



## CLEANSING-PROGRAMM ANLEITUNG

### 1. BESCHREIBUNG

Stress, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin, Medikamente, Umweltgifte sowie Fernsehen und intensive Internetnutzung belasten unseren Körper. Wir fühlen uns müde, schwach und lustlos. Das alles hat Einfluss auf unseren Stoffwechsel, schwächt das Immunsystem und bringt Körper und Geist aus dem Gleichgewicht.

Unterstütze Deinen Organismus und verordne Dir ein Cleansing-Programm, am besten zwei mal jährlich. Durch den für eine

begrenzte Zeit bewussten freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel wird Dein Organismus entlastet und die Selbstheilungskräfte angeregt. Dein Organismus wird gleichzeitig mit Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und Spurenelementen versorgt. Das Befolgen unserer Empfehlungen vor, während und nach dem Cleansing-Programm, kann Dir dabei helfen, Hunger zu reduzieren und Deine volle körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### 2. VORBEREITUNG

Bevor Du ein Cleansing-Programm durchführst, bereite Dich körperlich und geistig auf die kommende Zeit vor. Plane Entlastungstage ein, damit Dein Körper sanft auf die Nahrungsreduktion umgestellt wird.

Die Art und Dauer der Entlastungstage richtet sich nach der Länge des Cleansing-Programms. Bei einem 3-tägigen Cleansing-Programm reicht ein Entlastungstag. Bei den 5- bis 7-tägigen Cleansing-Programmen empfehlen wir zwei Entlastungstage einzuplanen und bei einem 10-tägigen Cleansing-Programm sind mindestens

drei Entlastungstage zu empfehlen.


In dieser Vorbereitungszeit ist es sinnvoll auf Fleisch, Zucker, Weißmehl, Kaffee, Tabak und Alkohol komplett zu verzichten. Eine Umstellung Deiner Ernährung auf leichte vegane Kost hilft, Symptome wie Kopfschmerzen und Hunger während dem Cleansing-Programm zu vermeiden.

Das Wichtigste vor dem Cleansing-Programm ist, dass Du genug Flüssigkeit in Form von reinem Wasser zu Dir nimmst. Optimal wären ca. 3 bis 6 Liter lauwarmes Wasser.

Vermeide den häufigen Anwendungsfehler von zu wenig Schlaf und Ruhe. Es ist sinnvoll dies auch während dem Cleansing-Programm beizubehalten, da Dein Organismus mit der Reinigung beschäftigt sein wird und daher mehr Zeit zur Regeneration braucht.

### 3. ANWENDUNG

Nach den erfolgreichen Entlastungstagen bist Du bestmöglich auf das eigentliche Cleansing-Programm vorbereitet. Jetzt heißt es ran an die leckeren Cold Pressed Juices!





Die Flaschen sind eindeutig mit Nummern von 1 bis 6 gekennzeichnet, damit Du genau weißt, welche Flasche Du wann trinken sollst.

- 1 - morgens
- 2 - am Vormittag
- 3 - mittags
- 4 - am frühen Nachmittag
- 5 - am späten Nachmittag
- 6 - abends bis 19:00 Uhr

Außerdem haben wir eine Packung Chia-Samen für Deinen täglichen Mittagssaft eingeplant, damit Du keinen Hunger verspürst und Deine Proteindepots nicht radikal absinken.

Trinke weiterhin soviel warmes Wasser wie möglich und starte den Tag am besten mit folgendem Stoffwechsel-Burner:  
250 ml warmes Wasser, etwas dünn geschnittener Ingwer, 1 EL frischer Zitronensaft und einer Prise Cayennepfeffer.

Unterstütze die Wirkung des Cleansing-Programms durch leichten Sport oder Spaziergängen an der frischen Luft. Damit werden alle Ausscheidungsorgane gefördert und die Durchblutung gesteigert.

Intensiviere die Wirkung außerdem durch das Genießen von Sauna-Gängen, Körperpeelings sowie Massagen.

#### 4. NACHBEREITUNG

Jetzt hast Du es fast geschafft! Es ist wichtig, dass Du nicht sofort Deine Ernährung auf normale Kost umstellst, um Wechselwirkungen wie den Jo-Jo Effekt zu vermeiden und Deinen Organismus nicht zu überfordern.

Genauso wie bei den Entlastungstagen, empfiehlt es sich bei einem 3- täglichen Cleansing-Programm ein, bei 5- bis 7- täglichen zwei und bei einem 10-tägigen Cleansing-Programm mindestens drei Aufbau tage einzuplanen. Dabei solltest Du vorwiegend Gemüse und Vollkornprodukte zu Dir nehmen. Fang langsam an! Kaue bewusst und zelebriere Dein Essen!

Verzichte weiterhin auf Fleisch, Zucker, Weißmehl, Kaffee, Tabak und Alkohol. Du wirst merken, dass die Lust auf deftiges Essen und Süßigkeiten nach dem Cleansing-Programm vermindert ist. Außerdem wirst Du feststellen, dass Dein Geschmackssinn viel

intensiver ist und Du mehr Verlangen nach gesunder und frischer Nahrung hast. Eine weitere Nebenwirkung sind volle Energiespeicher und gute Laune. Genieße diese Zeit!

#### 5. WARNHINWEISE

Falls Du Diabetiker bist oder regelmäßig Medikamente einnimmst, empfehlen wir Dir die Konsultation Deines Arztes bevor Du das Cleansing-Programm bestellst. Cleansing-Programme dürfen nicht während der Schwangerschaft und der Stillzeit durchgeführt werden, da das Risiko besteht, dass die Schlacken an das Baby übertragen werden. Nach der Stillzeit sind Cleansing-Programme aber optimal um den Körper wieder auf Vordermann zu bringen.

Mehr auf [www.BlattReich.de](http://www.BlattReich.de)

 /BlattReich  
 /BlattReich

