



## Fit und vital in den Sommer – den Darm stärken und den Körper vorbereiten

Die warme Jahreszeit steht vor der Tür – Zeit für Reisen, Abenteuer und jede Menge Aktivitäten im Freien. Damit wir die Sommermonate in vollen Zügen genießen können, lohnt es sich, jetzt im Juni unseren Körper gezielt darauf vorzubereiten. Besonders wichtig dabei: die Darmgesundheit. Denn ein gesunder Darm ist die Grundlage für ein starkes Immunsystem, gute Verdauung und allgemeines Wohlbefinden.

Gerade vor Reisen – ob nah oder fern – kann es hilfreich sein, den Darm zu entlasten und ihn widerstandsfähiger zu machen.

Eine ballaststoffreiche Ernährung, viel frisches Obst und Gemüse, ausreichend Bewegung und genug Flüssigkeit tragen wesentlich dazu bei.

Auch Probiotika und fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Sauerkraut oder Kombucha können helfen, die Darmflora zu unterstützen.

Ein besonderer **Tipp** zur Vorbereitung ist **PMA-Zeolith®** in **PANACEO BASIC DETOX**.

Dieses natürliche Vulkanmineral wirkt wie ein Schwamm im Darm: Es kann Ammonium und pathogene Stoffe (Blei, Cadmium, Arsen, Chrom, Nickel) binden und auf natürlichem Weg ausleiten. So wird der Darm entgiftet und entlastet – eine ideale Grundlage für mehr Energie, bessere Regeneration und ein gestärktes Immunsystem.

Wer frühzeitig beginnt, seinen Körper auf die Sommerzeit vorzubereiten, profitiert nicht nur im Urlaub, sondern fühlt sich auch im Alltag fitter, leichter und wohler.



# PANACEO