierstück, Kotelett usw.
Wild:	Filet, Entrecôte, Schnitzel usw.
Geflügel:	Brust, Schenkel, Flügel usw. - alles ohne Haut
Fisch:	Forelle, Flunder, Egli, Zander, Heilbutt, Rotbarsch, Lachs, Thunfisch
Meeresfrüchte:	Crevetten, Garnelen, Krabben, Muscheln usw.

### **Vorschläge für Salatteller**

- Kohl, Apfel, Schnittlauch, Radieschen fein geschnitten, Pinienkerne
- geriebene Karotten und Äpfel, Rosinen
- Apfel und Sellerie fein geschnitten und mit Brunnenkresse, Ruccola oder Feldsalat mischen
- Knollensellerie mit geriebenem Rettich, Feldsalat, Granatapfel, Walnüsse
- Endivie oder Chicorée, Birne ohne Kerngehäuse in Scheiben schneiden und mit Feldsalat oder Ruccola mischen
- Weisskohl in Streifen schneiden und mit gewürfelm Apfel, Rosinen und Pinienkernen mischen
- Fein geschnittene Radieschen- und Gurkenscheiben auf Endivie, Chicorée oder Radichio anrichten
- Frische Ananas in Würfel schneiden und mit Mandarinschnitzen und Minze mischen
- Kohl fein schneiden und mit frischen Ananasstückchen mischen
- Gurken-Scheiben, Kopfsalat und gehackte Walnüsse
- Endivien- oder Chicorée-Salat mit Scheiben von Grapefruit, Walnüsse
- Kleine, zarte Zucchini reiben und mit Radieschen, Schnittlauch, Nüssen und Rosinen mischen



### **Tipp fürs Trinken**

Nach Möglichkeit sollte man während den Mahlzeiten nicht trinken (dies verdünnt die Magensäure) - dafür vor oder nach dem Essen.

Keine kohlenstoffhaltigen Getränke, da sie blähen!

**Der Erfolg dieser Kur liegt nun in Ihrer Hand!**

**Viel Spass dabei --- es wird gelingen!**



**Wir wünschen Ihnen mit unserem Programm viel Erfolg!**

**Wenn Sie Fragen haben, stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.**

**benessere naturale, Doris Mutzner  
Tel. 044 / 820 88 50  
Natel 079 / 581 49 12  
[doris.mutzner@benesserenaturale.ch](mailto:doris.mutzner@benesserenaturale.ch)**