

GESUNDHEIT STÄRKEN

Mit der Unterstützung von Ringana Produkten

WARUM RINGANA?

Frische & reine Inhaltsstoffe

ohne Konservierungsstoffe, direkt frisch produziert

Natur trifft Wissenschaft

pflanzliche Wirkstoffe kombiniert mit fundiertem, modernem Know-how

Traditionelles Wissen integriert

Elemente aus Ayurveda und TCM fließen in die Produktentwicklung ein

Nachhaltig & ethisch

vegane, tierversuchsfreie Produkte mit fairen Lieferketten.

Gezielte Unterstützung

ausgewählte Vitalstoffe für Energie, Immunsystem und Balance



WOBEI DÜRFEN DICH DIE PRODUKTE UNTERSTÜTZEN?

1. ABC KUR als Grundversorgung deines Körpers

Drei Packs, drei Funktionen - vereint im FRESH packs ABC Set. Ob Zellschutz, inneres Gleichgewicht oder Verdauung: Mit diesem Set kannst du deinem Körper täglich genau das geben, was er braucht. Und das Beste daran?

Sie lassen sich wunderbar und ganz unkompliziert in deine tägliche Routine integrieren.

2. Darmkur (Beyond Biotic Caps & Pack Cleansing)

Der Darm ist die Basis für unser Wohlbefinden. Diese sanfte Darmkur unterstützt den Körper dabei, sich von innen zu reinigen und das Gleichgewicht im Darm wieder aufzubauen.

Pack C unterstützt die natürliche Darmfunktion und Entlastung.

Die Biotic Caps fördern eine gesunde Darmflora.

Die Kombi dieser zwei Produkte wird für eine Darmkur empfohlen.

3. Abnehmen (Dea, D-Eat, Protein)

Diese Produkte unterstützen den Körper dabei, den Stoffwechsel zu aktivieren und bewusste Gewichtsreduktion zu fördern, ohne auf wertvolle Nährstoffe zu verzichten.

COMPLETE d-eat unterstützt als Mahlzeiteratz mit nur 200 kcal.

RINGANA dea regt den Stoffwechsel an & hemmt den Heißhunger.

Ideal für alle, die sich wieder wohler fühlen und ihren Körper aktiv unterstützen möchten.

4. Entgiften (Dea, Balancing, D-Gest, Tooth Oil)

Diese sanfte Entschlackungskur unterstützt den Körper dabei, belastende

Stoffwechselrückstände loszulassen und wieder in seine natürliche Balance zu finden.

Der Dea Drink liefert wertvolle Pflanzenstoffe und unterstützt beim Entwässern & hemmt deinen Heißhunger..

Pack Balancing gleicht mit seiner grünen Power den Säure Basen Haushalt aus..

Die D-Gest Caps begleiten die Verdauung und unterstützen die Leber.

**PRODUKTE KÖNNEN INDIVIDUELL AUF DICH ABGESTIMMT WERDEN.
DEINE RINGANA PARTNERIN HILFT DIR GERNE BEI DER AUSWAHL**

Bei bestehenden schweren Erkrankungen gehört die Einnahme von Nahrungsergänzungen immer vorab mit einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt. Die Produkte begleiten, ersetzt jedoch keine medizinische Behandlung.

ABC KUR

GRUNDVERSORGUNG DEINES KÖRPERS

Für die Grundversorgung unseres Körpers wurden die ABC packs entwickelt.

Die FRESH packs antiox, balancing und cleansing unterstützen die tägliche Ernährung mit sekundären Pflanzenstoffen aus Obst, Gemüse und Algen sowie Ballaststoffen. Es handelt sich um ein so gut durchdachtes und abgestimmtes Konzept, das für uns die Basis der Nahrungsergänzungsmittel darstellt.

Perfekt aufeinander abgestimmt und einfach in die Tagesroutine integrierbar.

Die sonnengereiften Früchte und das Gemüse werden am höchsten Reifegrad geerntet und durch ein innovatives Verfahren ganz schonend gefriergetrocknet.

26 Sachets pro Packung; warum Sachets? Weil die Inhaltsstoffe absolut frisch sind und so der Kontak zu Feuchtigkeit und Sauerstoff vermieden wird.

WELCHE PRODUKTE?

- Pack Antiox
- Pack Balancing
- Pack Cleansing



ANWENDUNG DER PRODUKTE:

- Start mit dem Pack Cleansing: langsam mit 1EL täglich beginnen
- nach einigen Tagen auf ein Drittel oder halbes Säckchen steigern (je empfindlicher dein Darm, desto langsamer steigern- und abhängig davon wie es dir damit geht!)
- nach 5 Tagen mit Park Antiox und Pack Balancing starten
- Täglich jeweils 1 Sachet trinken

