

## feelGOOD Detox & Stresssupport

Die kommenden Wochen liegt der Fokus auf:

- Entgiftung der Östrogene – Beseitigung der Östrogendominanz
- Ausgleich von Cortisol

Meide während dieser Zeit (und am besten dauerhaft):

- Östrogene durch Nahrungsmittel wie Soja, Kuhmilch, Schweinefleisch
- Xenoöstrogene durch Pflegeprodukte: Einscannen vor dem Kauf mit der App „CodeCheck“
- Schwermetalle
- Mikroplastik / Plastikflaschen
- Toxine
- Pestizide
- Uvm.

Das Programm sollte ca. 4 Wochen durchgeführt werden

In Einzelfällen ist eine Verlängerung sinnvoll. Die NEM sind auf natürlicher Basis – sollten sich diese gut anfühlen können diese auch auf Dauer eingenommen werden, ggf. auch in geringerer Dosis oder nach Bedarf.

Produkt	morgens	mittags	abends	
Calcium D Glucarat	2	2	2	
Detox Fit	1		1	Zu den Mahlzeiten
Östro Control	1	1		Zu den Mahlzeiten
Indol 3 Carbinol	1	1	1	Zu den Mahlzeiten
Hydro Vitamine	3			15 Minuten vor einer Mahlzeit
Omega 3 Öl				Nach Packungsangabe
Magnesium				600-800 mg / über den Tag
Vitamin D	4.000 I.E.			Zu einer Mahlzeit
Mico Mix	1		1	
Mico Cord	1			

Bezugsquellen: (Rabattcodes siehe unten)

Calcium D Glucarat:

<https://amzn.to/3d1NLNs>

Detox Fit:

<https://www.fairvital.com/de/entschlacken/detox-fit-60-kapseln?p=806076>

Indol 3 Carbinol:

<https://www.fairvital.com/de/anwendungsgebiete/gewebe-gesundheit/indol-3-carbinol-60-kapseln?p=806076>

Hydro Vitamine:

<https://natugena.de/shop/HydroVit.aspx?r=0624>

Omega 3 Fischöl:

<https://www.norsan.de/shop/?norsan=362>

Magnesium:

<https://natugena.de/artikeldetails/Magnesia-7.aspx?r=0624>

Östro Control:

<https://natugena.de/shop/Oestro-Control.aspx?r=0624>

Mico Mix:

<https://hifasdaterra.de/product/mico-mix/>

Mico Cord:

<https://hifasdaterra.de/product/mico-cord/>

Fairvital, 10€ auf die Erstbestellung: 806076

Natugena, 10€ auf die Erstbestellung: 0624

Norsan, 15% auf die Erstbestellung: EN519

Hifas da Terra, 5% auf jede Bestellung: 7664616

## Wie kann ich das Programm unterstützen?

- Morgens direkt nach dem Aufstehen 1 Glas Wasser mit Zitrone oder Limette + 1/4 TL Himalayasalz trinken
- VIEL trinken: Wasser aus Glasflaschen in guter Qualität (gefiltertes Leitungswasser oder gutes Wasser, wie z.B. Lauretana) Alternativ viel Kräuter-

oder Grüntee. Mindestens 2 Liter am Tag oder wie im individuellen Plan angegeben. Nach oben hin gerne mehr

- Kräuter vielfältig verwenden: verschiedene Kräuter können den Körper mit sekundären Pflanzenstoffen unterstützen
- Viel Ballaststoffe und / oder Flohsamenschalen / Akazienfasern täglich über die Ernährung zuführen.
- Apfelessig (ca. 1EL) vor jeder Mahlzeit gut verdünnt trinken
- Vor jeder Mahlzeit Bitterkräuter verwenden: <https://www.lebenskraftpur.de/Bio-7-Kraeuter-nach-Bertrand-Heidelberger?produkt=10222>
- Bitterstoffe aus z.B. Chicoree, Radicio, Endivien, Oregano, Basilikum sowie Zwiebeln, Knoblauch unterstützen die Leber
- Kurkuma reichlich verwenden (ca. 1 TL / Tag) sowie Ingwer -> unterstützt den Körper dabei, Entzündungen zu reduzieren. 1 Prise Pfeffer erhöht die Aufnahme von Kurkumin
- Chlorella sowie Spirulina kann den gesamten Prozess unterstützen
- Bei zu wenig Gemüse / Obst kann eine Basisversorgung über Kräuter sinnvoll sein: z.B. <https://www.lebenskraftpur.de/Bio-Basis-Plus?produkt=10222>
- An Tagen mit hoher körperlicher Aktivität sollte die Eiweißmenge deutlich gesteigert werden. Hier eignen sich auch Aminosäuren wie z.B.: <https://www.lebenskraftpur.de/Amino-Plus?produkt=10222>
- Möglichst wenig Giftstoffen aussetzen: Meide Plastik, Kosmetik (vor allem Lippenstifte), Toxine, Pestizide und Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln (E-Nummern, Geschmacksverstärker u.a.)
- Lebensmittel möglichst in BIO Qualität (regional / saisonal) bevorzugen. TK-Ware in Bioqualität ist OK.
- Täglich frische Luft in der Natur, lockere Spaziergänge und Sport unterstützen den Prozess
- Meide Alkohol und Zucker sowie möglichst Medikamente (bitte ggf. mit dem Arzt besprechen).
- Baue so viel wie möglich an fermentierten Lebensmitteln in deine Ernährung ein. Diese enthalten wichtige Darmbakterien und oft auch wertvolle Bitterstoffe für die Leber. Das sind z.B. Sauerkraut (Hausgemacht, nicht hocherhitzt), Kefir, Kombucha, Kimchi uvm. Bei Fairment findest du wertvolle Produkte und Informationen rund um Fermentation: <https://shop.fairment.de/thorsten-schmitt> (10% Rabatt mit: Thorsten10)

### Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Da der Körper in der Zeit viel arbeitet, kann es vereinzelt zu Ermüdungserscheinungen kommen. Achten daher immer auf ausreichend Schlaf (7-8h) in sehr guter Qualität.

## Die Supplemente

Calcium D Glucarate: Kalziumsalz der D-Glucarsäure, hat starke Wirkung auf die Entgiftung von Östrogenen. Hemmt ein Enzym, welches Toxine und Stoffwechselzwischenprodukte aufspaltet und unterstützt so bei der Entgiftung.

Detox Fit:

Kombination von Nährstoffen, die Gifte binden und aus dem Körper leiten. Unterstützt außerdem die Leber bei ihrer Arbeit.

Indol 3 Carbinol:

Antioxidanz, kann für gesundes Gewebe in Brust und Prostata sorgen. Unterstützt den Körper bei der Entgiftung von Östrogenen.

Östro Control: Antientzündliches Produkt mit Brokkoli-Extrakten, die den Körper bei der Entgiftung von Östrogenen unterstützen.

Hydro Vitamine:

B-Vitamin-Komplex in aktiver Form, die den Körper über das ZNS entspannen kann. Etwas Vitamin C erhöht die Aufnahme.

Omega 3 Öl:

Omega 3 (vor allem EPA und DHA) hat eine sehr starke antientzündliche Wirkung. DHA kann die Gehirn- und Nervenleistung verbessern. EPA reduziert Entzündungen.

Mico Mix: Kombination aus 3 Vitalpilzen, die das Cortisol regulieren können und den Stoffwechsel anregen können. Kann darüber hinaus Blutfette stabilisieren.

Mico Cord: Cordyceps Vitalpilz, stärkt die Stress- und Hormonachse, kann den Stoffwechsel durch gesteigerte ATP Produktion verbessern.