

# ColoSTABIL®

Dick-/Dünndarm reinigen  
– regenerieren – vitalisieren



## ColoSTABIL®

Darm-aktive Ballaststoff-, Samen- und Hildegard-Kräutermischung für die natürliche Anregung von Magen-Darm-Trakt und Ausscheidung

### Verdauung und Allgemeinbefinden

ColoSTABIL® ist eine vollwertige, natürliche Lebensmittelzubereitung – eine bewährte Rezeptur aus darmaktiven Ballaststoffen, Samen, traditionellen Gewürz- und Heilpflanzen sowie deren Bestandteile. Neben einem hohen Faseranteil enthalten die natürlichen Zutaten ein breites Spektrum an Vitaminen, Spurenelementen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Bitterstoffen.

Ballast-, Struktur- und Faserstoffe sind wichtig für eine harmonische Funktion des Verdauungstrakts und eine angenehmere Stuhlbeschaffenheit. Aber auch die zuverlässige und zügige Ausscheidung von Abbauprodukten aus Verdauung und Stoffwechsel über den Darm wird von Ballaststoffen gefördert. Mit rund 400 qm Gesamtoberfläche ist der Darm unser größtes und wichtigstes Ausscheidungsorgan, welches zudem 80 % unserer Immunzellen beherbergt.

	RDA % der empfohlenen Tagesdosierung	Nährwert pro	
		15 g	100 g
Kohlenhydrate	1,2 %	3,2 g	21,3 g
Fett	1,1 %	0,8 g	5,3 g
Eiweiß	3,6 %	1,8 g	12,0 g
Ballaststoffe	38,6 %	9,6 g	64,0 g
Calcium	12,5 %	100 mg	665 mg
Magnesium	56,0 %	210 mg	1.400 mg
Kalium	15,5 %	310 mg	2.070 mg
Natrium	0,25 %	6 mg	40 mg
Phosphor	45,7 %	320 mg	2.140 mg
Eisen	42,9 %	6 mg	40 mg
Kupfer	10,0 %	0,1 mg	0,7 mg
Mangan	40,0 %	0,8 mg	5,4 mg
Zink	35,0 %	3,5 mg	23,5 mg
Folsäure (Vit. B9)	25,0 %	50 µg	340 µg
Jod	13,3 %	20 µg	134 µg
Selen	20,0 %	11 µg	75 µg
Biotin (Vit. H/B7)	60,0 %	30 µg	200 µg
Vitamin C	56,3 %	45 mg	300 mg
Vitamin B1	36,4 %	0,4 mg	2,7 mg
Vitamin B6	107,1 %	1,5 mg	10,0 mg
Vitamin K	46,7 %	35 µg	233 µg
Vitamin D	26,0 %	1,3 µg	8,7 µg
trans-Resveratrol	46,7 %	28 mg	188 mg

Lange sind die Zusammenhänge zwischen einer guten Verdauung und gutem Allgemeinbefinden kaum beachtet worden. Noch sind die weiteren Auswirkungen der unüberschaubaren Palette an Hilfs- und Zusatzstoffen in Fertiggerichten und Fastfood nicht erforscht, mit welchen unsere moderne, industrielle Ernährung den Darm und in der Folge auch den Organismus mit seinen Abbau- und Ausscheidungssystemen herausfordert. Größere Mengen konzentrierter und schnell verdaulicher Kohlenhydrate (Einfachzucker, Weißmehlprodukte, polierter Reis, Kartoffelprodukte) führen auf Dauer häufig zu einer Übersäuerung im Darm. Menschen, die Nahrungseiweiß nur unzureichend verdauen, können im Darm eine Überbasung ausbilden. Beide Fehlverdauungen begünstigen Ungleichgewichte in der Zusammensetzung der Darmflora und damit Dysbiosen mit ungünstigen pH-Milieu-Verschiebungen im Darm. Auf Dauer kann dies die allgemeine Darmgesundheit, die Verträglichkeit von Nahrung sowie Stoffen aus der Umwelt, aber auch die Immunkraft beeinträchtigen.

### **Was Hildegard von Bingen noch über Kräuter und Heilpflanzen wußte ... nutzen wir in ColoSTABIL®**

Kräuterbestandteile und deren darmaktive Pflanzenstoffe, Mikronährstoffe, Antioxidantien, Bitterstoffe, Flavonoide und ätherische Gewürzöle können die Aktivität von Entgiftungsorganen, wie z.B. Leber, Galle, Nieren und natürlich den Darm selbst, anregen. Über nachfolgende, oftmals vergessene Helfer aus der traditionellen Kräuterheilkunde geben Kompendien der »Hildegard-Medizin« detailliert Auskunft:

Artischocke (*Cynara cardunculus*), Enzianwurzel (*Gentianae radix*), Löwenzahnwurzel (*Taraxaci radix*), Mariendistel (*Silybum marianum*), Gewürznelke (*Syzygium aromaticum*), Kümmel (*Carum carvi*), Bertram (*Anacyclus pyrethrum*), Galgant (*Alpinia officinarum*) Die Mischung in ColoStabil stellt eine ganzheitliche Weiterentwicklung bewährter Darmreinigungen, wie z.B. der nach Robert Gray, dar und eignet sich hervorragend sowohl für die Dauer- als auch für eine Kuranwendung.

