

Dein persönlicher Lifestyle mit Nahrungsergänzungsmitteln

Fühlst du dich gesund und energiegeladener? Oder hast du viel Stress? Wie schauts mit deinem Schlaf aus? Wie geht es dir mit deiner Verdauung? Möchtest du 1-2x im Jahre eine Darm- und Leberreinigung durchführen? Kann dein Körper Mineralien und Nährstoffe gut aufnehmen? Oder willst du deinen Körper mit der Natur unterstützen? →
Wir haben eine gute Nachricht: Young Livings Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind zusätzlich mit reinen ätherischen Ölen angereichert, wodurch sie einerseits in ihrer Wirkung wesentlich intensiver sind und andererseits besser verstoffwechselt werden können!

In dieser Unterlage haben wir einen Auszug von ein paar Nahrungsergänzungsmitteln:

Nahrungsergänzungsmittel für den täglichen Bedarf



NINGXIA RED

DER Powersaft aus der Wolfsbeere ist wie eine **Vitaminkapsel** in Form einer Superfrucht mit sensationellen Inhaltsstoffen: Wolfsbeerenpüree, Blaubeer-, Aroniabeeren-, Granatapfel-, roter Trauben-, Kirsch- und Pflaumensaft und die ätherischen Öle Orange, Yuzu, Zitrone und Tangerine. Viele Nähr- und Ballaststoffe, Proteine, Aminosäuren, Spurenelemente, viele Vitamine, Polysaccharide, Kalzium, Betacarotin, Folsäure, Kalium, Polyphenole uvm. sind enthalten.



Wegen seiner Inhaltsstoffe kann er oxidativen Stress verhindern, für Power sorgen und uns bei der sportlichen Fitness begleiten. Die Öle enthalten die natürlich vorkommende Verbindung d-Limonen.



Genieße NingXia Red® täglich

NingXia Rezepte

NingXia Jelly

Ergibt ca. 20 Stück.

- Zutaten:
- 240 ml NingXia Red®
 - 1 1/2 Teelöffel Agar Agar Pulver (Alternative zu Gelatine)
 - 4 Teelöffel Honig
 - 3 Tropfen Lemon+
 - 3 Tropfen Tangerine+
 - Silikonförmchen

Anleitung:

1. Mische NingXia Red mit Agar Agar Pulver und Honig in einem Topf. Mit einem Metallöffel rühren bis alles aufgelöst ist und auf mittlerer Hitze erhitzen.
2. Wenn die Mischung kocht, sofort von der Platte nehmen und die ätherischen Öle hineinrühren. Probieren, ob die Süße passt. Die Mixtur sollte fast zu süß sein, da der Geschmack mit dem Abkühlen milder wird.
3. Die Mischung gleichmäßig in die Silikonform gießen.
4. Mindestens eine Stunde lang im Kühlschrank abkühlen lassen, bis es fest ist.
5. Reste im Kühlschrank aufbewahren.



NingXia Red® Shot Rezept

Erfrische Dich!

- Zutaten:
- 60 ml NingXia Red®
 - 2 Tropfen Lemon+
 - 1 Tropfen Tangerine+

Los geht's!

- Zutaten:
- 60 ml NingXia Red®
 - 1 Tropfen Ginger+
 - 1 Tropfen Young Living Citrus Fresh®



NingXia Berry Creamsicle

Ergibt 6 Stück

- Zutaten:
- 100 ml NingXia Red®
 - 340 ml Kokosmilch
 - 60 ml Orangensaft
 - 4-5 Tropfen Orange+

- Anleitung:
1. Alle Zutaten mischen. Gut verrühren.
 2. In Wassereisformen gießen. Oben etwa einen halben Zentimeter Platz lassen, da sich das Eis ausdehnt.
 3. 4-5 Stunden ins Gefrierfach geben oder bis alles durchgefroren ist.
 4. Um das Eis leichter aus den Förmchen zu bekommen einfach kurz unter warmes Wasser halten.

NingXia Eis

Ergibt 6 Stück

- Zutaten:
- 170 ml NingXia Red®
 - 340 ml Limonade
 - 3 Tropfen Lemon+
 - 3 Tropfen Tangerine+

- Anleitung:
1. Alle Zutaten mischen. Gut verrühren.
 2. In Wassereisformen gießen. Oben etwa einen halben Zentimeter Platz lassen, da sich das Eis ausdehnt.
 3. 4-5 Stunden ins Gefrierfach geben oder bis alles durchgefroren ist.
 4. Um das Eis leichter aus den Förmchen zu bekommen einfach kurz unter warmes Wasser halten.



