



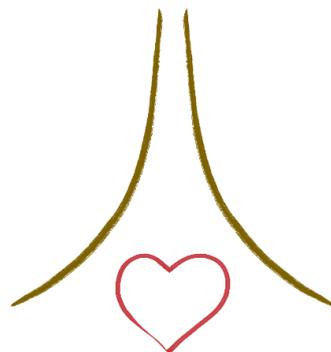
Einnahmeanleitung
RAINBOW ZenCleans

Darm- und Leberreinigung

reinigen - loslassen - neu ausrichten

Erlebe in nur 7 Tagen eine effektive Darm- und Leberreinigung
mit hochwertigen Enzymen.

Für mehr Klarheit, Gelassenheit &
Freude in deinem Leben.



[brücken-bauerin.ch](http://bruecken-bauerin.ch)

Einnahmeanleitung Rainbow

Inhaltsverzeichnis

Vielen Dank!	3
Was dich erwartet.....	4
Das RAINBOW Kit	5
Deine Intention.....	6
Tag 1 - Darmreinigung	7
Vorbereitung.....	7
Checkliste Enzym-Darmreinigung ONE.....	8
Tag 2 bis 5 – Vertiefung der Entgiftung.....	9
Checkliste ergänzende Enzyme.....	9
Sinnvolle Körperübungen.....	10
Tag 6 – Leberreinigung	12
Vorbereitung.....	12
Checkliste Enzym-Leberreinigung FORGIVE.....	13
Tag 7 – Abschluss	14
Ablauf.....	14
Herzliche Gratulation!	15
Für deine Gesundheit.....	15
Dein Geschenk	17

Einnahmeanleitung Rainbow

Vielen Dank!

Danke, dass du dir Zeit nimmst, deinen Darm und deine Leber zu reinigen.

Und gratuliere!

Denn deine Entscheidung, die Reinigung mit hochwertigen Enzymen von ZenCleans zu erleben ist goldrichtig. Mit den nachfolgenden Informationen bist du optimal auf die Darm- und Leberreinigung vorbereitet und kannst die Durchführung sicher und bequem bei dir zu Hause gestalten.

Ich bin Sonja Imoberdorf, Ingenieurin Agronom FH / Sozialarbeiterin MSc FH, Coach für Selbsterkenntnis und Experte für Ganzheitliche Gesundheit.

Wie intelligente körperliche Reinigungen funktionieren, erforsche ich seit dem Jahre 2016. Seither durfte ich bereits viele Menschen bei unterschiedlichen Detox-Anwendungen begleiten. Dabei lege ich grossen Wert darauf, auch emotionale Prozesse, die sich bei der körperlichen Entgiftung oft zeigen, zu berücksichtigen. Denn alles, was du vor, während und nach einer Reinigung erlebst, hat gemäss meiner Erfahrung einen direkten Zusammenhang mit deinem aktuellen Leben. Entsprechend gross kann der Erkenntnisgewinn sein, wenn du dich während der Darm- und Leberreinigung auf die «Schattenarbeit» einlässt.

Mein Wissen und meine Erfahrungen teile ich mit dir in den Online-Kursen zur Darm- und Leberreinigung. Mit den Inhalten im Mitgliederbereich rege ich dich liebevoll dazu an, die Reinigung gemäss dem empfohlenen Protokoll zu erleben und gleichzeitig Einsichten für dein Leben zu gewinnen. Auf Wunsch begleite ich dich dabei persönlich. Mehr dazu findest du hier:

<https://sonjaimoberdorf.com/angebote/#online-kurse>

Mit der Darm- und Leberreinigung kannst du jetzt loslassen, was dir nicht mehr dient. Dabei gewinnst du Klarheit und kannst dich neu ausrichten auf das, was dir wirklich wichtig ist und deine Gesundheit nachhaltig stärkt. Nach den Reinigungen fühlst du dich insgesamt gelassener und freudvoller.

Ich wünsche dir tiefe Einblicke und weiterhin gute Gesundheit!



Sonja Imoberdorf

Experte für Ganzheitliche Gesundheit

Einnahmeanleitung Rainbow

Was dich erwartet

Das 7-tägige Detox-Programm RAINBOW wurde für die Reinigung und Stärkung des gesamten Magen-Darm-Trakts sowie der Leber und Gallenblase entwickelt.