### **Zutaten**

Haferkleie, Dinkelkleie, Hanfsaat gemahlen, Brokkolipulver, Flohsamen ganz, Leinsamen ganz, Flohsamenschalen, Flohsamen gemahlen, Aroniabeeren gemahlen, Acerolakirschenpulver, Artischockenpulver, Gewürzmischung: u.a. Enzianwurzel, Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Bertram, Nelke, Kümmel

Frei von Milch, Ei, Salz, Zucker, Soja, Hefe, Geschmacksverstärkern, Konservierungs- und Farbstoffen

### **Verzehrsempfehlung**

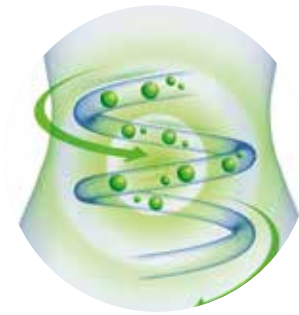
1 mal täglich 1 gehäuften Eßlöffel (ca. 15 Gramm) an Saft, warmes oder kaltes Wasser, Milch, Joghurt, Müsli, oder Obst geben. Gut verrühren oder verquirlen.

Erfahrungen zeigen, dass die Umstellung auf ballaststoffreiche Kost anfangs als ungewohnt empfunden wird. Wir empfehlen deshalb, den Verzehr von einem gehäuften Esslöffel innerhalb einer Woche zu steigern.

Zur Anwendung im Rahmen einer Darmreinigungskur für 4 – 6 Wochen die doppelte Menge verzehren.

### **Inhalt**

450 g Mischung. Ausreichend, je nach Dosierung, für 30 – 15 Tage.



### ColoSTABIL® wurde entwickelt zur Förderung bzw. Normalisierung:

- ⊕ eines guten Bauchgefühls und eines guten Allgemeinbefindens
- ⊕ einer harmonischen Verdauung und stabilen Darmtätigkeit
- ⊕ einer Selbstreinigung von Dickdarm und Dünndarm
- ⊕ von Darmmilieu und Darmflora
- ⊕ von Regenerations- und Abwehrkräften des Organismus
- ⊕ einer Bindung und Ausscheidung von unerwünschten Stoffen im Darm

### Ballaststoffe sind »Erde für das Gedeihen des Darms«

In unserer täglichen modernen Ernährung suchen wir oft vergeblich nach den wichtigen Faser-, Quell- und Schleimstoffen, welche eine Erleichterung des gesamten Verdauungssystems, vor allem des Darms mit sich bringen. Ziel ist es einen kompakten Nahrungsbrei durch die Faserstruktur aufzulockern und damit die natürliche Durchsetzung mit Verdauungssäften, Spaltenzymen und Darmflora zu fördern. Experten beklagen, daß wir heute nur noch 10 % der Ballaststoffmenge zu uns nehmen, verglichen mit dem Durchschnitt der ländlichen Bevölkerung vor noch 50 Jahren. Daher empfehlen nationale und internationale Ernährungsorganisationen eine langfristige Ballaststoffzufuhr von mindestens 30g/Tag.

