

7 DAY
UR·DETOX



**PUSH
RESET**

A LLGEMEINES

Die UR-Detoxkur ist eine Form von Fasten. Fasten ist, sich ganz oder teilweise von Essen und Trinken zu enthalten. Der Begriff Fasten besteht schon, seit es die Menschheit gibt; so gut wie alle Kulturen und Religionen kennen eine Form des Fastens als eine Methode, um sein Inneres zu reinigen, wieder in Gleichklang zu kommen, seinen Widerstand gegen Krankheiten zu erhöhen, und Disziplin aufzubauen. Wenn Tiere sich physisch nicht in Ordnung fühlen, stoppen sie unverzüglich mit essen. Auch bei kleinen Kindern ist dieser Instinkt vorhanden. Es ist ein natürlicher Mechanismus; die Verdauungsorgane kommen zur Ruhe, der Körper kann seine Energie auf die Bekämpfung von Krankheiten richten. In der heutigen Zeit wird dem Fasten auch eine kosmetische Bedeutung beigemessen. Selbst Übergewicht und Cellulitis werden durch eine Fastenperiode effektiv bekämpft.

Fasten beinhaltet mehr als nur eine Zeitlang nichts zu essen. Ein Hungerzustand wird in eine innerliche Haltung führen, wodurch das zentrale Nervensystem das Funktionieren der Organe beeinflussen wird. Fasten geschieht freiwillig aufgrund einer tiefen inneren Überzeugung, wobei eine verantwortliche mentale Vorbereitung und Begleitung von crucialer Bedeutung sind. Fasten beruht auf Willenskraft, die Überzeugung, den Körper zu reinigen, sodaß die innere Kraft sowohl physisch als auch psychisch klar und deutlich fühlbar ist.



**Die Kraft einer UR-Detoxkur liegt
in der Effektivität in kürzester Zeit;**

in einer sehr kurzen Periode wird
Ihr ganzer Körper sehr gründlich
gereinigt. Obendrein fühlen Sie
sich, noch lange nachdem Sie
die Kur gemacht haben, besser
als jemals zuvor!

VOR SIE BEGINNEN:

- 1.** Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung gründlich, folgen Sie den Anweisungen sorgfältig nach, und benutzen Sie ausschließlich die angegebenen Produkte.
- 2.** Machen Sie die Kur nicht länger als 7 Tage lang, und beachten Sie nach der Kur sorgfältig die Aufbautage.
- 3.** Reinigung ist ein Bewußtwerdungsprozeß, und macht Sie gefühlsamer. Durchsetzungskraft ist manchmal nötig, aber danach fühlen Sie sich phantastisch.
- 4.** Beginnen Sie erst mit der UR-Detoxkur, wenn Sie sich mental sorgfältig vorbereitet haben. Ihr psychisches Wohlbefinden, Ihre Motivation und eine Umgebung die Sie unterstützt haben Einfluß auf das Gelingen der Kur und wie Sie diese erfahren.
- 5.** Beginnen Sie erst mit der UR-Detoxkur nachdem Sie sich auch physisch gut vorbereitet haben; für das beste Resultat ist es ratsam, um 3 Tage vor der Kur in gemäßigtem Tempo weniger zu essen und mehr zu trinken. Vorzugsweise vor der Kur (kein Alkohol und Kaffee). Da der Verdauungstrakt tierische Stoffe viel langsamer verarbeitet, können Sie während dieser 3 Tage am besten vegetarisch essen.
- 6.** Versorgen Sie sich selbst extra gut, und hören Sie auf Ihren Körper. Gönnen Sie sich mehr Ruhe, wenn Ihr Körper das will.
- 7.** Und nun: Sorge für ausreichend Bewegung. Ein täglicher Spaziergang ist eine optimale Unterstützung des Reinigungsprozesses, und hat einen positiven Einfluß auf Ihren Gemütszustand.

