



KIWA ZEITUNG



Sylvia Gröger

Lebachstrasse 58 A-5322 Hof b. Salzburg

Tel: 0043/6229/36798

Mail: kiwa.institut@aon.at

FASTEN

Für einen gesunden Darm und zur Gewichtsreduktion

Darmentleerung

Bevor man mit dem Fasten beginnt, ist es sinnvoll, den Darm einmal gründlich zu entleeren. Das funktioniert am besten mit folgenden Mitteln:

- Sauerkraut-, Pflaumen oder Apfelsaft können ziemliche „Stuhlwunder“ bewirken.
- Glaubersalz
30 g Glaubersalz in drei viertel Liter warmen Wasser auflösen und innerhalb von 10 Minuten trinken. Radikaler und letztlich angenehmer ist folgende Technik: das Glaubersalz in einem viertel Liter warmen Wasser schnell trinken und danach einen halben Liter Wasser nachtrinken.
- Passagesalz
eine ähnliche, jedoch sanftere Art, den Darm zu entleeren, gelingt mit dem Passagesalz nach F.X. Mayr. Abends sollte man zwei gehäufte TL des Salzes in ein großes leeres Glas geben und sehr langsam mit Wasser auffüllen, da das Salz sonst erheblich schäumt, und das Ganze trinken. Am nächsten Morgen kommt es dann in der Regel zu einer sanften Darmentleerung.
- Einlauf
Noch schonender für den Darm ist der Einlauf mit einem Klistierbehälter. Den Behälter am besten mit körperwarmem Wasser füllen und etwas Glaubersalz hinzugeben, um die Resorption durch die Darmwände zu verhindern. Glaubersalz bindet genauso wie Kochsalz Wasser an sich, im Gegensatz zum Kochsalz kann es aber nicht durch die Darmwände. Wenn es darum geht, Entzündungen im Verdauungsbereich zu besänftigen, hat sich die Zugabe von Kamillosan zum Einlaufwasser bewährt.

Während der gesamten Fastenkur ist die Einnahme von
„**Darmreinigung nach Schliebusch**“
sinnvoll um den Darm bestmöglich zu unterstützen.

In der Fastenzeit soll reichlich getrunken werden, damit der Körper genügend Spül- und Putzwasser zur Verfügung hat. Fasten und den Organismus dursten lassen ist ein Widerspruch in sich. In der Wichtigkeit steht das Trinken noch über der Darmentleerung.

Trinken für Körper und Seele

Mindestens zwei Liter sollten es pro Tag sein, entweder als Tee, Wasser, Gemüsesud oder Saft. Der Organismus braucht jetzt all diese Flüssigkeit, um die Schlacken und Giftstoffe zu lösen und auszuscheiden. Wasser ist nicht nur das beste Lösungsmittel für Abfall- und Schadstoffe, es stellt im übertragenen Sinn auch das empfängliche, weibliche Prinzip dar. Wer sich also dem Element Wasser und seiner aufnehmenden Kraft ganz öffnet, lässt viel mehr geschehen als nur einen körperlichen „Hausputz“. Wasser als Seelenelement kann seiner Natur nach auch, vermehrt, psychische Prozesse in Gang bringen.

Fasten-Tee-Programm

Wenn man noch etwas zusätzlich tun will, kann man sich ein kleines Teeprogramm zusammenstellen. Am Morgen kann man mit einem stoffwechsellanregenden wärmenden Ingwertee starten. Mittags sollte man einen harntreibenden Nieren-Blasen-Tee trinken, um die Wasserausscheidung anzuregen. Die Nieren werden dadurch entlastet, weil sie den Urin desto weniger konzentrieren muss, je mehr Flüssigkeit anfällt. Abends wäre an beruhigende Tees wie Zitronenmelisse, Johanniskraut, Lavendel, Hopfen und Kamille zu denken bis hin zu Baldrian, der dann schon mehr den Charakter eines Schlaftees at. Man kann zwischendurch auch mal einen Leber-Gallen-Tee und/ oder einen Blutreinigungstee trinken um die Entgiftung und Entschlackung zu unterstützen.

Entgiftung mit Chlorella und Koriander

Chlorella und Koriander unterstützen den Organismus dabei Giftstoffe, Schwermetalle & Co. zu binden und auszuscheiden.

6 **Chlorella Presslinge** ca. 30 Minuten vor dem Essen mit reichlich Wasser einnehmen

6 Tropfen **Koriandertinktur** in einem Glas warmen Wasser zum Essen trinken

Leberwickel mit Mariendistelntinktur

Die Leber hat jetzt viel zu tun, da die Hauptentgiftungsarbeit ihr zufällt und Wärme regt in ihr die Stoffwechselprozesse an.

Einen feuchten warmen Lappen mit 10 Tropfen **Mariendistelntinktur** auf den rechten Oberbauch legen – ein Handtuch rundherum wickeln um den feuchten Lappen zu fixieren – Wärmflasche drauflegen – 20 Minuten ruhen.

Bauchmassage mit Zen Gest Öl

Zen Gest von Doterra ist eine Mischung aus Ingwer, Pfefferminze, Kümmel, Koriander, Anis, Estragon und Fenchel. 4 Tropfen des Öls mit einem warmen Trägeröl (Jojoba-, Mandel-, Oliven-, Sesamöl, ...) mischen und den Bauch im Uhrzeigersinn massieren. Bei Krämpfen und Blähungen kann man die Wirkung mit einer warmen Wärmflasche intensivieren.

Nahrungsergänzungsmittel

Säurestopp:

Kamut Pulver und die rote Korallenalge sind natürliche Mittel um den Säure-Basenhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Giftstoffe aus den Zellen werden freigesetzt und abtransportiert. Dadurch ist der optimale Sauerstofftransport im Körper wieder ungehindert möglich.