Du kannst dir für die Anwendung bewusst eine Woche Zeit respektive frei nehmen. Dann hast du mehr Raum, dich auf den emotionalen Prozess einzulassen, den die Darm- und Leberreinigung mit sich bringt. Es ist jedoch auch problemlos möglich, die Reinigung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Es empfiehlt sich dennoch Tag 1 (Darmreinigung) und Tag 7 (Ausscheidung Leberreinigung) auf einen arbeitsfreien Tag zu legen. Du kannst die Darm- und Leberreinigung auch innerhalb eines Monats planen. Auf Wunsch berate ich dich gerne, damit du einen für dich sinnvollen und vor allem umsetzbaren Ablauf findest.

Falls du dem nachfolgenden Protokoll folgst, sieht deine Detox-Woche wie folgt aus.

An Tag 1 steht die Darmreinigung auf dem Programm. Da ist es von Vorteil genug Ruhe zu haben. Die Ausscheidung folgt am nächsten Tag oder auch später – das ist individuell verschieden.

An Tag 2-5 nimmst du über den Tag verteilt verschiedene Enzyme zu dir. Die Einnahme ist einfach und mit ein bisschen Organisation gut in den Alltag integrierbar.

In diesem Zeitraum isst du am besten vitalstoffreiche, naturbelassene Lebensmittel, um den Entgiftungsprozess zu unterstützen. Wenn du dich rohköstlich oder flüssig ernährst (z.B mit selbstgepressten frischen Säften), kannst du den Entgiftungseffekt verstärken. Du kannst auch nur mit den Enzymen und gutem Wasser und / oder basischen Tees verbleiben. Wenn du unsicher bist, welche Variante für dich am besten passt, kontaktiere mich gerne für eine Beratung.

Am Tag 6 steht schlussendlich die Leberreinigung auf dem Programm. Es ist schön, wenn du dir ab Mittag und am nächsten Tag frei nehmen kannst. Wenn du zum ersten Mal eine Leberreinigung machst, kann dies nämlich eine intensive körperliche und mentale Erfahrung sein.

Zum Abschluss, also an **Tag 7** erfolgt schlussendlich die Ausscheidung dessen, was deine Leber und deine Gallenblase nicht mehr brauchen.

Gleichzeitig hast du die Chance zu entscheiden, ob und wie genau du deine Ernährung, oder andere Bereiche deines Lebens verändern möchtest.

Die Darm- und Leberreinigung ist ein ideales Sprungbrett für einen neuen Trend in deiner Ernährung. Zehn «Goldene Regeln für deine Vitalität» findest du [hier](#) als Inspiration.

Lass uns zunächst einen Blick in das Rainbow-Kit werfen.

Einnahmeanleitung Rainbow

Das RAINBOW Kit

1 Schachtel ENZYM-PULVER für die **Darmreinigung** (Tag 1)

Die Darmreinigung ONE besteht aus einer grossen Auswahl an Enzymen und Nahrungsfasern. Unverdautes «Material», das an den Darmwänden klebt, wird während der Darmreinigung verdaut (dadurch abgelöst) und ausgeleitet.



1 Schachtel ENZYM-PULVER + Saft A / B für die **Leberreinigung** (Tag 6)

Die Enzyme und Säfte der Leberreinigung FORGIVE lösen toxische Stoffe, die das Lebergewebe verstopfen oder blockieren und öffnen die Gallengänge, um die Schlacken auszuspülen.



Mit **Saft A** (Grapefruitsaft, konzentrierter Ananassaft und weitere Obst- und Gemüsesäfte) UND **Saft B** (Olivenöl, konzentrierter Zitronensaft) wird die Leberspülung eingeleitet.

3 x 10 Sachets unterschiedliche Enzyme für die **Vertiefung der Entgiftung**



Quantum Particles (Pulver)	Black Vaccum (Tablette)	Fibre Crystals (Tabletten)
Unterstützen Magen und Darm bei der Verdauung.	Unterstützen den Fettstoffwechsel.	Stimulieren und Erleichtern den Stuhlgang.
<u>Nach</u> dem Mittag- und Abendessen im Mund zergehen lassen.	Um <u>10 und 16 Uhr</u> kauen mit 5 dl Wasser (lauwarm). Mind. 1 h vor / nach Essen.	Direkt <u>nach</u> dem Aufwachen und <u>vor</u> dem Schlafen kauen mit 2.5 dl Wasser (lauwarm).
Verdauungsenzyme, die Stärke, Cholesterin, Fette und Proteine abbauen.	Reiskeim-Enzyme, Frucht- und Gemüseextrakte sowie Milchsäurebakterien.	Enzymfasern als Nahrung für freundliche Bakterien im Dickdarm.
Linderung bei Magenschmerzen, Sodbrennen, Blähungen und Verdauungsstörungen. Zwischen den Mahlzeiten mit 2.5 dl Wasser gegen Entzündungsprozesse.	Anregung der Darmpassage und des Kreislaufs. Basische und entgiftende Wirkung. Black Vacuum fördert den Abbau von Cholesterin und die Gewichtsabnahme.	Aktivierung der Darm-Peristaltik und eines angenehmen Stuhlgangs. Präbiotische Wirkung. Weniger Fettansammlung durch die Ausscheidung von Fett und Giftstoffen.