8. Beginnen Sie keine Kur falls Sie:

- An einer Citrusfruchtallergie leiden.
- Jünger sind als 16 Jahre.
- Schwanger sind oder am Stillen sind.
- Gerade eine Operation hinter sich haben.
- Ernsthaft krank gewesen sind.
- An einem Magen- oder Darmgeschwür leiden.
- TBC haben.
- Probleme mit der Schilddrüse haben.





9. Falls Sie eine Antibabypille nehmen, müssen Sie darauf achten, daß Laxieren ein Teil der Kur ist. Die Gebrauchsanweisung Ihrer Pille weist nachdrücklich darauf hin, daß sie nicht funktioniert bei übermäßigem Laxieren. Sie können während der Kur event. eine andere Verhütungsmethode in Betracht ziehen.

WAS BRAUCHEN SIE:

- Die UR-Detoxkurbox.
- Die einzigartige CleanBottle® Borosilicaatglas lifestyle Flasche.
- Zitronen, am liebsten biologische Zitronen (frisch gepresster Zitronensaft).
- Urzucker oder Rietzucker.
- Sauberes Wasser (z. B. Brunnenwasser).



DER GEBRAUCH DER UR-DETOXKUR:

DIE UR-DETOXKUR IST EINE KUR VON 7 TAGEN, HIER EINE ÜBERSICHT DER TAGESEINTEILUNG, DIES GILT FÜR ALLE 7 TAGE.

- 1.** Sie beginnen den Tag mit einem Glas sauberem Wasser.
- 2.** Nach ungefähr einer halben Stunde nehmen Sie 2 Kapseln der Nr. 1 formule zusammen mit einem Glas sauberem Wasser.
- 3.** Je nach eigenem Bedürfnis trinken Sie 2 Mal am Tag den speziell entwickelten UR-Detox Tee. Die Zubereitung des Tees ist ganz einfach, Sie geben 5 Gramm (ungefähr 2 Teelöffel) vom UR-Detoxtee in das Sieb der Cleanfoods GlasLifestyleflasche. Diese drücken Sie gut fest im Flaschenhals. Dann gießen Sie kochendes Wasser über den Tee in der Flasche, bis der Tee abgedeckt ist mit Wasser. Drehen Sie den Verschuß auf die Flasche, und lassen Sie den Tee dann 5 Minuten ziehen. Sie können den Tee auf Wunsch warm oder kalt trinken.
- 4.** Über den Tag verteilt trinken Sie 5 Longdrinkgläser (ungefähr 200 ml) erfrischendes Zitronenwasser. Machen Sie es sich selbst einfach: Bereiten Sie dieses Getränk am Morgen vor, und bewahren Sie es im Kühlschrank. Das Rezept lautet wie folgt:
Man fülle eine Kanne mit einem Liter sauberem Wasser, presse eine vorzugsweise biologisch angebaute Zitrone aus, und gebe den Saft zum Wasser. Man gebe 2 Teelöffel (ungefähr 10 Gramm) Urzucker oder Rietzucker zu, mische dies gut durch bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 5.** Trinken Sie zum erfrischenden Zitronengetränk noch 5 Longdrinkgläser (ca. 200 ml) sauberes Wasser oder Kräutertee - über den Tag verteilt.
- 6.** Vor dem Schlafengehen nehmen Sie 2 Kapseln der Nr. 3 formule mit einem Glas sauberen Wasser.

D

ER BEGINN DER REINIGUNG:

Gute Ernährung ist die Basis für ein vitales und kreatives Leben! Essen Sie naturbelassene und vollwertige Kost. Dazu gehört es auch, von Zeit zu Zeit nichts zu essen. Das ist gleich wichtig wie ein guter Schlaf. Sobald Sie sich während der Nachtruhe von ermüdenden Einflüssen befreien, und Sie sich auf eine neue Periode von Wachsein vorbereiten, geben Sie Ihrem Körper durch die Enthaltung von fester Nahrung die Chance, sich vollständig zu reinigen und der Speiseröhre die Möglichkeit, sich zu erholen. Abfallstoffe und Gifte werden entsorgt, die sich als Folge einer meistens ungesunden Lebensweise über Jahre angesammelt haben. (zur Folge: Übergewicht, Übermüdungsanzeichen oder Krankheiten).