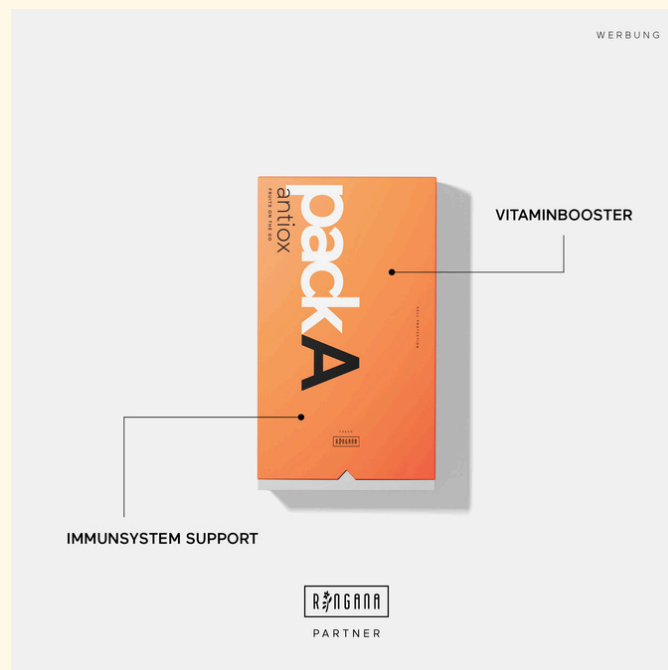
FRESH PACK ANTIOX

IMMUNBOOSTER

Die alltäglichen Herausforderungen wie Stress, falsche Ernährung oder Schlafmangel können dazu führen, dass unser natürliches Selbstverteidigungsprogramm aus dem Gleichgewicht gerät. FRESH pack antiox mit wasser- und fettlöslichen Antioxidantien unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Für den „beerigen“ Geschmack sorgen schonend gefriergetrocknete Himbeeren, Erdbeeren und Schwarze Holunderbeeren. Hochkonzentrierte Extrakte aus Superfruits wie Maqui-Beere, Sanddorn und Melone liefern die geballte Energie aus Früchten.

Verzehrempfehlung: Einmal täglich den Inhalt eines Sachets mit 100 ml bzw. nach Geschmack mit Wasser verdünnen und trinken. Verwende dazu am besten den RINGANA Shaker mit dem PACK Shaker Ball. Du kannst das Pack A auch in ein Joghurt mischen oder drüber streuen, einen Smoothie daraus machen oder es mit dem D-EAT oder Protein mixen.

ZUM PRODUKT



79,90€

FRESH PACK CLEANSING

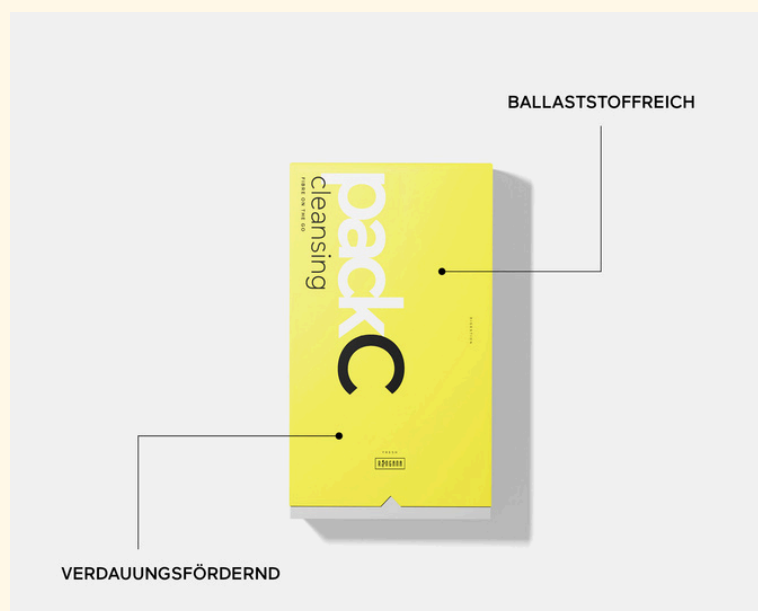
FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Ballaststoffe sind das Nonplusultra für eine intakte Verdauung und die Darmtätigkeit. FRESH pack cleansing ist reich an Ballaststoffen und Calcium. Dieses trägt zur Funktion der Verdauungsenzyme bei. Zusätzlich liefert FRESH pack cleansing essentielle Vitamine und Mineralstoffe. Ausgewählte Superfruits verleihen dem Shake seinen milden, fruchtigen Geschmack.

Guarkernfaser, Akazienfaser, Apfelfaser, Karottenfaser, Zitrusfaser, Leinsamenmehl und Flohsamenschalenpulver sorgen für einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Calcium aus Calciumcitrat, Akazienfaser und Leinsamenmehl tragen zur natürlichen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Riboflavin, Niacin und Biotin aus Buchweizenkeimpulver spielen eine zentrale Rolle bei der Erhaltung der Schleimhäute, so auch jener im Darm. Flohsamenschalenpulver greift dem Verdauungssystem unter die Arme. Cholin unterstützt den Fettstoffwechsel und die Leberfunktion.

Verzehrempfehlung: Starte langsam mit 1EL des Sachets und löse ihn in Wasser auf. Nutze gerne den Shaker von Ringana. Steigere auf ein halbes Sachet - je nach Empfinden. Bis zum ganzen Sachet pro Tag.