Einnahmeanleitung Rainbow

1 x 7.5 dl Flüssig-Enzyme «Hygieia»

Die Flüssig-Enzyme nimmst du während der Detox-Woche jeden Tag in unterschiedlichen Mengen zu dir.

- Tag 1:** 150 ml für die **Darmreinigung**
(siehe entsprechende Checkliste)
- Tag 2-5:** 4 x 90 ml (jeweils in einem Liter Wasser
über den Tag verteilt trinken)
- Tag 6:** 120 ml für die **Leberreinigung**
(siehe entsprechende Checkliste)
- Tag 7:** 120 ml in einem Liter Wasser über den Tag verteilt



Hygieia wird aus Früchten, Gemüse, Kräutern, Pilzen und Meeresalgen fermentiert. Es enthält alle Verdauungsenzyme sowie eine breite Palette von Vitaminen, Mineralien und anderen wichtigen Nährstoffen. Mit Hygieia kannst du deine Nahrungsergänzungsmittel durch ein einziges, hoch bioverfügbares, schmackhaftes Getränk ersetzen, das für alle Familienmitglieder geeignet ist.

Die Wirkstoffe in Hygieia regen den Stoffwechsel an, fördern die Entgiftung, reinigen das Blut, regen die Verdauung an, stärken das Immunsystem, bringen die Darmbakterien ins Gleichgewicht und reduzieren Entzündungsprozesse im Körper.

Die geöffnete Flasche Hygieia ist ca. einen Monat im Kühlschrank haltbar. Der sich bildende Bodensatz ist normal und kann mitgetrunken werden.

Deine Intention

Was ist deine Motivation für die Darm- und Leberreinigung?

Was möchtest du in deinem Leben allenfalls loslassen?

Welche Qualitäten (z.B. Gesundheit, Freude, Wohlstand, Verbundenheit etc.) sollen in deinem Leben Einzug halten?

Vielleicht magst du deine Detox-Woche mit einer konkreten Absicht beginnen oder diese jeden Tag neu formulieren. Verbinde dich dazu mit deinem Herzen und bitte Führung und Heilung in deinem Leben. Sprich intuitiv aus, was dir spontan in den Sinn kommt.

Nachfolgende Worte kannst du als Inspiration für (d)ein Gebet nutzen:

«ICH BIN jetzt entschlossen, mich zu reinigen und alle giftigen Dinge,
Gedankenformen, Wesen, Situationen und Energien loszulassen,
die meinem höchsten Wohl in allen Universen und
in allen Lebenszeiten nicht mehr dienlich sind.
Mögen alle unlichten Energien, zum höchsten Wohle aller
in Gesundheit und Liebe umgewandelt werden.

So sei es. So ist es. So ist es geschehen.»

Einnahmeanleitung Rainbow

Tag 1 - Darmreinigung

Vorbereitung

Du kannst dich in den Tagen vor der Darmreinigung «wie gewohnt» ernähren. Wenn du die Wirkung der Darmreinigung unterstützen möchtest, kannst du den Konsum von stark verarbeiteten oder schwer verdaulichen Lebensmitteln, wie Fleisch- und Milchprodukten sowie Kaffee, Zucker, Gluten und Alkohol (ebenso das Rauchen) reduzieren (oder ganz weglassen).

Mach dir deswegen aber keinen Stress! Die Darmreinigung funktioniert so oder so getreu dem Motto: «Du bist nie zu schmutzig, um zu duschen!»

Am Tag vor der Darmreinigung ist es dennoch sinnvoll, ab 17 Uhr nur noch eine leicht verdauliche Mahlzeit einzunehmen (z.B. eine Suppe oder schonend gegartes Gemüse).

Du nimmst während der Darmreinigung von 9.00 bis 21.30 Uhr nur Enzyme und Wasser zu dir. Halte dich bitte an die nachfolgende **Checkliste!** Da die Enzyme sehr nährend sind kommt kein Hungergefühl auf. Bei vielen Teilnehmenden stellt sich rasch eine angenehme Sättigung ein. Zudem ist der Geschmack der Enzyme für die meisten Menschen angenehm. Bei Bedarf kannst du zusätzlich Wasser trinken.