Die Reinigung mit dieser UR-Detoxkur entlastet den Verdauungstrakt, sodaß Ihre Därme und andere Organe vollständig gereinigt werden können. Der Körper kann nun alle Energie dazu verwenden, um sich von den Schlacken (= Giftdepots, angesammelte Abfallstoffe im Fettgewebe und den Organen) und überflüssigem Fetten zu befreien. Sie fühlen sich frischer und energiereicher, können in Kontakt kommen mit Ihrer inneren Kraft und erfahren, was es bedeutet um 'ganz' (geheilt und wieder sich selbst zu sein).

Diese UR-Detoxkur ist durch die Produktzusammenstellung eine hervorragende Kur, die den Körper stimuliert, sich optimal zu reinigen. Wenn Sie diese Kur zwei Mal pro Jahr machen, wird diese eine sehr positive Auswirkung auf Ihre Gesundheit haben: Sowohl auf den Körper als auch auf den Geist. Sie werden





Ende der Kur:

Der Erfolg der UR-Detoxkur hängt ab, ob Sie sie korrekt zu Ende bringen. Nach 7 Tagen sind Sie fertig, aber: Realisieren Sie sich, daß Ihre Verdauungsorgane wie die eines Babys mit Ehrfurcht in Gang kommen müssen.

Akute Belastung mit gewöhnlichem Essen kann Beschädigungen der Organe verursachen oder Sie schnell zu Ihrem vorigen Gewicht zurückbringen. Es ist von grösster Wichtigkeit, daß der Übergang von 7 Tagen trinken zur festen Nahrung gemächlich verläuft.

In dieser Überbrückungsperiode ist es äußerst wichtig, leicht verzehrbare Nahrung in kleinen Mengen zu essen und gut zu kauen. Sobald Sie wieder essen werden, nehmen Sie dann auf jeden Fall vollwertige Nahrung zu sich, und probieren Sie schädliche Gewohnheiten hinter sich zu lassen.

Während der Aufbau tage gewöhnt sich Ihr Körper langsam erneut an feste Nahrung. Während dieser Periode können Sie abends noch Säuberungstee trinken, aber die Zeit von Abführmitteln ist vorbei. Sie werden merken, daß Sie ungefähr ein Kilo zunehmen als Folge der festen Nahrung; Sie kriegen wieder Stuhlgang.

Essen und Trinken nach der Kur:

Trinken Sie die ersten Tagen nach der Kur, verteilt über den Tag noch regelmässig sauberes Wasser. Baue nach dem Essen langsam auf mit leicht verzehrbarem Essen wie frischen Früchten, Reiswaffeln, Zwieback und z. B. mit einer leichten Hühnersuppe mit Gemüse.

Resultate der UR-Detoxkur:

Nach einer Reinigung werden Sie merken, daß Ihr Körper nach einer gesünderen, besseren, sauberen Lebensweise verlangt. Sie werden besser fühlen, was gut für Sie ist und was nicht. Deine Sinne sind feiner geworden und besser entwickelt. Ihre allgemeine Kondition ist stark verbessert. Rein äusserlich sehen Sie das vor allem an Ihrer Haut und den Haaren.



Positiver Einfluß auf das Gewicht:

Für viele Menschen, die die Kur machen, ist der Gewichtsverlust ein willkommener Nebeneffekt. Manch einer macht die Kur auch nur, um sein ideales Gewicht zu erreichen, was dann gleichermaßen ein guter Grund ist, um diese Kur zu machen. Es ist nämlich auch eine sehr gute Abmagerungskur.

Nach der Kur ist es eine schöne Kunst, sein Gewicht zu halten. Außerdem verlieren Sie das schöne Resultat Ihrer Kur, falls Sie wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen, aber mit kleinen Veränderungen werden Sie Ihr Gewicht auch halten!