ZUM PRODUKT



71,60 €

FRESH PACK BALANCING

FÜR DEN SÄURE BASEN HAUSHALT

Durch eine nicht-basische oder unausgewogene Ernährung ist unser Körper oft übersäuert und das bringt viele verschiedene Symptome mit sich, wie z.B.: chronische Müdigkeit, Konzentrationsstörung, brüchige Haare und Nägel, Sodbrennen, etc.

Durch einseitige Ernährung kann das Zusammenspiel von Säuren und Basen aus dem Gleichgewicht geraten. FRESH pack balancing leistet einen wertvollen Beitrag zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, indem es gezielt Zink enthält. Zink ist ein essenzielles Mineral, das zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel beiträgt. Eine optimale Kombination aus grünen Superfoods wie Spinat, Brokkoli, Luzernengras und Algen unterstützt das Gleichgewicht des Organismus auf einzigartige Weise. Bioverfügbare wasser- und fettlösliche Vitamine sowie Mineralstoffe sorgen für ein ausgewogenes Nährstoffprofil


Verzehrempfehlung: Einmal täglich den Inhalt eines Sachets mit 100 ml bzw. nach Geschmack mit Wasser verdünnen und trinken. Tipp: mische eine Banane, Apfelsaft, Beeren,... dazu - ganz wie es dir schmeckt.

ZUM PRODUKT

WERBUNG

FRESH pack balancing

- **B-Vitamine 1, 2, 6 & 12, Kupfer, Niacin & Biotin**
tragen zum Energiestoffwechsel bei
- **Spirulina- und Chlorella-Algenpulver**
Nährstofflieferanten
- **Zink**
unterstützt den natürlichen Säure-Basen-Haushalt



RANGANA
PARTNER

50,60€

DARMKUR

FÜR WEN GEEIGNET?

- Menschen mit Verdauungsbeschwerden: Wenn Sie sich oft träge, aufgebläht oder unwohl fühlen.
- Personen, die ihre Darmflora unterstützen wollen, um das natürliche Gleichgewicht und die Vielfalt der Darmbakterien zu fördern.
- Gesundheitsbewusste Menschen, die ihrer Verdauung etwas Gutes tun möchten und einen „Neustart“ für ihren Darm suchen.

WELCHE PRODUKTE?

- Pack Cleansing
- Beyond Biotic



ANWENDUNG DER PRODUKTE:

- Start mit dem Pack Cleansing: langsam mit 1EL täglich beginnen
- nach einigen Tagen auf ein Drittel oder halbes Säckchen steigern (je empfindlicher dein Darm, desto langsamer steigern- und abhängig davon wie es dir damit geht!)
- nach 5 Tagen mit der Tagesdosis Beyond Biotic Caps beginnen

FRESH PACK CLEANSING

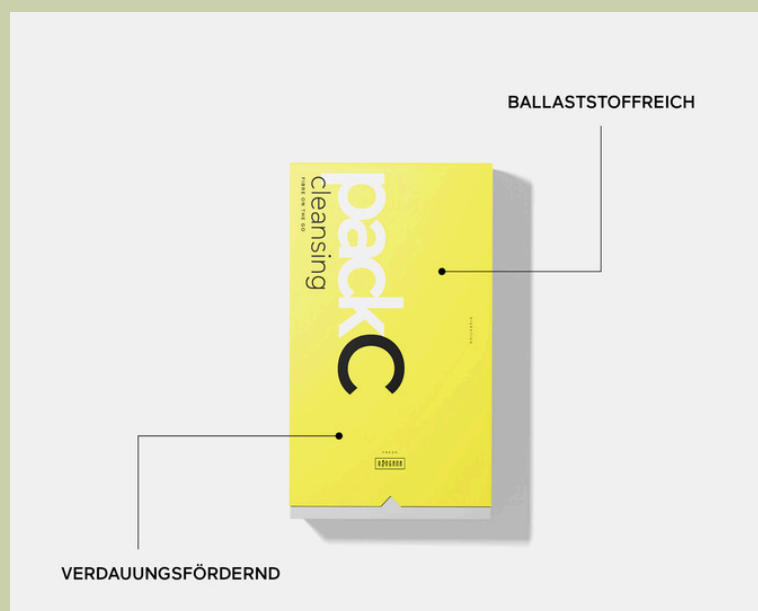
FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Ballaststoffe sind das Nonplusultra für eine intakte Verdauung und die Darmtätigkeit. FRESH pack cleansing ist reich an Ballaststoffen und Calcium. Dieses trägt zur Funktion der Verdauungsenzyme bei. Zusätzlich liefert FRESH pack cleansing essentielle Vitamine und Mineralstoffe. Ausgewählte Superfruits verleihen dem Shake seinen milden, fruchtigen Geschmack. Inhalt: 26 Sachets

Guarkernfaser, Akazienfaser, Apfelfaser, Karottenfaser, Zitrusfaser, Leinsamenmehl und Flohsamenschalenpulver sorgen für einen hohen Gehalt an Ballaststoffen. Calcium aus Calciumcitrat, Akazienfaser und Leinsamenmehl tragen zur natürlichen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Riboflavin, Niacin und Biotin aus Buchweizenkeimpulver spielen eine zentrale Rolle bei der Erhaltung der Schleimhäute, so auch jener im Darm. Flohsamenschalenpulver greift dem Verdauungssystem unter die Arme. Cholin unterstützt den Fettstoffwechsel und die Leberfunktion.