Am Tag nach der Darmreinigung erfolgt früher oder später die Ausscheidung dessen, was du und dein Darm nicht mehr brauchen. Du hast genug Zeit eine Toilette aufzusuchen. Manchmal sind es mehrere Ausscheidungen. Gewisse Menschen tragen das «Resultat» auch ein bisschen länger mit sich herum. Dein Körper wird die passende Regulation finden.

Wenn du deine Ausscheidungen in einem Sieb auffangen, ausspülen und analysieren möchtest siehst du den direkten Erfolg der Darmreinigung!

Hier findest du den Link zur Analyse deiner Ausscheidung:

<https://zencleanz.com/pages/plaque-analysis#intestinal>

Ich bin für dich da!

Du findest alle Informationen, die du für die erfolgreiche Durchführung der Darmreinigung benötigst in deinem Mitgliederbereich (Online-Kurs «Dein gesunder Darm»). Hier kannst du dich einloggen (via Login-Button oben rechts):

<https://deinegesundheit.groovemember.net/home>

Falls du das Passwort vergessen hast, nutze die Funktion «Passwort vergessen».

Kontaktiere mich bei Fragen gerne per E-Mail: office@sonjaimoberdorf.com

Einnahmeanleitung Rainbow

Checkliste Enzym-Darmreinigung ONE

Uhrzeit	Einnahme / Aktivität
09:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver
09:30	= 250ml lauwarmes Wasser
10:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver
10:30	= 250ml lauwarmes Wasser
11:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver
11:30	= 250ml lauwarmes Wasser
12:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver
12:30	= 300ml lauwarmes Wasser + 30ml Flüssigenzyme (Hygieia)
13:00	= Bauchmassage (hier findest du das Video)
14:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver + 20ml Flüssigenzyme (Hygieia)
14:30	= 250ml lauwarmes Wasser
15:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver + 20ml Flüssigenzyme (Hygieia)
15:30	= 250ml lauwarmes Wasser
16:00	= Angenehme Wärme: Saunagang oder Entspannungsbad!
17:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver + 20ml Flüssigenzyme (Hygieia)
17:30	= 250ml lauwarmes Wasser
18:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver + 20ml Flüssigenzyme (Hygieia)
18:30	= 250ml lauwarmes Wasser
19:00	= 250ml lauwarmes Wasser + ein Päckchen Enzypulver + 20ml Flüssigenzyme (Hygieia)
19:30	= 250ml lauwarmes Wasser
20:00	= Bauchmassage (hier findest du das Video)
21:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver + 20ml Flüssigenzyme (Hygieia)
21:30	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Sachet Fibre Crystals (kauen)
22:00	= entspannt schlafen gehen
Ausscheidung	Im Laufe des nächsten Tages; individuell früher oder (Tage) später.

Einnahmeanleitung Rainbow

Tag 2 bis 5 – Vertiefung der Entgiftung

Am Tag nach der Darmreinigung (Tag 2) liegt der Fokus zunächst auf der Ausscheidung der Giftstoffe in deinem Verdauungssystem. Gönn dir wenn möglich Ruhe, Bewegung und reflektiere deine Empfindungen während der Darmreinigung. Entscheide bewusst, ob und wann du wieder Nahrung zu dir nehmen möchtest. Vielleicht magst du mit einem saftigen, regionalen Apfel, den du ausgiebig kausst und genießt beginnen. Oder du verbleibst nur mit den Enzymen, die dich auf alle Fälle mit genügend Vitalstoffen versorgen.

Checkliste ergänzende Enzyme

Von Tag 2 bis 5 nimmst du verschiedene Enzyme gemäss folgendem Ablauf ein.

Uhrzeit	Einnahme
90ml Hygieia in einem Liter Wasser über den Tag verteilt trinken	
a. 06:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Fibre Crystals (kauen) nach dem Aufstehen
10:00	= 500ml lauwarmes Wasser + 1 Sachet Black Vacuum (kauen)
ca. 12:30	1 Sachet Quantum Particles nach Mittagessen im Mund zergehen lassen (ohne Wasser)
16:00	= 500ml lauwarmes Wasser + 1 Sachet Black Vacuum (kauen)
ca. 19:30	1 Sachet Quantum Particles nach Abendessen im Mund zergehen lassen (ohne Wasser)
ca. 22:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Sachet Fibre Crystals (kauen) vor dem Schlafen gehen

Einnahmeanleitung Rainbow

Sinnvolle Körperübungen

Du kannst den Körper während und nach der Darmreinigung mit ergänzenden Massnahmen bei der Entgiftung unterstützen. Auch die Tage bis zur Leberreinigung lassen sich mit sinnvollen Körperübungen gestalten. Nachfolgend findest du einige Ideen dazu.

