



Kuren für zu Hause

Früher sind viele Menschen einmal jährlich zur Kur gefahren, um sich zu regenerieren. Doch heute müssen wir selbst etwas für unsere Gesunderhaltung tun. Wir stellen Ihnen deshalb

drei Entschlackungskuren für zu Hause vor – allesamt garantiert alltagstauglich. Ob Basen-, Heilpflanzen- oder F.-X.-Mayr-Kur – für jeden ist das passende Programm dabei

Die Basenkur: Unbeschwert statt sauer

Mit der Basenkur können Sie Schlacken, die sich im Bindegewebe einlagern, loswerden. Dadurch verschwinden viele kleine, aber auch chronische Beschwerden. Sie fühlen sich nicht nur deutlich vitaler, Sie verlieren auch überflüssige Pfunde.

So wie Marita geht es vielen. Morgens isst sie gern ein Weizenbrötchen oder Toast mit Marmelade. Mittags holt sie sich meist ein belegtes Brötchen und abends kocht sie häufig Spaghetti und reicht dazu eine Käsesauce. Dazu trinkt

sie gern ein oder auch zwei Gläser Wein. Zur Belohnung, weil der Tag so anstrengend war. In den letzten Jahren hat die heute 50-Jährige kontinuierlich an Gewicht zugelegt. Seit mehreren Jahren leidet sie auch unter Verdauungsproblemen und Gelenkschmerzen. Außerdem fühlt sie sich häufig antriebslos und erschöpft.

Die Ursache für all diese Zivilisations- und Befindlichkeitsbeschwerden ist oft eine Übersäuerung unseres Körpers. Davon ist der Ernährungswissenschaftler Ralf Moll, ein Verfechter der Basentheorie, überzeugt. Wenn wir mehr säurebildende als basenreiche Nahrungsmittel zu uns nehmen, können die Säure-

ren nicht mehr ausreichend neutralisiert und ausgeschieden werden. Dann lagert der Körper überschüssige Säuren aus dem Blut im Bindegewebe ab und löst sie erst heraus, wenn das Blut wieder über ausreichende Mengen an Basen verfügt. Bei einem länger anhaltenden Mangel an Mineralsalzen und einer weiter bestehenden Säurebelastung wird aus einem Zwischenlager im Bindegewebe jedoch ein Endlager. Diese Schlacken und Abfallstoffe blockieren langfristig den Stoffwechsel, besonders den Fettstoffwechsel. Es kommt leicht zu Fettansammlungen, Durchblutungsstörungen und auch zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft. Je älter man

wird, desto höher wird die Schlackenkonzentration. Dadurch lässt auch die Gewebespannung nach und die Gewebsflüssigkeit wird langsamer transportiert, was wiederum eine schlechte Nährstoffversorgung der Zellen bedingt. Da dem Organismus wichtige Vitalstoffe fehlen, bekommen wir trotz eines vollen Magens Heißhunger. Bei einer sauren Stoffwechsellage werden zudem nach und nach unsere Basenspeicher, im Haarboden, den Kochen, Fingernägeln und Zähnen, geplündert. Es kommt zu einem Mineralstoffmangel. Eine chronische Übersäuerung geht deshalb im wahrsten Sinne an die körperliche Substanz und kann chronische Beschwerden und Leiden wie Arthrose oder Osteoporose verursachen, aber auch psychische Beschwerden. Wir stellen Ihnen die Säure-Basen-Diät vor, die der Ökotrophologe Ralf Moll entwickelt hat. Nach nur drei Wochen fühlen Sie sich schon wie neugeboren: vital und zufriedener. Und ganz nebenbei verlieren Sie dabei auch Gewicht. Denn Basen machen schlank.