Verzehrempfehlung: Starte langsam mit 1EL des Sachets und löse ihn in Wasser auf. Nutze gerne den Shaker von Ringana. Steigere auf ein halbes Sachet - je nach Empfinden. Bis zum ganzen Sachet pro Tag.

ZUM PRODUKT



71,60 €

BEYOND BIOTIC CAPS

DARM GUT, ALLES GUT

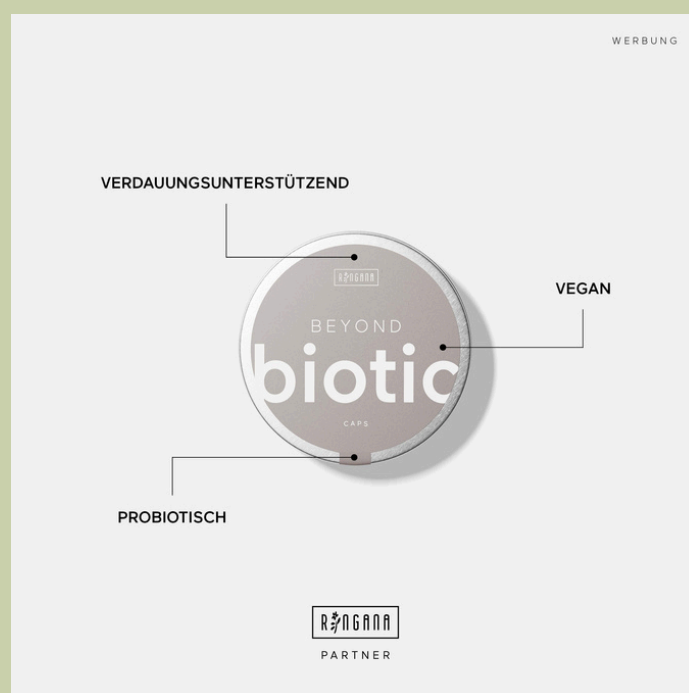
RINGANA BEYOND biotic ist die aktive Unterstützung für das Wohlbefinden durch funktionelle Mikroorganismen aus Laktobazillen oder auch Bifidobakterien-Stämmen. Probiotika enthalten lebende Bakterien, die durch den Magen in den Darm gelangen und dort aktiv sind. Pro Tagesdosis wirken hier mehr als 21 Milliarden lebende, studiengeprüfte Mikroorganismen im Körper.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass ein gesunder Darm sich positiv auf das ganzheitliche, körperliche Wohlbefinden auswirkt. BEYOND biotic kombiniert zehn hocheffektive, mikrobielle Stämme im RINGANA Natural Biotic Complex 10. Pro Tagesdosis wirken hier mehr als 21 Milliarden lebende, studiengeprüfte Mikroorganismen im Körper.

Die drei ausgewählten Vitamine Riboflavin, Vitamin D3 und Vitamin B12 vollenden die bahnbrechende Wirkstoffkombination. Eine magensaftresistente Kapselhülle schützt den wertvollen Inhalt und gewährleistet optimale Bioverfügbarkeit.

Verzehrempfehlung: 3 Kapseln täglich. Für optimale Verträglichkeit am besten **nach der Mahlzeit** mit etwas Wasser (ohne Kohlensäure) verzehren. Die gesamte Tagesdosis kann auf einmal konsumiert werden

ZUM PRODUKT



97,80 €

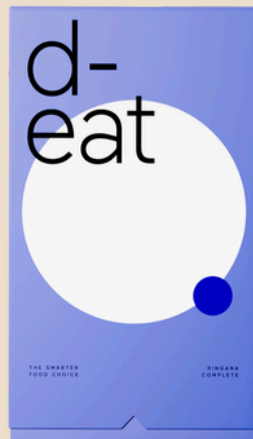
ABNEHMEN

Der Körper darf dabei unterstützt werden und natürliche, frische Produkte können diesen Weg sanft begleiten und helfen, wieder mehr Balance, Energie und Leichtigkeit zu spüren. Es geht darum, sich wieder wohler im eigenen Körper zu fühlen und gut für sich zu sorgen.

Am Ende zählt nicht die Zahl auf der Waage, sondern ein gutes Gefühl im eigenen Körper.

WELCHE PRODUKTE?

- RINGANA dea
- Complete D- Eat als Mahlzeitenersatz
- Protein
- Optional als Unterstützung: D-Gest, Pack Balancing



ANWENDUNG DER PRODUKTE:

Trinke das Dea mit Wasser auf einen Liter verdünnt den Tag verteilt. Es regt den Stoffwechsel an, hemmt deinen Heißhunger und dein Blutzuckerspiegel bleibt konstant. Ergänze mit dem Complete D-EAT oder/und dem Protein eine oder zwei Mahlzeiten am Tag. Idee: Mische es mit dem Pack A oder gefrorenen Beeren- schmeckt so gut und liefert dir jede Menge Antioxidantien.