Ingwer Fussbad

Ingwer ist eine traditionelle Heilpflanze mit entzündungshemmenden Scharfstoffen. Im Fussbad kannst du diesen Effekt verstärken, weil das warme Wasser eine Öffnung der Hautporen bewirkt. Gleichzeitig erweitern sich die Blutgefässe, die Blutzirkulation wird aktiviert und es kann sein, dass du schwitzt. An den Fusssohlen befinden sich viele Akupunkturpunkte, die durch das Ingwerbad stimuliert werden und den Stoffwechsel der einzelnen Systeme anregen.



Entsaftete etwas Bio-Ingwer (30 bis 60 ml pro Bad), brühe einen sehr starken Ingwertee oder verwende [ätherisches Ingweröl](#) (träufle ein paar Tropfen zuerst auf etwas Salz oder Natron, damit es im Wasser emulgiert). Giesse die gewählte Ingwerlösung und 5 bis 7 Liter Wasser (max. 38 Grad) in ein Gefäss, so dass das Wasser bis zu den Knöcheln reicht. Entspanne deine Füsse und deinen Geist für mindestens 30 Minuten.

Sauna (Wärmetherapie)

Die Fern-Infrarotsauna strahlt Wellen aus, die tief in den Körper eindringen und die Oberflächen- und Kerntemperatur sanft anheben. Dadurch wird die Entgiftung vertieft, wichtige Körperfunktionen werden aktiviert und das Immunsystem wird gestärkt. Wenn du in der Fern-Infrarotsauna schwitzt, enthält dein Schweiß etwa 17 % Giftstoffe (und Schwermetalle), im Vergleich zu 3 %, die du in einer herkömmlichen Sauna oder in der Sonne ausschwitzen würdest.



Hinweis: Eine klassische Sauna (mit Nah-Infrarot und / oder Vollspektrum-Strahler) eignet sich vor allem zur Unterstützung der Zellgesundheit und der Wundheilung, weil das Infrarot weniger tief in den Körper eindringt und mehr Wärme erzeugt. Mehr Informationen zu den Unterschieden zwischen Fern- und Nah-Infrarot findest du bei Interesse [hier](#).

Einnahmeanleitung Rainbow

Trockenbürsten

Das Lymphsystem ist ein kompliziertes Netz von Knoten, Kanälen und Gefässen im ganzen Körper, das die Lymphe aus dem Körpergewebe in den Blutkreislauf transportiert. Mit der Lymphe werden Gift- und Abfallstoffe abtransportiert. Durch das Trockenbürsten kannst du das Lymphsystem unterstützen. Bei regelmässiger Anwendung verbessert sich dein Hautbild. Wenn du das Bürsten für 5 Minuten in deine Morgenroutine integrierst, kannst du dank der anregenden Wirkung kraftvoll in den Tag starten.



Beziehe auch die Gelenke sowie deine Fusssohlen und Handflächen mit ein (vor allem wenn du häufig kalte Hände oder Füsse hast). Bürste deine Haut mit kreisenden Bewegungen immer in Richtung des Herzens. Besonders empfindliche Stellen oder verletzte Haut sparst du aus. [Hier](#) findest du meine Produktempfehlung und weitere Informationen zum Thema.

Aromatherapie

Wenn du bestimmte ätherische Öle einatmest oder auf die Haut aufträgst, kann die Entgiftung während Detox-Anwendungen gefördert werden. Ätherische Öle sind für ihre wohltuende Wirkung auf Körper und Geist bekannt. Sie beeinflussen das limbische System im Gehirn, was einen positiven Effekt auf das gesamte Nervensystem hat.



Ich empfehle dir, nur hochwertige ätherische Öle zu nutzen und dich bei der Anwendung beraten zu lassen. Mehr Informationen dazu findest du [hier](#).

Sanfte Workouts

Praktiziere während deiner Detox-Woche leichte Übungen wie Yoga, Qigong, Tai-Chi, Pilates oder nutze einfach dynamische Spaziergänge in der Natur dafür, deinen Kreislauf anzuregen. Die Bewegung fördert die Blut- und Lymphzirkulation und den Abtransport von Giftstoffen aus dem Körper.