Phase 1: Mit Suppenfasten den Körper reinigen

Während der Fastenwoche werden viele Säuren ausgeschieden. Damit keine Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Übelkeit entstehen, rät Moll dazu, die Säureflut mit basischen Suppen zu puffern. Essen Sie morgens eine Hafer- oder Fruchtsuppe, mittags und abends stehen Suppen aus Gemüse und Kräutern auf dem Speiseplan, die mit Kartoffeln gebunden werden. Sie machen sogar satt, da der Körper die Mineralien und Spurenelemente erhält, die er so dringend benötigt. Zusätzlich können Sie einmal am Tag einen frisch gepressten Saft trinken.

Wichtig ist: die Suppen nur wenig salzen. Zur Ausschwemmung der Schlacken täglich 2 Liter stilles Wasser und 1 Liter Kräutertee trinken. Nehmen Sie

gleich morgens nach dem Aufstehen zwei Gläser Wasser zu sich. Bewegung tut in dieser Zeit besonders gut. Ein leichtes Yoga-Training, Spaziergänge oder Walken verhindern, dass Muskel-eiweiß zur Energiegewinnung herangezogen wird. Ein Leberwickel unterstützt das auf Hochtouren arbeitende Organ. Legen Sie ein feuchtes Handtuch auf die Leber (rechts, unterhalb der letzten Rippe) und darauf eine mit heißem Wasser gefüllte Wärmflasche.

„Eine Chronische Übersäuerung geht an die körperliche Substanz“

Darüber ein trockenes Handtuch. Ruhen Sie 20 Minuten. Auch der Darm wird in dieser Zeit gereinigt. Deshalb ist regelmäßiger Stuhlgang wichtig. Falls das nicht klappt, sorgen Sie dafür, dass der Darm mindestens jeden 2. Tag entleert wird. Am besten morgens mit warmem Wasser einen Einlauf durchzuführen. Dafür benötigen Sie einen Irrigator,

Da der Körper nun mehr Fett und Kohlenhydrate verbraucht, können Sie zu sehen, wie Ihr Bauch- und Hüftfett wegschmilzt. Zudem gelangt wieder mehr Sauerstoff in Ihre Zellen, so tankt man Kraft und Energie für viele Monate.

Phase 2: Die Basenwoche

In der Phase 2 wird weiter entsäuert. Säurebildner sind zwar weiter tabu, aber sie dürfen in der Basenwoche alle neutralen und basenbildenden

Lebensmittel (siehe Info, S. 10) essen. Bunte Salate garantieren eine ausgewogene Kombination an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Beim Dressing auf Mayonnaise verzichten. Verwenden Sie dafür hochwertige Bio-Öle wie Lein-, Walnuss-, Sesam- oder Rapsöl und geben Sie frische Kräuter, Avocado und frische Zitrone dazu. Wür-



Im Bindegewebe können sich besonders hartnäckige Schlacken ablagern.

erhältlich in der Apotheke. Ein weiterer Tipp: Trockenbürsten am Morgen aktiviert zusätzlich den Stoffwechsel und fördert die Durchblutung.

zen Sie mit Steinsalz und Pfeffer oder auch Chili, Ingwer und Kurkuma. Als stärkster Basenspender der Natur steht viel Gemüse auf dem Speiseplan. Spi-

Milch als Fatburner

Die erste Diät, die den Kalziumeffekt nutzt



160 Seiten · Klappenbroschur · € 14,99 [D]
ISBN 978-3-517-08746-7

Diese neue, revolutionäre Diätformel hat's in sich, denn der Kalzium-Kick lässt die Pfunde schneller purzeln. Das Milchkalzium hemmt Fettaufbau und -speicherung, aktiviert den Stoffwechsel und verringert die Fettaufnahme. Dadurch können Sie deutlich mehr Gewicht verlieren als bei einer Standarddiät.

Der Clou: Sie behalten Ihre Muskeln und verlieren Körperfett – und das speziell am Bauch!

südwest^{MEHR VOM LEBEN}
www.suedwest-verlag.de

Anzeige

nat, Mangold, Chicorée wirken stark entwässernd und fördern die Verdauung. Dazu können Sie auch Vollkorn-Pasta essen. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie genauso viel Gemüse wie Spaghetti essen und servieren Sie nur leichte Saucen wie Tomatensauce dazu. Erlaubt ist auch Vollkornreis – kombiniert mit Wok-Gemüse schmeckt es einfach lecker.