Wenn du abnehmen möchtest, achte auf eine eiweißreiche und gesunde Ernährung. Bewegung nicht vergessen. :-)

RINGANA DEA

DRINK FÜR BEWUSSTE LEICHTIGKEIT

RINGANAdea vereint sorgfältig aufeinander abgestimmte Frucht- und Kräuterextrakte. Die einzigartige Zusammensetzung macht ihn zum perfekten Begleiter für einen figurbewussten Lebensstil.

Abwarten und Tee trinken“ und nebenbei der Figur etwas Gutes tun? Mit RINGANAdea klappt das ganz easy: Mit nur 48 Kalorien pro Fläschen, aber einem hohen Ballaststoffgehalt sorgt der Drink für ein gutes Sättigungs- und Bauchgefühl. Die Kombination aus Saftkonzentraten, Pflanzenextrakten und Pflanzenpulvern, natürlichem Koffein, Vitamin C und Zink wird mit Wasser aufgegossen. Schmeckt wunderbar erfrischend – für mehr Leichtigkeit, Tag für Tag.

Für wen ist RINGANA dea geeignet?

- Figurbewusste Menschen: Für alle, die ihren Stoffwechsel sanft unterstützen möchten, um Gewicht zu halten oder abzunehmen.
- Natürliche Unterstützung: Für diejenigen, die eine Ergänzung zu Diäten suchen und Wert auf natürliche Inhaltsstoffe legen.
- Figur-Unterstützung: Ideal als Begleiter für eine Diät oder Detox-Kur, um den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen.

Das RINGANAdea...

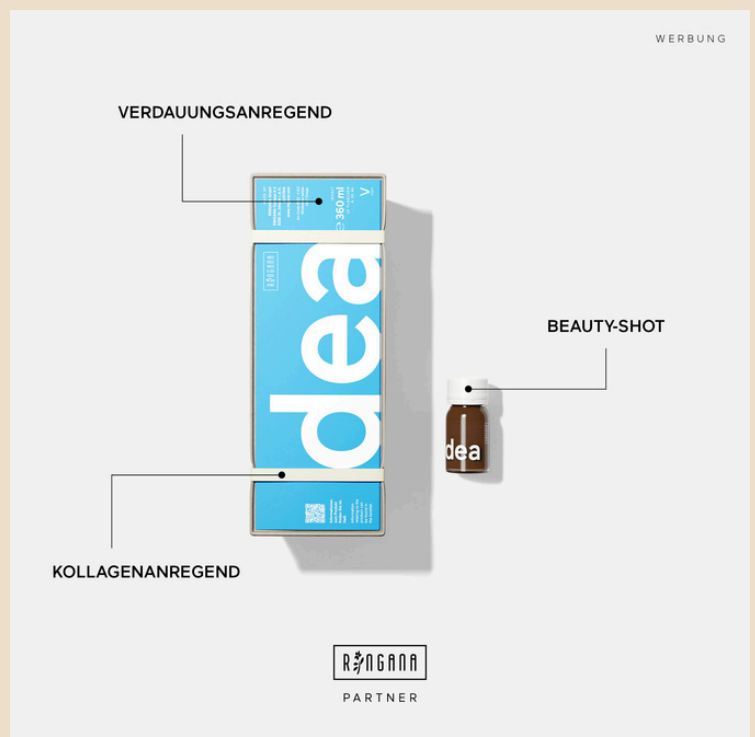
- regt den Stoffwechsel an
- entwässert
- hemmt den Heißhunger

Verzehrempfehlung:

1 Fläschen (à 30 ml) RINGANAdea mit Wasser auf 0,75 l aufgießen. Mit Scheibe Orange und Zitrone schmeckts noch besser :-)
Vor dem Gebrauch schütteln.

[ZUM PRODUKT](#)

62,40 €



COMPLETE D-EAT

MAHLZEITERSATZ MIT NUR 200 KCAL

COMPLETE d-eat ist deine vegane All-in-One-Mahlzeit! Schnell zubereitet, liefert sie dir alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Nährstoffe – und das bei wenig Kalorien. Ersetze zwei Mahlzeiten am Tag, um abzunehmen. Oder eine, um dein Gewicht zu halten. COMPLETE d-eat ist auch dann eine smarte Wahl, wenn es mal schnell gehen muss oder du unterwegs bist. Der milde Geschmack schmeckt solo lecker oder lässt sich nach Belieben aufpeppen

Für wen ist RINGANA d-eat geeignet?

- Beschäftigte Menschen: Perfekt für Personen mit wenig Zeit zum Kochen, die dennoch eine vollwertige Mahlzeit benötigen.
- Kalorienbewusste: Als Mahlzeitenersatz mit nur ca. 200 kcal, der satt macht und dennoch beim Abnehmen hilft.
- Veganer und Nährstoff-Suchende: Eine vegane Option, die alle essentiellen Nährstoffe liefert.