MASTER FORMULA

Master Formula ist ein **Alleskönner** unter den Nahrungsergänzungsmitteln, der für uns in Bezug auf Gesundheit, Funktionalität, Wohlbefinden auf ganzer Linie tätig ist! Liefert eine breite Auswahl an Vitaminen, Mineralien, Kräutern, Gemüse und anderen Nährstoffen. DAS **Multivitaminprodukt** besteht aus einer flüssigen Vitaminkapsel, einer Mikro-Nährstoffkapsel und einer pflanzlichen Filmtablette und enthält ätherische Öle: Kardamom, Nelke, Fenchel, Ingwer und Kurkumaöl.



Die optimale Unterstützung bei Stress. Versorgt den Körper mit 25 wichtigen Nährstoffen. Enthält 11 verschiedene Vitamine und Mineralien aus 55 verschiedenen pflanzlichen Quellen. 30 Päckchen mit 1 Päckchen für jeden Tag: 4 Kapseln, die in Kombination die optimale Versorgung an Multi-Vitaminen bieten. Jede hat ihre Funktion. Ideal für unterwegs. Anwendungsempfehlung: Je 1 komplettes Päckchen mit Wasser oder NingXia Red einnehmen. Nicht auf leeren Magen!

MULTIGREENS



Hast du schon mal die MultiGreens-Kapseln für eine Gesichtsmaske verwendet?

Damit strahlt dein Gesicht. Einfach selbstgemacht :-)

Der nächste #SelfCareSunday kommt bestimmt. Das brauchst Du dafür:

- 1 Teelöffel Kaolin (weiße Tonerde)
- 1 Kapsel MultiGreens*
- 1 Schuss Bio Apfelessig.
- Alle Zutaten gut vermischen, bis eine dünne Paste entsteht.
- Auf dein Gesicht auftragen, trocknen lassen und mit warmem Wasser abwaschen. Es fühlt sich so samtig zart und frisch, wenn du dann über dein Gesicht streichst.

Und wenns schnell gehen soll, kannst du auch mit 1 Kapsel MultiGreens und griech. Joghurt eine Gesichtsmaske machen

***DER Allrounder!** Gerstengras und viel Grün = **DER Chlorophyll Lieferant und Grünversorger.**

Das steckt alles an Power in den MultiGreens: Süß- und Salzwasser Algen, Gerstengras, Bienenpollen und ätherische Öle (Rosmarin, Zitrone, Zitronengras und Melisse). Sie sind eine wertvolle Quelle für Cholin, ein Nährstoff, der zu einem normalen Homozystein und Lipidstoffwechsel sowie zur Aufrechterhaltung einer normalen Leberfunktion beitragen kann. 3 kompakte Kapseln täglich als Nahrungsergänzung oder auch wie hier beschrieben für deine schönste Haut.

„Die Gesundheit liegt im Darm“

Diese Erfahrung hat auch Gary Young gemacht, daher waren die 3 ersten Nahrungsergänzungsmittel, die er entwickelt hatte auch in diese Richtung. In Kombination mit Life 9 und Enzymen können wir unseren Körper gut stärken.

Die Gesundheit des Verdauungssystems beeinflusst nämlich jedes andere System im Körper. 70-80% des Immunsystems liegen im Verdauungstrakt. Dort beginnt die Nährstoffaufnahme. Der gesamte Verdauungsprozess braucht mehr Energie als jede andere innere Funktion im menschlichen Körper. Der Darm ist dabei der erste Eintrittspunkt für Pathogene. Im Darm leben zwischen 300 und 1.000 verschiedene Arten von Mikroorganismen wie Bakterien, Hefepilze, Parasiten, Viren etc. Eine gesunde Mikrobakterianflora ist wichtig für unsere Gesundheit.

NEM für einen sauberen Darm und eine gereinigte Leber

COMFORTONE



Dieses Produkt ist eine wirkungsvolle Kombination von Kräutern und ätherischen Ölen zur **Förderung einer gesunden Verdauung**.

Ablagerungen aus dem Dickdarm können beseitigt werden und so wird der Darm in seiner Funktion gestärkt. Die normale Peristaltik wird positiv unterstützt. Comfortone hat eine beruhigende Wirkung bei Verdauungsbeschwerden durch **Dickdarmreinigung und Unterstützung von Leber und Gallenblase**.