Wenn du dich in der freien Natur bewegst, profitierst du zusätzlich von viel frischer Luft, was deine Lunge freut. Nutze Walspaziergänge gezielt zur Beruhigung deiner Gedanken, weil die Natur nicht denkt.

Einnahmeanleitung Rainbow

Tag 6 - Leberreinigung

Vorbereitung

Am Tag vor der Leberreinigung stellst du am späteren Nachmittag bewusst auf eine leichte Ernährung um oder verbleibst mit Säften, basischen Tees oder nur mit den Enzymen.

Am Reinigungstag nimmst du von 9 Uhr bis 17 Uhr die Enzyme gemäss der nachfolgenden Checkliste ein. Zusätzlich wird keine andere Nahrung aufgenommen. Da die Enzyme sehr nährend sind, kommt in der Regel kein Hungergefühl auf. Es ist immer möglich, zusätzlich Wasser zu trinken. Der Geschmack der Enzyme ist für die meisten Menschen angenehm. Eine leicht abführende Wirkung mit fließendem Stuhlgang ist ein gewünschter Effekt. Der Darm soll vor der Leberspülung frei von Blockaden sein.

Der «Mix» für die Einleitung der Leberspülung besteht aus Zitrus Säften und Olivenöl. Direkt nach der Einnahme (21.30 Uhr) erfolgt die Bettruhe. Der Mix aktiviert die Leber und regt sie zur Reinigung an.

Die Ausscheidung der «Altlasten» erfolgt in der Regel am nächsten Tag. Du hast genug Zeit, um eine Toilette aufzusuchen. Manchmal sind es mehrere Ausscheidungen. Gewisse Menschen tragen das «Resultat» auch ein bisschen länger mit sich herum. Dein Körper wird die passende Regulation finden.

Wenn du deine Ausscheidungen in einem Sieb auffangen, auswaschen und analysieren möchtest, siehst du den direkten Erfolg der Leberreinigung!

Hier findest du den Link zur Analyse deiner Ausscheidung:

<https://zencleanz.com/pages/plaque-analysis#liver>

Ich bin für dich da!

Du findest alle Informationen, die du für die erfolgreiche Durchführung der Leberreinigung benötigst in deinem Mitgliederbereich (Online-Kurs «Deine gesunde Leber»). Hier kannst du dich einloggen (via Login-Button oben rechts):

<https://deinegesundheit.groovemember.net/home>

Falls du das Passwort vergessen hast, nutze die Funktion «Passwort vergessen».

Kontaktiere mich bei Fragen gerne per E-Mail: office@sonjaimoberdorf.com

Einnahmeanleitung Rainbow

Checkliste Enzym-Leberreinigung FORGIVE

Uhrzeit	Einnahme / Aktivität
09:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 1)
10:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 2) + 60ml Flüssigenzyme (Hygieia)
11:30	= 250ml lauwarmes Wasser + 2 Päckchen Enzypulver (Nr. 3 + Nr. 4)
12:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 5)
Nachmittag	
13:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 60ml Flüssigenzyme (Hygieia)
14:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 6)
15:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 7)
16:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 8)
17:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 9)
18:00	Bewegung und Entspannung
19:00	Falls du bis zu diesem Zeitpunkt <u>keinen</u> Stuhlgang hattest, stelle sicher, dass dein Darm nicht blockiert ist (z.B. mit einem Einlauf). Falls du das Gefühl hast, dass dein Darm verstopft ist, stoppe die Leberreinigung. Melde dich bei mir um das weitere Vorgehen zu besprechen: office@sonjaimoberdorf.com
Vorbereitung + Einleitung Leberspülung (siehe Notfallprotokoll im Mitgliederbereich)	
21:30	Saft A + B in den Shakebecher geben² <ul style="list-style-type: none">- An der Seite des Bettes stehen.- MIX 20 x schütteln, schluckweise trinken (wenn möglich innert 5 min.)- Lichter löschen, sofort hinlegen (leicht erhöhter Oberkörper).- Leber mit heisser Wärmeflasche bedecken, leicht nach rechts liegen.- 3 Stunden (Dauer Leberspülung) so wenig wie möglich bewegen, meditieren (Fokus: Leber, was gehen darf).- Ablenkung, Stress vermeiden.
Ausscheidung Im Laufe des nächsten Tages; individuell früher oder (Tage) später.	