Verzehrempfehlung: Ein- bis zweimal täglich den Inhalt eines Sachets mit mind. 300 ml Wasser verdünnen und trinken. Vor Verzehr gut schütteln. Dazu am besten den RINGANA Shaker verwenden. Tipp: Das D-Eat kann sehr vielseitig und ganz nach deinem Geschmack zubereitet werden. Wir schicken dir gern ein Rezeptbuch zu. Eine sehr beliebte Zubereitung ist die mit einem Stück Banane, Pack A und etwas Milch.

ZUM PRODUKT



67,30€

PROTEIN

VEGANE PROTEIN POWER

SPORT protein versorgt dich mit stolzen 27 Gramm Protein pro Sachet. Angereichert mit Bacillus coagulans, einem Probiotikum, das die Proteinverdauung unterstützt, kommt das Protein optimal im Körper an. Es enthält alle 20 proteinogenen Aminosäuren, die für den Aufbau körpereigenen Proteins benötigt wird – und sorgt so für eine optimale Bioverfügbarkeit.

Muskelaufbau, Ausdauertraining oder Figurtraining? Egal, welches Trainingsziel du gerade verfolgst, SPORT protein ist dabei die ideale Unterstützung und hilft dir, Höchstleistungen zu erzielen. Proteine tragen zur Erhaltung und Zunahme von Muskeln bei. Natürliche Vitamine und Mineralstoffe unterstützen den Energiestoffwechsel.

- **Verzehrempfehlung:** Einmal täglich den Inhalt eines Sachets mit 300 ml Wasser verdünnen. Das Protein kann auch eine Mahlzeit ersetzen und es ist sehr sättigend zB als Fröhsüek oder am Abend. Gerne mit einem Stück Banane, einen Pack A oder Pack B, Beeren,....

ZUM PRODUKT



53,10€

ENTGIFTEN

WARUM ENTGIFTEN?

- Verbesserte Energie und Wohlbefinden: Der Körper kann sich besser von Schadstoffen reinigen, was zu mehr Vitalität führt.
- Hautgesundheit: Eine Entgiftung kann Hautprobleme wie Akne oder Ekzeme verbessern, da Giftstoffe abgebaut werden.
- Unterstützung der Organe: Organe wie Leber und Nieren werden bei der Entgiftung unterstützt und können effizienter arbeiten.
- Gewichtsmanagement: Eine Entgiftung kann helfen, überschüssiges Fett und Wasser zu reduzieren.

WELCHE PRODUKTE?

- RINGANA dea, regt den Stoffwechsel an, entwässert
- Pack Balancing: bringt den Säure Basen Haushalt in Balance & entwässert
- Caps D-Gest: Unterstützung der Entgiftungsorgane wie die Leber
- tooth Oil: Ölziehen



FRESH PACK BALANCING

FÜR DEN SÄURE BASEN HAUSHALT

Durch eine nicht-basische oder unausgewogene Ernährung ist unser Körper oft übersäuert und das bringt viele verschiedene Symptome mit sich, wie z.B.: chronische Müdigkeit, Konzentrationsstörung, brüchige Haare und Nägel, Sodbrennen, etc.

Durch einseitige Ernährung kann das Zusammenspiel von Säuren und Basen aus dem Gleichgewicht geraten. FRESH pack balancing leistet einen wertvollen Beitrag zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, indem es gezielt Zink enthält. Zink ist ein essenzielles Mineral, das zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel beiträgt. Eine optimale Kombination aus grünen Superfoods wie Spinat, Brokkoli, Luzernengras und Algen unterstützt das Gleichgewicht des Organismus auf einzigartige Weise. Bioverfügbare wasser- und fettlösliche Vitamine sowie Mineralstoffe sorgen für ein ausgewogenes Nährstoffprofil


Verzehrempfehlung: Einmal täglich den Inhalt eines Sachets mit 100 ml bzw. nach Geschmack mit Wasser verdünnen und trinken. Tipp: mische eine Banane, Apfelsaft, Beeren,... dazu - ganz wie es dir schmeckt.

ZUM PRODUKT

WERBUNG

FRESH pack balancing

- **B-Vitamine 1, 2, 6 & 12, Kupfer, Niacin & Biotin**
tragen zum Energiestoffwechsel bei
- **Spirulina- und Chlorella-Algenpulver**
Nährstofflieferanten
- **Zink**
unterstützt den natürlichen Säure-Basen-Haushalt



RANGANA
PARTNER

50,60€

RINGANA DEA

DRINK FÜR BEWUSSTE LEICHTIGKEIT

RINGANAdea vereint sorgfältig aufeinander abgestimmte Frucht- und Kräuterextrakte. Die einzigartige Zusammensetzung macht ihn zum perfekten Begleiter für einen figurbewussten Lebensstil.

Abwarten und Tee trinken“ und nebenbei der Figur etwas Gutes tun? Mit RINGANAdea klappt das ganz easy: Mit nur 48 Kalorien pro Fläschen, aber einem hohen Ballaststoffgehalt sorgt der Drink für ein gutes Sättigungs- und Bauchgefühl. Die Kombination aus Saftkonzentraten, Pflanzenextrakten und Pflanzenpulvern, natürlichem Koffein, Vitamin C und Zink wird mit Wasser aufgegossen. Schmeckt wunderbar erfrischend – für mehr Leichtigkeit, Tag für Tag.