Inhalt: viele Samen, Wurzeln, Pflanzenextrakte, Purgier-Faulbaum Rinde, Berberitzen Wurzel- Rindenextrakt uvm.
sowie ätherische Öle: Copaiba, Ingwer, Mandarine, Anis, Pfefferminze, Rosmarin, Echte Kamille

Für eine **gute Nährstoffaufnahme** unseres Körpers ist ein gesundes Verdauungssystem wichtig, da es die guten Nährstoffe in den Kreislauf aufnimmt, die im gesamten Körper gebraucht werden und die nicht guten Substanzen wieder ausleitet. Eine Reinigung sollte man immer mindestens 120 Tage lang machen, da in dieser Zeit die Blutzellen einen kompletten Lebenszyklus durchlaufen sind, und die Reinigung so optimal wirken kann.

GANZ WICHTIG: Viel Wasser trinken! Das ist speziell wichtig

ICP & JUVAPOWER



"Das perfekte Duo":

Hervorragender **Dickdarmreiniger & und die BESTE Unterstützung für die Leber, den Magen** und des Herzens.

ICP = Intestinal Cleanse Powder -ist ein kraftvoller Kräuterkomplex, der bereits 1985 in der Forschungsklinik in Mexiko von Gary Young entwickelt wurde und enthält einen hochentwickelten Mix aus Ballaststoffen und Fasern wie Flohsamen, Haferkleie und Fenchelsamen, die Ablagerungen wirkungsvoll entfernen.

ICP enthält eine besondere Mischung ätherischer Öle wie: Anis, Estragon, Ingwer, Zitronengras, Fenchel und Rosmarin. ICP nutzt auch die Kraft einer Mischung von Verdauungsenzymen wie Protease, die zusammen eine einzigartige Formel ergeben.

Anwendung: Jeden Morgen nach dem Aufstehen: 1EL ICP und dazu jeden Abend vor dem zu Bett gehen: 1EL JuvaPower

JuvaPower ist ein Pulver mit hoher antioxidativer Wirkung. Es stellt eine reichhaltige Quelle für Säure-bindende Nahrungsmittel dar. Leistungsstarke, leberunterstützende Nährstoffe reinigen zudem noch den Magen-Darmtrakt - **reinigend für Dickdarm und Leber**. Fördert die Gesundheit und Funktion der Leber und trägt zu einer gesunden Verdauung bei. Ideal für alle, die ihre Mahlzeiten gesundheitlich aufwerten und / oder ihre Leber und ihren ganzen Verdauungsapparat stärken möchten.

Inhaltsstoffe: viele Samen, Kleie, Gemüse, Wurzeln, Aloe Vera, Pfefferminzblätter uvm. sowie ätherische Öle (Anis und Fenchel).

Anwendung: Einen Esslöffel (oder 7,5 Gramm) über das Essen (z. B. Kartoffeln, Salat, Reis, Eier) streuen oder mit 250 ml Wasser, Reis- oder Mandelmilch mischen und trinken. 3 Mal täglich JuvaPower für eine optimale Wirkung



Probiotika und Verdauungsenzyme sind für unseren Organismus sehr wichtig, denn sie können helfen, Nahrung zu verdauen und eine natürliche Balance zu unterstützen.

Probiotika sind lebende Bakterien- und Hefekulturen, die verschiedene Vorteile für die Gesundheit haben sollen. Der Körper ist voller Bakterien, guter und schlechter. Probiotika werden oft als „gute“ oder „freundliche“ Bakterien genannt, weil sie helfen, den Darm gesund zu halten.

LIFE 9



In Life 9 sind **9 „gute“ Bakterienstämme** mit insgesamt ca. 17 Milliarden Lebkulturen enthalten. Die Probiotika sollen speziell dann helfen, die natürliche Balance der Bakterien im Darm wieder herzustellen, nachdem sie durch Krankheit oder Behandlung ins Ungleichgewicht gekommen sind.

Anwendungsempfehlung: Einnahme abends vor dem Schlafengehen.

Info: Da lebende Bakterien, die weiter wachsen, enthalten sind, soll man Life 9 nach dem Öffnen in den Kühlschrank geben und max. 4 Wochen aufbewahren.