Essen Sie nur gut gereiftes Obst. Morgens am besten zum Müsli und als Zwischenmahlzeit in Form von Fruchtsalat oder frisch gepresstem Saft. Was nur wenige wissen: Fruchtsäure wandelt die Leber zu Basen um.

Phase 3: Die goldene 70/30-Regel

Ab der dritten Woche dürfen Sie wieder zu säurebildenden Lebensmitteln greifen. Doch beachten Sie zukünftig die 70/30-Regel. Essen Sie mindestens zwei Drittel Basenbildner und neutrale Lebensmittel. Verzichten Sie zukünftig am besten ganz auf Light-Produkte und Fertiggerichte und genießen Sie Wein und andere Alkoholika in Maßen.

Info

Säurebildende Lebensmittel

Dazu gehören Fleisch, alle Wurstwaren, Kaffee, schwarzer Tee, Eiweiß vom Ei (das rohe Eigelb ist basisch), alle Milchprodukte, Alkohol, Fertig- und Dosenprodukte, raffinierte Fette, Zucker, Süßwaren, Weißmehlprodukte wie Brot, weißer Reis, Nudeln, Fast Food und viele Light-Produkte und Fertigwürzmittel, alle kohlenstoffhaltigen Getränke wie Limonaden und Cola, auch Nüsse (außer Mandeln und Walnüssen), Hülsenfrüchte.

Neutrale Lebensmittel

Butter, Sahne, saure Sahne, Buttermilch, native Bio-Öle wie z.B. Lein-, Raps-, Walnuss-, Oliven-, Kürbiskern- oder Hanföl, Wasser ohne Kohlensäure, säurearmer Kaffee.

Basenbildende Lebensmittel

Karotten- und Kartoffelgerichte, Gemüse wie Möhren, Paprika, Kürbis, rote Gemüsearten wie Rote Beete, Radieschen oder Tomaten und Salate, frisch gepresste Gemüsesäfte, milchsaures Gemüse wie Sauerkraut, frische Kräuter und Gewürze, Mandeln und frische Walnüsse, reifes Obst, Trockenfrüchte.

BUCHTIPP

Ralf Moll/Gisela Held
Schlank statt sauer
Südwest, € 14,99





Naturköstliches Quellwasser – ein gesunder Genuss

PIRIN-Quellwasser entspringt einem unberührten Naturschutzgebiet in Bulgarien. Die hohe Reinheit des mineralstoffarmen Wassers macht es so wertvoll und unterstützt besonders eine Fasten- oder Basenkur.

Michael Tag

Ein Wasser, das so gut schmeckt, dass es mit jedem Schluck Lust auf mehr macht. Entdeckt hat es der Wiesbadener Michael Tag, nachdem er sich auf die europaweite Suche nach einem reinen und mineralstoffarmen Wasser begeben hatte: „In meinem Stadtteil roch das Leitungswasser nach Chlor, sah bräunlich aus und war hart. Aus meinem Wasserhahn fließt aufbereitetes Rheinwasser.“ So beschäftigte ihn die Rage: „Gibt es noch naturbelassene Quellen, die zur Gesunderhaltung beitragen und obendrein noch schmecken?“ Im **Nationalpark PIRIN** wurde er fündig. Dort entspringt in 1.470 m Höhe eine reine Gebirgsquelle, an der ein bulgarischer Familienbetrieb eine Abfüll-Lizenz besitzt. Bei Bekannten und zu Rate gezogenen Wasserkennern war die Resonanz außerordentlich, sie wollten mehr und regelmäßig aus dieser einzigartigen Gebirgsquelle trinken. So entstand bei Michael Tag die Idee zur Quellwasserkampagne. Inzwischen ist **PIRIN** Quellwasser deutschlandweit als 3,1-Liter-Gebinde in vielen Naturkostläden und auch in den 66 Alnatura-Bio-Supermärkten erhältlich.