RAGEN UND ANTWORTEN:

1. Ich fühle mich nicht gut während der Kur, wie kommt das?

- Es ist normal, daß Sie es während des Reinigungsprozesses mit verschiedenen Begleiterscheinungen zu tun haben wie Kopfweg, Kälte, Schwäche, Ausschlag oder Herzklopfen. Es ist auch möglich, daß bestehende Krankheitsbilder heftiger werden. Die Ursache dafür ist nicht die UR-Detoxkur selbst, sondern die Tatsache, daß Sie nicht essen und Ihr Körper sich gerade befreit von den Gift- und Abfallstoffen; die, sobald sie sich gelöst haben und durch Ihr Blut abtransportiert werden, tatsächlich Ihren Körper verlassen.

Trinken Sie viel und bewegen Sie sich genug, um den Reinigungsprozeß zu beschleunigen. Sie können davon ausgehen, daß sich solche Begleiterscheinungen am zweiten und dritten Tag der Kur zeigen. Ab dem vierten Tag fühlt man sich meistens wieder in Ordnung.

2. Während der Kur habe ich eine weiß belegte Zunge, wie kommt das?

- Zu den Reinigungsmechanismen gehört auch der weiß/gelbe Anschlag auf Ihrer Zunge. Hieran erkennen Sie den FORTSCHRITT des Reinigungsprozesses; bis zum fünften Tag wird die Zunge in zunehmendem Masse beschlagen sein, und am Ende der Kur wird die Zunge wieder glatt und rosa.

3. Darf ich die UR-Detoxkur länger als 7 Tage machen?

- Es kann sein, daß Sie sich während der Kur prima fühlen, und in DIESEM Falle noch etwas länger weitermachen wollen. Das ist möglich, aber nicht länger als 10 Tage lang. Falls Sie sich während dieser letzten 3 Tage nicht gut fühlen, ist es vermutlich das Beste, wenn Sie die Kur beenden. Sie können dann das Ende der Kur einleiten.

4. Wie oft darf ich die UR-Detoxkur machen?

- Auf jeden Fall nicht öfter als 3 oder 4 mal pro Jahr.

Sollten Sie unverhofft doch eine UR-Detoxkur beenden müssen, so ist es ratsam einen Monat lang zu warten, vor Sie noch einmal beginnen.





5. Darf ich einen Sport ausüben während einer UR-Detoxkur?

- Ja, aber: Beachte bitte: Mache es Ihnen nicht zu schwer. Nicht zu lange. Höre auf Ihren Körper.

6. Darf ich die Kur machen, falls ich Medizin nehmen muß oder gerade operiert wurde?

- Nein. Beraten Sie sich mit Ihrem behandelnden Arzt oder Hausarzt!

7. Darf ich Kaugummi kauen während dieser UR-Detoxkur?

- Es ist nicht direkt schädlich, aber für einen guten Reinigungsprozeß empfehlen wir es nicht.

8. Darf ich während einer UR-Detoxkur essen?

-Um mit einer UR-Detoxkur das optimale Resultat zu erreichen, können Sie während der Kur am besten nichts essen, bis alle Gift- und Abfallstoffe Ihren Körper verlassen haben.

Sollten Sie das schwierig finden, oder haben Sie doch das Verlangen nach fester Nahrung, ist es das Beste, leicht verzehrbare Nahrung zu sich zu nehmen. Denken Sie an frisch zubereitete (biologische) Salate ohne weitere Zusätze. Des weiteren Rohkost, frisches Gemüse, frisches Obst und naturbelassene ungebrannte Nüsse ohne Salz.

Bei Rohkost können Sie denken an:

- | | | |
|-------------------|-----------|--------------|
| - Karotten | - Gurken | - Radieschen |
| - Sellerieknollen | - Paprika | - Tomaten |
| - Salat | | |

Trinken Sie während der UR-Detoxkur absolut keinen Alkohol oder Kaffee!

9. Darf ich während der UR-Detoxkur rauchen?

- Rauchen ist widersinnig, vor allem aber während einer UR-Detoxkur. Wir sagen, nein.





7 DAY
UR·DETOX

All rights reserved 2017®