Für Kinder gibt es ein ähnliches Produkt: KidScents MIGHTYPRO

Enzyme sind unglaublich wichtig, damit unser Körper funktionieren kann. Sie helfen, Nahrung in Protein, Kohlenhydrate und Fette aufzubrechen und machen den Aufnahmeprozess im Körper damit schneller. Sie sind wichtig, damit die Nährstoffe ins Blut gelangen, um damit die Drüsen, Organe, Zellen, Gewebe und sogar das Gehirn zu versorgen. Daher kann eine Nahrungsergänzung mit Enzymprodukten eine gesunde Verdauung und die Aufnahme von Mineralien und Nährstoffen unterstützen.

Die Reinigung von Darm und Leber sollte IMMER in Kombination mit einem Enzymprodukt erfolgen!

DETOZYME, ESSENTIALZYME & ESSENTIALZYME 4

Detoxzyme, Essentialzyme bzw. Essentialzyme 4 sind pflanzliche Enzymkomplexe - aus pflanzlichen Verdauungsenzymen, die der Entgiftung des Körpers dienen soll.

Sie unterstützen die bereits im Körper existierenden Enzyme und sind einerseits ideal für die **Nährstoffaufnahme** und dienen zur **Verbesserung der Verdauung und Entgiftung des Zellmülls.**

Gleichzeitig sind sie ein guter **Energieförderer.**

Anwendungsempfehlung: Ca. 1 Stunde VOR der Haupt-Mahlzeit einnehmen.

Nicht für Kinder unter 6 Jahren geeignet. *Für Kinder gibt es auch ein Enzym-Produkt: KidScents MIGHTYZYME*



Nähere Infos über die genauen Inhaltsstoffe etc. findest du - wenn du bereits BrandpartnerIn bist - unter www.youngliving.com in deinem Account im Virtuellen Büro

Young Living hat aber noch viel mehr Nahrungsergänzungsmittel:

Wenn du individuell etwas unterstützen willst, gibt es dann auch noch zusätzliche tolle Produkte, über die wir dich sehr gerne näher informieren!

Wende dich bitte an den Stand bei der heutigen YL Tour oder an deine Upline!

Ein kleiner Ausschnitt von ein paar weiteren NEM:

SULFURZYME



Die Sulfurzyme Kapseln versorgen den Körper mit **Schwefel**: eine **tolle Quelle von MSM** (Methylsulfonylmethan). Sie enthalten auch NingXia Wolfsbeerenfruchtpulver. Zur Unterstützung der **Beweglichkeit**. Sie sind eine gute Kombi mit NingXia Red für die allgemeine Gesundheit!

Enthält ätherisches Öl: Copaiba

Anwendungsempfehlung: je 2 Kapseln morgens und abends einnehmen.

Ideal in Kombination mit BLM über einen Zeitraum von 3 Monaten einnehmen.

BLM = Bones Ligaments Muscels (Knochen, Bänder, Muskeln)



BLM unterstützt die **Knochen, Gelenke und Muskeln**.

Die Formel kombiniert wirksame, völlig natürliche Zutaten, wie z.B. **Typ-II Kollagen**, Glucosaminosulfate und Mangancitrate mit ätherischen Ölen (Idaho Grand Fir, Wintergrün, Nelke) sowie **MSM** (Methylsulfonylmethan) = Schwefel

Anwendungsempfehlung: 3x täglich 1 Kapsel, mind. 3 Monate lang anwenden.

Idealerweise in Kombination mit Sulfurzyme

OLIVE Essentials

Ist eine tägliche Kapsel aus spanischen Oliven und ätherischen Ölen, die das Gefühl gibt, ans Mittelmeer versetzt worden zu sein. In Olive Essentials steckt Hydroxytyrosol, ein natürlich vorkommender Bestandteil, der zu dem **gesunden Ruf von Oliven** beiträgt.

Jede Kapsel hat so viel Hydroxytyrosol wie ein ganzer **Liter Extra Virgin** Olivenöl und liefert damit eine hochkonzentrierte Dosis dieses Inhaltsstoffes. Enthält ätherische Öle: Rosmarin+ und Petersilie+

Anwendungsempfehlung: Jeden Tag eine Kapsel zum Essen einnehmen.



ILLUMINEYES



Das Vitamin A in IlluminEyes unterstützt die **normale Sehkraft und normale Haut**. Die Kapseln sind mit Lutein und Zeaxanthin und ganz ohne synthetische Inhaltsstoffe. Sie enthalten auch Vitamin C und Vitamin E sowie Wolfsbeeren Fruchtpulver, Mikrokristalline Zellulose, Ringelblume (Tagetes erecta) Blütenextrakt uvm.

Anwendungsempfehlung: Jeden Tag eine Kapsel zum Essen einnehmen.