Warum naturbelassenes Wasser?

Mit Raffinesse und Hightech verwandeln Spezialisten in den über 6.000 deutschen Wasserwerken selbst noch eine teilweise dubiose Brühe aus Flüssen oder Grundwasserbrunnen in eine dann wieder klare und geschmacksneutrale Flüssigkeit. Dies hat für Michael Tag, den Ingenieur und Initiator der Quellwasserkampagne, wenig mit einem ganzheitlichen Lebensmittel und frischem Genuss zu tun. Sein Fazit:

„Nurreines, mineralstoffarmes Quellwasser ist ein Grundnahrungsmittel.“



PIRIN-Quellwasser kommt ins Haus

PIRIN-Quellwasser wird mit der Quellwasserkampagne direkt ins Haus gebracht: Wer fortan keine Flaschen mehr „schleppen“ möchte, kann sich **PIRIN** frei Haus liefern lassen. Mit dem praktischen Dosierspender kann man das Wasser in eine Karaffe füllen, so hat man sein tägliches **PIRIN**-Wasser immer greifbar nahe. Auch müssen Sie sich keine Gedanken mehr über die Rückgabe des Leerguts machen. Recycelt werden die ökologisch vorteilhaften Großgebinde einfach über den „Grünen Punkt“.

www.quellwasserkampagne.de

Tel: (0611) 9 01 87 84



F.-X.-Mayr-Kur:

Gut verdaut ist
halb gewonnen

Der Leiter des modernsten F. X. Mayr Zentrums, Dr. med. Stossier, hat all sein Wissen und seine Erfahrungen in einem Buch zusammengetragen. Wir verraten Ihnen 10 seiner goldenen Regeln für Ihre Kur zu Hause.

Eine gute Verdauung ist für unser Wohlbefinden und für die Gesunderhaltung wesentlich. Das erkannte der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) vor mehr als hundert Jahren. Noch heute begeistert seine Kur Tausende von Menschen. Doch nur wenige können sich einen Aufenthalt in einer Mayr-Klinik leisten. Damit jeder die Kur auch zuhause durchführen kann, hat Dr. med. Harald Stossier, der ärztliche Leiter des Gesundheitszentrums „Viva“ am Wörthersee, seine Erfahrungen in dem Buch „Viva Mayr“ zusammengetragen und ein 14-tägiges Programm erstellt. Dabei kombiniert er die alten Mayr-Prinzipien mit den Erkenntnissen der modernen Medizin. Es geht dabei nicht nur darum, Lebensmittel wegzulassen, sondern einen Lebensstil zu entwickeln, der eine gesunde Nahrungsverwertung ermöglicht. Entscheidend ist nämlich nicht allein, was wir essen, sondern was unsere Verdauung aus dem macht, was wir essen. Schließlich ist unser Verdauungssystem dafür verantwortlich, unsere Nahrung so umzuwandeln, damit unser Organismus sie nutzen kann. Die Anhänger von F. X. Mayr sagen deshalb: „Du bist, was Du verdaust“. Die folgenden 10 Regeln sind deshalb der Weg zu einem rundum vitaleren und gesünderen Leben.

1. Fasten Sie für einen Tag

Das ist ein idealer Einstieg in die Mayr-Kur. Danach genießt man den Geschmack und die Konsistenzen der



Vor allem Gemüse unterstützt das gesamte Verdauungssystem.

neuen gesunden Nahrungsmittel umso mehr.

2. Legen Sie die richtigen Vorräte an

Bevor Sie einkaufen gehen, entsorgen Sie zuvor alle Chipstüten, Weißmehl-Produkte und Schokoriegel etc. So kommen Sie nicht in Versuchung.