¹ Easing Enzypulver (natürliche, abführende Wirkung);
Apfel Enzypulver (macht Leber- und Gallengänge weich)

² Saft A + B ist für Menschen unter 55 kg berechnet. Hast du über 55 kg wie folgt vorgehen:

- 55-60 kg: 20 ml Zitronensaft (frischgepresst, bio) + 10 ml Olivenöl ergänzen
- über 60 kg: 40 ml Zitronensaft (frischgepresst, bio) + 20 ml Olivenöl ergänzen

Einnahmeanleitung Rainbow

Tag 7 - Abschluss

Am letzten Tag der Detox-Woche erfolgt die Ausscheidung der Leberspülung. Nimm dir Zeit für Erholung und reflektiere gerne deine Erlebnisse. Falls du eine intensive Nacht erlebt hast, versuche deinen Kreislauf im Laufe des Vormittages mit einem vitalstoffreichen, leicht verdaulichen Frühstück in Schwung zu bringen. Dadurch kommt auch dein Darm in Bewegung. Das ist wichtig, damit die gelösten Gifte aus den Leber- und Gallengängen rasch abtransportiert werden können. Beachte die lindernden Massnahmen im Notfallprotokoll (Mitgliederbereich), falls du Rückvergiftungssymptome, wie Kopfschmerzen erlebst.

Ablauf

Am letzten Tag der Detox-Woche folgst du folgendem Protokoll. Falls du noch Enzyme übrig hast, kannst du diese im Laufe der nächsten Tage zu dir nehmen. Beachte, dass die Flüssig-Enzyme nach dem Öffnen im Kühlschrank gelagert und innert einem Monat genossen werden sollten.

Uhrzeit	Einnahme
Abschluss Leberreinigung	
06:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Päckchen Enzypulver (Nr. 10)
10:00	= 500ml lauwarmes Wasser + 1 Sachet Black Vacuum (kauen)
120ml Hygieia in einem Liter Wasser über den Tag verteilt trinken	
ca. 12:30	1 Sachet Quantum Particles nach Mittagessen im Mund zergehen lassen (ohne Wasser)
16:00	= 500ml lauwarmes Wasser + 1 Sachet Black Vacuum (kauen)
ca. 19:30	1 Sachet Quantum Particles nach Abendessen im Mund zergehen lassen (ohne Wasser)
ca. 22:00	= 250ml lauwarmes Wasser + 1 Sachet Fibre Crystals (kauen) vor dem Schlafen gehen

Einnahmeanleitung Rainbow

Herzliche Gratulation!

Du hast deine (erste) Darm- und Leberreinigung mit hochwertigen Enzymen durchlebt – mit allem, was dazu gehört. Vielleicht hast du einige Erkenntnisse für dein Leben gewonnen. Die Reinigung wird in deinen Zellen in den nächsten Tagen subtil weiterwirken. Wenn du magst, kannst du auf deine Träume oder Zeichen achten, die dir im Nacht- oder Tagesbewusstsein begegnen. Womöglich sind wichtige Hinweise für die Gestaltung deines Lebens dabei. Geniesse deinen besonderen Zustand und widme dich den alltäglichen Dingen ein bisschen achtsamer als gewohnt. Gönn dir bewusst auch Gutes und feiere deinen Erfolg!

Für deine Gesundheit

Der Alltag ist meist laut und vereinnahmend. Nachfolgende Ideen kannst du ohne grosse Vorbereitung umsetzen, um weiterhin entspannt und gelassen zu bleiben:

1. **Atmung:** Atme durch die Nase tief in den Bauch, so oft wie du kannst! In Stress-Situation neigen wir zu flacher Atmung. Regelmässig tief ein- und ausatmen bringt frischen Sauerstoff in die Zellen und fördert die Fähigkeit zu entspannen. Falls deine Atemwege belastet sind, erwäge eine Lungenreinigung (mehr Informationen dazu findest du [hier](#)).
2. **Bewegung:** Stress-Hormone werden am besten durch muskuläre Betätigung abgebaut. Ein (Wald-)Spaziergang oder Yoga beruhigen Körper und Geist. Wenn du gerade nicht raus kannst, presse z.B. deine Hände oder die Beine aneinander. Auch das Anheben der Mundwinkel wirkt Wunder und das **Lachen** sowieso!
3. **Ernährung:** Sorge dafür, dass du täglich genug gutes Wasser und vitalstoffreiche Nahrungsmittel zu dir nimmst (frisches Obst und Gemüse). Lass dir Zeit beim Kauen, genieße deine Mahlzeit und vermeide es, Dinge zu konsumieren, die dir nicht guttun (v.a. schlechte Nachrichten oder zu viel Social Media). Weitere Inspirationen dazu findest du [hier](#).
4. **Berührung:** Die Haut ist das grösste Organ und reagiert direkt mit Entspannung bei sanfter Berührung. Massiere deinen Nacken (mit ätherischen Ölen) einige Minuten so, wie es dir angenehm ist, oder melde dich für eine Massage an. Eine Umarmung zu schenken oder zu empfangen, ist ebenfalls wohltuend.
5. **Baden:** Wasser hat eine belebende und / oder beruhigende Wirkung auf den Kreislauf. Entspanne in der Badewanne oder bring deinen Geist mit einem «Schwumm» im See / Fluss oder einer kalten Dusche ins Hier und Jetzt.