Für wen ist RINGANA dea geeignet?

- Figurbewusste Menschen: Für alle, die ihren Stoffwechsel sanft unterstützen möchten, um Gewicht zu halten oder abzunehmen.
- Natürliche Unterstützung: Für diejenigen, die eine Ergänzung zu Diäten suchen und Wert auf natürliche Inhaltsstoffe legen.
- Figur-Unterstützung: Ideal als Begleiter für eine Diät oder Detox-Kur, um den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen.

Das RINGANAdea...

- regt den Stoffwechsel an
- entwässert
- hemmt den Heißhunger

Verzehrempfehlung:

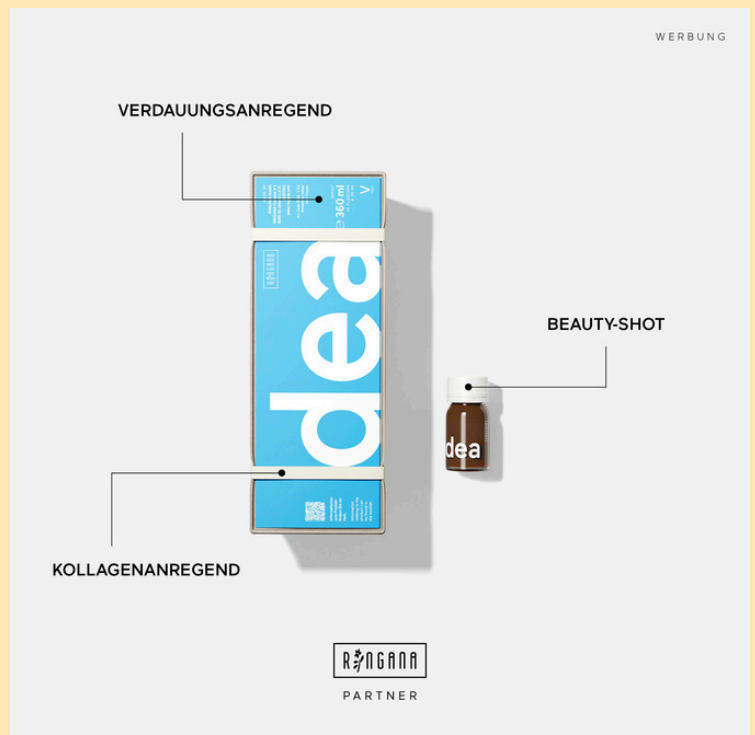
1 Fläschen (à 30 ml) RINGANAdea mit Wasser auf 0,75 l aufgießen.

Mit Scheibe Orange und Zitrone schmeckts noch besser :-)

Vor dem Gebrauch schütteln.

[ZUM PRODUKT](#)

62,40 €



FRESH TOOTH OIL

ZAHNÖL ZUM ÖLZIEHEN

FRESH tooth oil ist eine innovative Mundpflegekur. Beim Ölziehen wird der Mund mit dem Zahnöl gespült, um schädliche Bakterien zu entfernen. Inhaltsstoffe wie Kurkuma, Minzöl und Eukalyptus sorgen für eine effektive Reinigung. Dadurch werden Kariesrisiko und Mundgeruch verringert. Erlebe den erfrischenden Geschmack und das Gefühl gesunder, gepflegter Zähne

FRESH tooth oil revolutioniert die Mundhygiene mit einem natürlichen Ansatz. Die einzigartige Formel kombiniert Pflanzenöle mit Wirkstoffen wie Manukaöl und Bisabolol. Diese Kombination bekämpft schädlichen Biofilm und fördert eine ausbalancierte Mundflora. Außerdem beugt sie Zahnfleischentzündungen vor. Der besondere Inhaltsstoff Echinaceawurzel-Extrakt sorgt dafür, dass dein Mundraum optimal befeuchtet ist. Das Ergebnis: Geschützte Zähne und ein frisches Mundgefühl! Kombiniere FRESH tooth oil mit [FRESH tooth balm](#) für eine umfassende Mund- und Zahnpflege. Perfekt für den gesundheitsbewussten Lifestyle

Anwendung: Flasche gut schütteln. Einen Teelöffel FRESH tooth oil mit der Zunge in der Mundhöhle verteilen und durch die Zahnzwischenräume „ziehen“. Für eine optimale Wirkung empfehlen wir eine Dauer von 5 bis 20 Minuten. Danach überschüssiges Öl ausspucken und Zähne sowie Zunge mit einer angefeuchteten Zahnbürste putzen. Für eine noch effektivere Pflege empfehlen wir die Kombination mit [FRESH tooth balm](#).

ZUM PRODUKT

15,70€

FRESH tooth oil

- **Manukaöl**
wundheilungsfördernde Eigenschaften, wirkt antibakteriell
- **Bisabolol**
entzündungshemmend, regenerierend
- **Kurkuma-Extrakt**
bekämpft Bakterien, die Karies & Parodontitis verursachen können



RANGANA
PARTNER

WERBUNG

WAS NIE FEHLEN DARF UND DER GRUNDVERSORGUNG UNSERES KÖRPERS DIENT: **BEYOND OMEGA**

Omega-3-Fettsäuren sind essenziell für unseren Körper, können aber nicht ausreichend selbst gebildet werden. Sie unterstützen Herz, Gehirn und Entzündungsregulation und sind damit eine wichtige Basis für langfristige Gesundheit. Da unsere heutige Ernährung oft zu wenig hochwertige Omega-3-Quellen enthält, ist eine gezielte Supplementierung sinnvoll.