3. Greifen Sie zu buntem Gemüse

Ob Kürbis, Zucchini, Artischocken, Rote Beete, Brokkoli, Fenchel, Karotten, Spinat oder reife Pflaumtomaten – achten Sie beim Einkauf auf ein breites Farbspektrum. So erhalten Sie eine Vielfalt an Nährstoffen. Das gilt auch für die Auswahl an Obst: Neben Äpfeln, Orangen, Zitronen, Granatäpfeln werden auch Papaya und Mango sowie alle Beerensorten empfohlen.

4. Lernen Sie richtig kauen

Dies ist eine der wichtigsten Säulen der Viva-Mayr-Diät. Je mehr Sie kauen, desto weniger essen Sie. Geben Sie ein

kleines Stück Dinkelbrot (siehe Rezept, S. 13, alternativ auch Roggenbrot) in den Mund und kauen Sie es langsam, bis es zerfällt. Bewegen Sie dabei das Brot im Mund hin und her. Schmecken Sie die Süße, die entsteht, wenn die Kohlenhydrate in Zucker aufgespalten werden. Schlucken Sie den Bissen erst herunter, wenn er sich aufgelöst hat. Das erleichtert dem Verdauungstrakt die Arbeit und vor allem garantiert es eine bessere Nährstoffverwertung.

5. Weniger Proteine

Eiweiße sind ein lebenswichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Aber es genügt, wenn wir jeden 2. Tag Fisch oder andere tierische Eiweiße wie Käse und Fleisch als Hauptmahlzeit zu uns nehmen. Essen Sie statt rotem lieber weißes Bio-Fleisch wie Pute oder Hühnchen. Wenn wir zu viel tierisches Eiweiß zu uns nehmen, können unsere Verdauungsenzyme dieses nicht mehr verstoffwechseln. Stattdessen versuchen sich unsere Darmbakterien an dieser Arbeit. Es entsteht Fäulnis, eine Folge des ge-

störten Verdauungsprozesses. Pflanzliche Eiweißquellen wie Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse, vor allem Mandeln und Walnüsse, sind aufgrund ihres niedrigeren Eiweißgehalts eine gute Alternative.

6. Erhalten Sie die Nährstoffe

Um möglichst viele Nährstoffe wie Antioxidanzien, Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, ist das Dämpfen immer noch die beste Garmethode für Gemüse. Fleisch wird nur noch gegrillt und Fisch zukünftig pochiert.

7. Verwenden Sie nur warm gepresste Öle zum Braten

Dazu sind am besten Palm- und Kokosöl geeignet. Denn diese haben einen hohen Rauchpunkt (160 bis 180 Grad). Dagegen entstehen beim Erhitzen von kalt gepresstem Öl giftige Transfette, die unseren Stoffwechsel belasten.

8. Essen Sie mehr gute Fette und weniger Kohlenhydrate

Kalt gepresste native Pflanzenöle sind ein absolutes Muss. Um alle drei Arten von Omega-Fettsäuren abzudecken, benötigen Sie Olivenöl. Es versorgt Sie mit Omega-9. Hanf- und Leinöl liefert Omega-3-Fettsäuren. Sonnenblumen-, Nuss- oder Kürbiskernöl sind eine gute Omega-6-Quelle. Auf Zucker verzichten Sie lieber ganz. Denn er macht uns nur sauer und garantiert nicht lustig. Ein guter Ersatz ist Honig, Ahornsirup oder auch Stevia als Pulver.

9. Erst denken, dann essen

Gewöhnen Sie sich an, erst darüber nachzudenken, was Sie sich einverleiben. Ist es wirklich gut für mich? Wenn nicht, lassen Sie es lieber weg.

10. Werden Sie aktiv

15 Minuten Sport jeden Tag genügen, um den Stoffwechsel auf Trab zu bringen. Erlaubt ist, was gefällt.

Info

Das Dinkel brot für jeden TAG

Für das Dinkelbrot ist die Viva-Mayr-Klinik berühmt. Keiner kommt an ihm vorbei, kein noch so prominenter Gast: In der Klinik wird es zur Gemüsebrühe gereicht.

