

Ta routine intestinale du matin

1. Boire un verre d'eau tiède

Au réveil, boire un verre d'eau tiède aide à stimuler doucement la digestion et à activer le métabolisme. Durant la régénération intestinale avec Activomin®, Burgerstein BIOTICS-G et L-Glutamin, tu peux remplacer cette étape en prenant un sachet de Burgerstein BIOTICS-G dans 1 dl d'eau.

2. Cinq respirations profondes – en soulevant bien le ventre

La respiration profonde active le système parasympathique – le «système de la zen attitude» – et soutient une bonne motilité intestinale.

3. Ne pas attendre pour aller aux toilettes

Prends du temps pour aller aux toilettes. En stressant le matin et en réprimant ses besoins, le rythme naturel de l'intestin est perturbé durablement.

4. Activité physique douce ou élongations (5 à 10 minutes)

Une courte balade, quelques exercices de yoga ou des élongations aident à activer la circulation et à encourager la digestion.

5. Apprécier un petit déjeuner bon pour le ventre

Un repas riche en fibres: p. ex. porridge aux graines de lin, une boisson fermentée (kefir, kombucha) ou une poignée de noix et de baies

6. Intégrer la régénération intestinale de 6 semaines

Durant la cure intestinale de 6 semaines, tu peux parfaitement intégrer dans ta routine matinale les capsules Activomin, et dès la semaine 3, les sachets Burgerstein BIOTICS-G

Routine du soir pour un ventre en pleine forme

1. Prendre le dernier grand repas à 3 heures avant le coucher

L'intestin privilégie la régularité. En mangeant trop tard et trop lourd, la régénération du microbiome est perturbée durant la nuit.

2. Repas du soir: léger et riche en fibres

Légumes, produits complets, légumineuses et produits fermentés soutiennent le microbiome – en particulier durant la nuit.

3. Éteindre les écrans – se détendre

La lumière bleue des téléphones portables et autres écrans inhibe la formation de mélatoneine. Idéal: 30 minutes sans écran. Lire, boire une tisane, se détendre.

4. Exercices de respiration ou méditation

Le stress est le plus grand ennemi de l'intestin. Pour se détendre, 5 minutes de respiration profonde ou de méditation de pleine conscience sont bénéfiques.

5. Intégrer la régénération intestinale de 6 semaines

Durant la cure de 6 semaines, tu peux parfaitement intégrer dans ta routine du soir les capsules Activomin et dès la semaine 3, les comprimés Burgerstein L-Glutamin.