Die Tipps führen automatisch dazu, dass dein Körper vermehrt sogenannte **Glückshormone** ausschüttet. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass diese Stoffe (z.B. Dopamin oder Serotonin) stimulierende, entspannende oder schmerzlindernde Wirkungen haben.

Einnahmeanleitung Rainbow

Nur du weisst, was dir am meisten dabei hilft, mit anspruchsvollen Situationen konstruktiv umzugehen. Erlaube dir, diese Möglichkeiten regelmässig zu nutzen - dir zuliebe.

Ergänzend dazu kannst du drei einfache Techniken nutzen, um deinen Fokus immer wieder auf das Wesentliche zu lenken und in deiner Mitte zu bleiben.

Tatsächlich kann jeder Mensch lernen, stressige Gedanken zu beobachten (Technik 1), unangenehmen Gefühlen nicht auszuweichen (Technik 2) und liebevoller mit sich selbst umzugehen / zu sprechen (Technik 3).

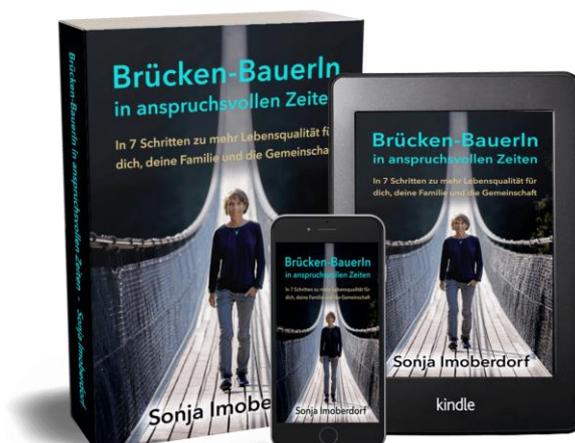
Indem du diese drei Techniken täglich trainierst, lernst du, dich selbst nicht mehr zu übergehen oder allzu ernst zu nehmen. Ehrlichkeit gegenüber sich selbst und anderen erzeugt psychische Stabilität und stärkt die Resilienz (Widerstandskraft).

Im meinem Buch «**Brücken-BauerIn in anspruchsvollen Zeiten**» zeige ich dir, wie du diese drei zentralen Fähigkeiten - «**Gedanken beobachten, Gefühle fühlen, liebevolles Selbstgespräch**» - nachhaltig in dein Leben integrierst. Du wirst staunen, wie befreiend es ist, in stressigen Situationen nicht mehr reflexartig «reagieren» zu müssen, sondern gewählt «agieren» zu können.

Natürlich erfährst du auch, wie es dir gelingt, klare Prioritäten zu setzen, ehrlich auszusprechen, was dich bewegt, und erstaunliche Entwicklungspotentiale in deinem Lebensstil zu entdecken.

So wirst du bedeutende Fortschritte in deiner Selbst-Bewusstheit machen und Ziele erreichen, von denen du bisher nur geträumt hast.

Bestelle **JETZT** dein Buch mit persönlicher Widmung, [indem du hier klickst!](#)



Einnahmeanleitung Rainbow

Dein Geschenk

Möchtest du deine Erkenntnisse während der Darm- und Leberreinigung reflektieren und Klarheit zu den nächsten Schritten in deinem Leben gewinnen?

Falls ja, schenke ich dir ein **20-minütiges Impuls-Gespräch**, bei dem du erfährst ...

- ✓ wo du dir in deinem Leben gerade selbst am meisten im Weg stehst (ohne dass du es merkst),
- ✓ wie es dir gelingt, (Ernährungs-)Gewohnheiten (die dir schaden), loszulassen und neue Routinen zu etablieren,
- ✓ wie du dein Potential dauerhaft zur vollen Entfaltung bringst und mehr Gelassenheit, Gesundheit und Glück in dein Leben ziehst.

Buche **JETZT** dein Impuls-Gespräch, [indem du hier klickst!](#)

Ich freue mich auf dich!



Sonja Imoberdorf

Coach für Selbsterkenntnis und
Expertin für Ganzheitliche Gesundheit