Rezept: Teil 1 Für den Sauerteig benötigen Sie: 125 Gramm Schafs- oder Ziegenmilch-Joghurt, 125 ml Wasser, 125 Gramm Dinkelmehl. Alle Zutaten mit der Küchenmaschine verrühren und 8 Stunden an einem warmen Ort stehen lassen. Der Teig ist zunächst flüssig, wird aber während des Ruhens fester.

Teil 2: 750 Gramm Dinkelmehl, 250 Gramm warmes Wasser, 1 ½ TL Weinstein, ½ TL Stein- oder Meersalz, ½ TL Koriander, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL Anissamen, ½ TL gemahlene Fenchelsamen, Sauerteig (siehe oben) Alle Zutaten mit dem Sauerteig vermischen und in 8 bis 10 Minuten mit der Hand oder mit dem Mixer zum glatten Teig verarbeiten. Den fertigen Teig zu flachen Fladen von je 70 Gramm formen. Auf einem gemehlten Brett 45 Min. aufgehen lassen. Danach mehrfach einstechen und im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad (Gas: Stufe 5) 15 Min. backen. Es bleibt 7 Tage frisch am besten in 2 Tagen verzehren.

Vom 18.- 31. Januar können Sie sich an einer Facebookaktion für gesunde Ernährung beteiligen. www.facebook.com/gesundeernaehrungstrias

BUCHTIPP

Dr. med. Harald Stossier
Helena Frith Powell
Viva Mayr
Trias, € 17,99



4-Tage-Workshop in St. Peter

Kehr zurück zu dir!

Innere und äußere Erlebnistage im Schwarzwald

Verlassen Sie einfach die ausgetretenen Pfade und nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit, um in der kraftvollen Umgebung des Schwarzwalds einmal andersherum zu denken, sich selbst aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen, dem eigenen Bauch zu trauen, sich auf einen schöpferischen Prozess einzulassen und um sich eine neue Wirklichkeit zu erschaffen. Diese Tage bewegender Selbsterfahrung sind für alle Menschen wertvoll, die mehr wollen als lebenspraktische Effektivität und Gefühlskicks.

Angesprochen sind Frauen und Männer, die nach Ansätzen und Inspiration suchen, um zurück zu sich selbst, zu mehr Authentizität zu finden.

Geben Sie Ihrem Leben eine Chance, sich zu erfüllen. Sie kehren voller lebensbejahender Vitalität und umfassender Freude zurück, haben gelernt, Routinen zu durchbrechen, und somit Platz geschaffen für richtungsweisende Impulse. Sie konnten den Weg zu Ihrer inneren Schatzkammer neu entdecken und sind so wieder in Kontakt gekommen mit Ihrer Einzigartigkeit: all den Facetten, die Sie ausmachen.

Seminarleiterin:

Beata Frenzel,
Systemische Beraterin
und Coach.



Termin:

11. bis 14. Mai 2012

Teilnahmegebühr: € 398,00

5 % Frühbucherrabatt bis zum 15.3.2012

JETZT ANMELDEN!

Tel.: (07660) 94 14 80

frenzel@aufbaukiste.de

www.aufbaukiste.de/aktuelles

www.bewusster-leben.de

Kur mit Pflanzen-säften:

frisch gepresst und urgesund

Sie sind müde und nervös und leiden unter vielen kleinen Beschwerden und unter schwer definierbaren Schmerzen. Die vierwöchige Heilpflanzensaft-Kur hilft Ihnen gesundheitlich schnell auf die Sprünge.