ColoSTABIL® enthält viele lösliche und unlösliche Ballast-, Schleim- und Faserstoffe, welche die Darmtätigkeit und Selbstreinigung des Darms anregen. Enthaltene Dinkelkleie und Flohsamen/Flohsamenschalen fungieren wie »Rohrreiniger«. Durch ihre Fähigkeit, Substanzen an sich zu binden, können unerwünschte Stoffe aus dem Darm reduziert und gleichzeitig ihre (Rück-)Resorption vermieden werden. Faserstoffe können zu einem Mehrfachen ihres Trockenvolumens aufquellen. Dem Magen geben Sie dadurch ein längeres Sättigungsgefühl, weshalb wir ColoSTABIL® in unserem Stoffwechselprogramm dr. reinwald metabolic-regulation® zusammen mit MAP® gerne als vollwertiges, kalorienarmes Frühstück oder als Zwischenmahlzeit empfehlen. Zudem können sie einen Rezeptorreiz auf die Darmwand ausüben, was einen schnelleren Transport des Darminhalts anregt. Eine Verkürzung der Darmpassagezeit entlastet die Darmschleimhaut und verringert automatisch wiederum die Aufnahmezeit für unerwünschte Stoffe im Dickdarm. Gleichzeitig dienen probiotische Ballaststoffe den gesundheitsfördernden Mikroorganismen im Dickdarm als Nahrung. Diese Faserstoffe sind »Nährboden« für wichtige Bakterienstämme, die durch den begleitenden Verzehr von BRAVO Joghurt angesiedelt werden können, die im Darm für den Aufbau einer physiologisch ausgeglichener Flora verantwortlich sind. Eine Stabilisierung also für das empfindliche und oftmals, aufgrund von Stress oder ungeeigneter Ernährung, gestörte Gleichgewicht unseres Darms. Eine geeignete Flora trägt wiederum zu einem günstigen Darmmilieu bei, welches wichtig ist für den Aufschluß der Nahrung durch Spaltenzyme und fördert insgesamt die natürliche Immunabwehr, die zu 80 % im Darm beherbergt ist. Obwohl der Anteil an Randschichten (Kleie) nur ca. 20 % des gesamten Korns beträgt, sind in ihnen 40 % der Vitamine, 55 % der Mineralstoffe und 80 % der wichtigen Ballaststoffe enthalten. Die heimische Getreidekleie ist weiterhin ein wertvoller natürlicher Träger essentieller Spurenelemente wie Selen, Zink, Kupfer, Chrom, Eisen, Kobalt und Mangan.

## Aus der Wunderwelt der Früchte ...

OPC, Polyphenole, Bioflavonoide, Anthocyane, Resveratrol – traut man diesen Wirkstoffen doch zahlreiche Eigenschaften zu, die sogar unser Leben verlängern sollen, denn Antioxidantien sollen in der Lage sein, die Alterungsprozesse unserer Zellen zu verlangsamen. Inzwischen gibt es zahlreiche Hinweise auf eine breite Schutzfunktion dieser bioaktiven Pflanzenstoffe. Es werden ihnen antioxidative, gefäßschützende und immunstärkende Effekte zugeordnet.

Im Fokus der Forschung stehen zur Zeit die Proanthocyanidine (OPC), die vor allem in Aroniabeeren enthalten sind. Das antioxidative Potential von Aronia-Frischsaft erreicht dabei das 4 – 5fache von Granatapfel- oder Cranberrysaft. Antioxidantien haben eine Schutzwirkung gegenüber Freien Radikalen, das sind reaktive Sauerstoffverbindungen, welche bei vielen Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper entstehen und welche für den sog. oxidativen Streß und für Zellschädigungen verantwortlich gemacht werden.

Die Acerolakirsche ist eine weitere Frucht, die das Potential von ColoSTABIL<sup>®</sup> bereichert: ursprünglich auf der mexikanischen Halbinsel Yucatán beheimatet, ist die Acerola die reichste Vitamin-C-Quelle der Natur. Sie liefert 30mal mehr Vitamin C als eine Zitrone und 15mal mehr als Peperoni oder Paprika. Im Gegensatz zu vielen synthetischen Ascorbinsäuren (welche in ungünstigen Fällen noch nicht einmal zu 5 % biologisch verfügbar sind und außerdem sauer verstoffwechselt werden) liefert die Acerola zusätzlich natürliche Pflanzenstoffe. Die Kombination beider Zutaten - Acerola und Aronia - in ColoSTABIL<sup>®</sup> soll einen synergetischen Effekt haben, durch die gegenseitige Unterstützung der verschiedenen, enthaltenen Antioxidantien.

Besonders wertvoll ist auch der außerordentlich hohe natürliche trans-Resveratrol-Gehalt in ColoSTABIL<sup>®</sup>. Resveratrol ist nicht zuletzt wegen des »französischen Paradoxons« bekannt (NANCY-Studie): Obwohl die Franzosen mehr Rotwein trinken, leben Sie im Durchschnitt länger als andere Völker.

## Verwendung von ColoSTABIL<sup>®</sup>:

- ⊕ bei dysregulierter Verdauung oder Darmträgheit
- ⊕ zur Verbesserung der Stuhlbeschaffenheit
- ⊕ als wertvolle Nährstoff- und Ballaststoffquelle
- ⊕ für einen vielseitigen, ausgewogenen Ernährungsplan
- ⊕ als sättigende, unbelastende, kalorienarme Zwischenmahlzeit (z.B. Shake mit Fruchtsaft)
- ⊕ vor und nach sportlicher Aktivität
- ⊕ vor und während Basen- und Ausscheidungs-Kuren
- ⊕ vor und während gewichtsreduzierender Diätformen

ColoSTABIL<sup>®</sup> erhalten Sie bei:



dr. reinwald healthcare gmbh+co kg  
Prackenfeserstraße 18  
DE 90518 Altdorf, Germany

Fon +49 (0)9187 80878-0  
Mail mail@drreinwald.de  
Web www.drreinwald.de



... für eine Gesundheit in Balance