

Der Weg zum Wohlbefinden

DAS ROTE PROGRAMM

Phase B **Rotes Programm** - Zeitraum 4 Wochen

Ziel - **Förderung des Kreislaufs und der Fettverbrennung**
 - **Behandlung des Körper auf seine Ganzheit**

ALLGEMEINES

- Ist kreislauffördernd und stabilisiert
- Wirkt dränierend und fettverbrennend
- Regelt den Flüssigkeitshaushalt
- Reduziert das Körperfett und die Cellulitis (ab 14 Jahren empfohlen)
- Empfehlenswert auch für Männer zur Bekämpfung der lokalen Fettansammlung
- Enthält viel Vitamin A und D
- Stärkt die Haut und deren Aufbau
- Wirkt stark entzündungshemmend
- Ist darmreinigend
- Sommerprogramm: Bei Problemen mit dem Kreislauf kann es während des Sommers (z.B. 2 Monate lang) angewendet werden, mit dem Resultat:
 - vermeidet Anschwellung der Beine
 - unterstützt die Sommerprodukte
 - vermeidet Rötungen und Verbrennungen der Haut

WICHTIG

- Der Ernährungsplan wird weitergeführt wie bei dem Entgiftungs-Programm - **viel Obst- und Gemüsesorten essen, welche ROT sind - auch Tomaten und Peperoni sind erlaubt** - da sie reich sind an Anthocyanen und Lycoplen (= Antioxidantien, die als Radikalfänger gelten, d.h. sie können bestimmte reaktionsfreudige Moleküle im menschlichen Körper unschädlich machen.
- Ein kalorienarmer Tag pro Woche setzt Schlackenstoffe frei und bedient sich bei den im Körper befindlichen Reserven.
- 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

Tee des Wohlbefindens

½ - 1 EL **Wellness-Tee** mit einem Liter heissem Wasser übergiessen und ziehen lassen, in eine Thermosflasche abfüllen und im Laufe des Tages trinken.

Der Aufguss des Tees kann gegessen werden - z.B. ins Müesli oder Joghurt geben oder aufs Brot streichen

Nüchtern (vor dem Frühstück)

- 1 Esslöffel **BioMei Apfelessig** mit Wasser verdünnt trinken (im Falle von Gastritis und Magengeschwüren weglassen)
- 1 Teelöffel **Gemischtes Getränk** mit Wasser verdünnt trinken
- 1 Teelöffel **Heidelbeersaft** in Wasser trinken oder ins Joghurt geben

Mittagessen und Abendessen

- **vor** dem Essen 1 Komresse **DimaMei** gut kauen (**nicht bei Allergie auf Krustentiere**)
1 TL **Birkengetränk** (gut schütteln) in einem Glas Wasser während des Essens trinken
- **nach** dem Essen 1 TL **DrenaMei** (gut schütteln) in Wasser einnehmen (**nicht bei Personen, die Blutverdünner brauchen**)
(Kaffee darf erst 2 Stunden danach getrunken werden, da sonst keine Wirkung)

Vor dem Schlafengehen

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

Phytokosmetische Produkte

Wacholdergel nach dem Duschen Gel auf die Beine auftragen

Start up Fango alle 2 - 3 Tage

Anwendung: Problemzonen anfeuchten (da trockene Haut empfindlicher) und **Start up** auftragen - **max. 25 Min.** einwirken lassen

- kann stark jucken, Rötung entsteht = Durchblutung der kleinsten Kapillaren)
- falls Juckreiz zu stark, Apfelpeeling darunter auftragen
- nie nach der Sauna oder dem Sonnenbad anwenden

INFOS ZU DEN PRODUKTEN

Wellness-Tee

- Enthält Karkade, Hagebutte, Holunder, Apfel, Blaubeere, Ringelblume
- Reich an Antioxidantien

BioMei Apfelessig

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

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)

Heidelbeersaft

- Gepresstes Fruchtkonzentrat aus italienischen Heidelbeeren
- Kräftigt die kleinen Gefässe (Augen, Mundbereich und Venen)
- Stärkt die Netzhaut
- Reinigt die Harnwege und wirkt antibiotisch darauf

Birkengetränk

- Basis: Birke, Spargel und Esche
- Ohne Alkohol
- Wirkt dränierend und ödemhemmend
- Ist entzündungshemmend

DimaMei

- Basis: Chitosan, Bohnen, Garcinia Cambogia, Nelke und Papaya
- Sättigt
- Regt die Verdauung an
- Sammelt die Fette und scheidet sie aus
- **Nicht einnehmen bei Allergie auf Krustentiere**

DrenaMei

- Basis: Silberpflaume, Gingo, Honigklee, Schafgarbe, Majoran, Orange und Grapefruit
- Wirkt entwässernd auf das Lymphsystem
- Versorgt das Gewebe mit Sauerstoff
- Wirkt diuretisch und verflüssigend auf den Blutkreislauf
- **Nicht für Personen, die Blutverdünner brauchen**

Wacholdergel

- Basis: Wacholder, Orange, Fenchel, Birke und Grapefruit
- Wirkt belebend und kühlend
- Hilft bei müden Beinen
- Krampfadern

Start Up Fertig-Fango

- Basis: Tonerde, Algen und ätherische Öle wie Wacholder
- Wirkt entgiftend
- Durchblutet kleinste Kapillaren (Blutgefässe)
Aufgabe: Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe
- Wirkt entzündungshemmend (zieht Entzündung heraus, da die Tonerde bis ins Mesenchym (embryonales Bindegewebe) geht)
- Wirkt schmerzstillend
- Hilft auch während der Schwangerschaft
- (Industrielle Algenpackungen enthalten statt Algen Maisschalen!)

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**