Die früher so energiegeladene Mireille fühlt sich seit geraumer Zeit ständig müde. Auch ihr Magen und ihre Verdauung machen der 55-Jährigen sehr zu schaffen. Oft weiß sie schon gar nicht mehr, was sie essen soll. Was viele nicht ahnen: häufig ist der Organismus total übersäuert mit der Folge, dass unsere Organe nicht mehr richtig arbeiten. Peter Emmerich, Facharzt für Allgemeinmedizin, erklärt, warum es dazu kommt: „Werden die Schadstoffe und Stoffwechselprodukte nicht mehr ausgeschieden, werden sie in den Zwischenzellraum unseres Bindegewebes abgegeben. Nun kann frisches Material wie Eiweiße, Kohlenhydrate und auch Mineralien und Vitamine nicht mehr angeliefert und von den Zellen aufgenommen werden. So kommt es einerseits zum Lymphstau, andererseits zum Gärungsprozess in der Zelle, da kein Sauerstoff zur Verfügung steht“. Die Dauerbelastung könne sich dabei individuell sehr unterschiedlich auswirken, weiß der Arzt, der zugleich Vizepräsident des *Deutschen Naturheilbundes* eV. ist. Emmerich, ein überzeugter Verfechter der Frischpflanzensaft-Kur, hat damit in seiner Praxis sehr gute Erfahrungen gemacht. „Viele Patienten berichten, dass sie diese Kur regelmäßig im Frühjahr und Herbst mit bestem Erfolg machen.“ Zahlreiche Beschwerden verschwinden nach der Behandlung. Chronisch Kranken empfiehlt Emme-



Brennnessel und Löwenzahn findet man im Frühjahr auch beim Spaziergehen.

rich, die Kur mehrmals zu durchlaufen, bis sie gänzlich beschwerdefrei sind.

Der Ablauf der Kur

Während der vierwöchigen Kur trinkt man insgesamt vier verschiedene Frischpflanzenpresssäfte, jede Woche einen anderen. Täglich nimmt man vor den Mahlzeiten 3 x 10 Milliliter oder 2 x 15 Milliliter in ca. 150 ml stillem Wasser oder in Basen-Aktiv-Tee ein. Dieser erfrischende Kräutertee trägt zur Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichts bei.

1. Woche: Löwenzahn unterstützt die Leberfunktion und hilft unserem Stoffwechsel, wieder in die Gänge zu kommen. In diesem wild wachsenden Kraut sind unzählige wertvolle Vital- und Nährstoffe enthalten. Zudem ist diese Heilpflanze besonders reich an Bitterstoffen. Diese regen den Gallenfluss an und aktivieren die Leber. Zudem fördert diese Heilpflanze die Harnausscheidung. Die Schlacken aus den

Zellzwischenräumen können nach und nach abgebaut werden. Weil der Löwenzahn jedoch nicht nur die Leber, sondern auch die Bauchspeicheldrüse anregt, werden auch Verdauungsstörungen beseitigt.

2. Woche: Artischocke verbessert die Fettverdauung. Mit ihren Bitterstoffen erleichtert sie den Fettstoffwechsel, weil dadurch die Gallenbildung der Leber angekurbelt wird. Eine Folge davon ist die Senkung der Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride). Ihre bitteren Inhaltsstoffe wie Cynarin helfen auch bei Übelkeit, Erbrechen und Blähungen und zur Vorbeugung von Arterienverkalkung.

3. Woche: Schwarzwertich wirkt basisch und reguliert unseren Säure-Basen-Haushalt durch seine hohen basischen Anteile. Dadurch lösen sich die im Bindegewebe zwischengelagerten Schlacken und Säuren und werden auf natürliche Weise ausgeschieden. Der gesamte Verdauungstrakt wird entlas-

Reguliert Cholesterin und Blutfettwerte!



NATURARZNEI
mit der **GANZEN KRAFT** der frischen Pflanze!

Naturreiner Heilpflanzensaft Artischocke

Wirkstoff: Artischockenblütenknospen-Presssaft
Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei leichten Verdauungsbeschwerden ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Erhältlich in
Reformhäusern,
Apotheken und
Naturkost-Fach-
geschäften!**



**auch bei Völlegefühl
und Blähungen**



Gratis-Coupon:
 Bitte schicken Sie mir zum Kennenlernen den **Gesundheitsratgeber „Schoenenberger Pflanzensäfte“**.