Beyond Omega ist einzigartig durch die Kombination hochdosiertem DHA und EPA (pflanzliches Algenöl), einer innovativen Formulierung mit Astaxanthin und Coenzym Q10 sowie einer nachhaltigen und veganen Herstellung. Unsere studienbasierte Formel kombiniert zudem fettlösliches Vitamin D3, K2 und E sowie wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Dank der innovativen Softgel-Kapseln nimmt der Körper alle Inhaltsstoffe jetzt noch schneller und effizienter auf.

Es bietet eine umweltfreundliche, hochwirksame Alternative zu herkömmlichen Omega-3-Präparaten.

ZUM PRODUKT

89,80€

WERBUNG

BEYOND omega

- **Omega-3-Fettsäuren**
unterstützen eine optimale Herz- & Gehirnfunktion
- **Hochdosiertes DHA**
unterstützt Erhaltung der normalen Gehirnfunktion & Sehkraft
- **Hochdosiertes EPA**
trägt zu einer normalen Herzfunktion bei



RANGANA

PARTNER

KLEINE SCHRITTE GROSSE WIRKUNG

Tipps für gesunde Gewohnheiten:

Zucker

Versuche auf industriell verarbeiteten Zucker zu verzichten und süße deine Gerichte eher mit Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Datteln. Aber auch das möglichst reduzieren.

Bitterstoffe

Bitterstoffe sind sehr wichtig für unseren Körper. Leider werden sie bewusst bei Gemüse "weg gezüchtet", weil das Gemüse ansonsten weniger genießbar ist. Bittertropfen (gibt es in jedem Reformhaus) helfen dabei, wichtige Nährstoffe aufzunehmen. Außerdem helfen Sie auch gegen Heißhunger.

Auch Leber-Tees sind sehr zu empfehlen beim Entschlacken und beinhalten ebenfalls Bitterstoffe.



Bewusst Essen

Mahlzeiten, die man zu sich nimmt, sollten in Ruhe und im Sitzen ohne Ablenkung (Smartphone, Fernsehen, Zeitung, etc.) genossen werden.

Kauen

30-50 Mal sollte man jeden einzelnen Bissen kauen. Besteck ablegen und einfach mal bewusst kauen. Dadurch wird die Nahrung optimal zerkleinert und mit Speichel durchmischt. So muss der Magen die Zerkleinerungsarbeit nicht nachholen und wird während der nächsten Stufe der Verdauung weniger belastet.

Schlafen

Achte auf ausreichend Schlaf, am besten zwischen 7 und 9 Stunden. Verlängere deinen Schlaf zum Beispiel, indem du z.B. jeden Tag 15 Minuten früher ins Bett gehst. Wenn du ein Baby hast, dann geh mit dem Baby gleichzeitig ins Bett. Sorge für gute Luft im Schlafzimmer. Temperatur zwischen 17 und 19 Grad und sie soll nicht zu trocken sein. Ggf. Luftbefeuchter verwenden. Eine gute Schlafqualität kann die Schlaflänge kompensieren.



Trinken

Schau, dass du ausreichend trinkst! Wasser sorgt dafür, dass die Stoffwechselfvorgänge optimal funktionieren. Das heißt, dass mehr Nährstoffe in die Zellen transportiert werden können. Reduziere Kaffee! Achte darauf, dass du stattdessen lieber Wasser und ungesüßten Tee trinkst. Der Kaffee entzieht deinem Körper sogar Wasser, wodurch dein Energiestoffwechsel noch mehr aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Meditation & Yoga

Und wenn es nur 10 Minuten sind. Es wird deinem Körper und deinem Geist so guttun. Wenn Meditation noch etwas Neues für dich ist, haben wir hier für dich ein paar Links zu geführten Meditationen für Einsteiger:

[Geführte Meditation 1](#)

[Geführte Meditation 2](#)

[Geführte Meditation 3](#)

[Geführte Meditation 4](#)



Bewegung

Egal ob tanzen, joggen oder Workouts machen – Bewegung ist außerordentlich wichtig für deine Gesundheit. Dazu kurbelt Sport deinen Stoffwechsel an. Und obwohl du dadurch Energie verbrauchst, fühlst du dich danach energievoll und glücklich. Schnapp dir die Kinder und bewegt euch gemeinsam. Sie werden es lieben!

Zeit für dich

Tu etwas für dich! Geh zur Massage, mach Sport, geh shoppen oder was auch immer du gerne machst. Nimm dir zumindest eine Stunde pro Woche nur für dich!



DU HAST NOCH FRAGEN?

DU MÖCHTEST EINE BESTELLUNG ABGEBEN?

Melde dich gern direkt bei deiner Ringana Partnerin