Name: _____
Straße: _____
PLZ / Ort: _____



Bitte senden an: Waltherr Schoenenberger Pflanzensäfte GmbH & Co. KG,
Marketing & Werbung, Postfach 1120, 71102 Magstadt
www.schoenenberger.com
Ein Unternehmen der Salus-Gruppe

Der Natur verbunden.
Der Gesundheit verpflichtet.

tet und findet in seine harmonische Funktionsweise zurück.

4. Woche: Brennnessel wirkt blutreinigend und regt ebenfalls den Stoffwechsel an. Die Pflanze wird oft zur Durchspülungstherapie von Nieren und Blase sowie zur Vorbeugung und Behandlung von Nierengrieß verordnet. Darüber hinaus kann sie die Behandlung rheumatischer Beschwerden unterstützen und die Ausschei-

„Bitterstoffe regen die Leber und die Bauchspeicheldrüse und somit den Gallenfluss an“.

dungskräfte unseres Körpers stärken. Es ist ratsam, während der vierwöchigen Heilpflanzensaft-Kur parallel eine säurearme Diät durchzuführen. Dabei müssen Sie keinesfalls hungern. Verzichten Sie aber in dieser Zeit weitgehend auf sauer machende Nahrungsmittel (siehe Info, S. 10) wie rotes Fleisch, vor allem Schweinefleisch und Wurst sowie Weißmehl-Produkte und Zucker. Reduzieren Sie ebenfalls den Verzehr von Quark und Käse. Essen Sie 2/3 basenreiche und neutrale, maximal 1/3 sauer machende Nahrungsmittel und viel Gemüse und gesunde Fette. Rohe Salate und Obst am besten nur bis 16.00 Uhr essen. Da die Heilpflanzensäfte basenreich sind, nimmt der Organismus nun deutlich mehr Basen als Säuren auf, sodass nun Stoffwechselprodukte mit der Harnsäure und auch über die Leber und die Haut ausgeschieden werden. Der Naturheilarzt Emmerich gibt seinen Patienten noch einen wichtigen Tipp mit auf ihren Kurweg: Trinken Sie täglich 2 – 3 Liter Basen-Aktiv-Tee zusätzlich. Das fördert den Entschlackungsprozess. Sie werden staunen, welche Veränderungen Sie an ihrem Körper beobachten können. Basenbä-

der wirken während der Kur ebenfalls unterstützend und zudem sehr wohltuend.

Karin hat ihre Kur vor Kurzem beendet und spürt bereits eine deutliche Abschwächung ihrer Schmerzen in den Handgelenken und im Ellenbogen. Für den Arzt und Spezialisten für Naturheilverfahren Peter Emmerich ist das kein Wunder: „Schmerz ist eigentlich nichts anderes als eine chronische Übersäuerung.“

Mireille hat übrigens mit der Kur begonnen, Sie aber sie noch nicht beendet. Seit zwei Wochen trinkt sie jeden Tag den Pflanzenfrischpresssaft. Da sie beruflich stark eingespannt ist, hat sie ihre Ernährung bisher nur wenig umgestellt. Dennoch hat sie bereits eine positive körperliche, aber auch psychische Veränderung an sich wahrnehmen können: „Ich fühle mich einfach leichter und vor allem bin ich zufriedener.“

Eva van Wingerden

Info

Frischpflanzen-Presssäfte werden beispielsweise von Schoenenberger angeboten. Im Reformhaus erhältlich.
www.schoenenberger.com

Deutscher Naturheilverein e.V.
Tel. (07231)4 62 92 82
info@naturheilbund.de,
www.naturheilbund.de

BROSCHÜRE

Deutscher Naturheilverein e.V.
**Pflanzen heilen
Körper und Seele**
www.naturheilbund.de



Anzeige