Lympho Max:

unterstützt die Entschlackung und fördert den Abbau von Schlacken und Ödemen. Die Transportfähigkeit des Bindegewebes wird eklatant verbessert. Ideal bei Cellulite, Lymphstau und zur Reinigung der Lymphe.

Darm-Aktiv:

Dreizehn Naturstoffe und Calcium sorgen für einen gesunden Darm. Darm-Aktiv schützt den Darm gegen die täglichen Belastungen, kurbelt die Verdauung an und sorgt dafür, dass wichtige Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden. Wichtig für eine gesunde Darmflora.

Fettdepot-Killer:

Konjugierte Linolsäure steuert das Verhältnis von Muskelmasse und Körperfettmasse. Bei dauerhafter Einnahme werden hartnäckige Fettdepots abgebaut und in Muskelmasse umgewandelt. Bei täglicher Einnahme werden innerhalb von 4 Wochen im Schnitt 2,5 cm Umfang weggeschmolzen, ohne dass die Lebensgewohnheiten drastisch verändert werden müssen. Tägliche Bewegung ist von Vorteil und verbessert das Ergebnis durch einen höheren Grundumsatz.

Smart & Sassy Ölmischung von Doterra:

Diese Ölmischung fördert die allgemeine Gesundheit, steigert das Wohlbefinden und es kann ein gesundes Körpergewicht gehalten bzw. erreicht werden. Smart & Sassy unterbindet das Hungergefühl und trägt dazu bei, übermäßige Kalorienzufuhr zu begrenzen. Die Öle in dieser Mischung beruhigen den Magen, unterstützen eine gesunde Verdauung, fördern den

Stoffwechsel und regen das Lymphsystem an.

(1 – 2 Tropfen auf die Handflächen geben, Hände über Nase und Mund falten und tief einatmen = um Gelüste zu verringern; 1 – 2 Tropfen in ein Glas Wasser geben und vor den Mahlzeiten trinken = Appetitzügler)

Bewegung an der frischen Luft

Spaziergänge und überhaupt Bewegung an der frischen Luft sind in der Fastenzeit besonders gesund. Man kann ruhig 10 km gehen oder sogar laufen, wenn man sich gut dabei fühlt. Allerdings geht es natürlich nicht um besondere Leistungen. Ehrgeiz hat hier keinen Platz, ganz im Gegenteil. Man sollte die Aufmerksamkeit nach innen richten. Der Kontakt mit der Natur ist in dieser Zeit besonders intensiv aber auch heilsam.

Fasten-Yoga-Übungen

Die nachfolgenden Übungen helfen dabei, den Körper bei der Entgiftung und Entschlackung zu unterstützen. Sie regen auch den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an.

Übung 1 – Kamel: hinknien – Füße am Fußrücken – Knie und Füße hüftbreit auseinander – die Hände auf den unteren Rücken legen – die Hüfte aufrichten – ausatmen und in eine Rückbeuge kommen, Hüfte bleibt aufgerichtet – wenn möglich die Füße mit den Händen greifen – nach ein paar Atemzügen die Position auflösen, indem man die Hände in den unteren Rücken zurückbringt und langsam wieder hochkommt – Kopf zum Schluss!

Übung 2 – Stuhl: aus dem Stand (ausatmend) in die Hocke gehen – Gewicht auf die Fersen verlagern – Knie sanft zusammenpressen und auf einer Höhe halten – Schulterblätter nach hinten unten ziehen – Arme über Kopf gestreckt halten – einige Atemzüge in dieser Position bleiben.

Übung 3 – Bogen: auf den Bauch legen – Knie beugen und Richtung Gesäß ziehen – mit den Händen versuchen die Füße zu greifen – Beine Hüftbreit – Einatmen und Fersen von Gesäß abheben und Oberschenkel abheben – mit Zugkraft Brustkorb anheben – Schulterblätter ziehen zueinander – Blick ist nach vorne gerichtet – Bauch ist angespannt – einige Atemzüge in Position bleiben – Auflösung: Füße loslassen und Kopf, Arme, Beine langsam absenken.

Meditation

Fasten hilft dem Organismus sich zu reinigen. Fasten hat natürlich eine Auswirkung auf den physischen Körper, hilft aber auch, dass man sich psychisch

reinigt. Fastenzeit ist immer auch ein Bewusstwerdungsprozess und Meditation unterstützt dabei, dass dieser Prozess besonders gut vonstattengehen kann.

Dynamische Meditation:

Von der Kraft in die Stille – ein paar Minuten sehr tief und schnell atmen um Verunreinigungen aus Körper, Seele und Geist bewusst auszuatmen. Der Fokus liegt auf der Ausatmung und der Reinigung. Ein paar Minuten den Körper bewegen – loslassen in der Bewegung, die verbliebenen Blockaden im Körper erspüren. Danach ein paar Minuten den Atem mit einem Ton ausstoßen (zb. Huch) – mit diesem Ton die Blockaden loslassen. Danach in die Ruhephase gehen, dh. sich ruhig hinsetzen oder hinlegen und sich vorstellen, dass jede Anspannung und jeglicher Stress abfließen kann.

Lymphdrainage und Fußreflexzonenmassage

Sind eine sinnvolle Ergänzung zum Fasten.

Lymphdrainage: ist eine gesunde, natürliche, schmerzlose und absolut wirksame Methode, die dem Leben, der Gesundheit und Vitalität eine neue Basis gibt. Unser Lymphsystem ist auf den Transport von Abfallstoffen spezialisiert und dadurch für die Entgiftung des Körpers unabdinglich.

Fußreflexzonenmassage: zahlreiche Regionen des Fußes stehen in einer besonderen Art von reflektorischer Beziehung zu bestimmten Körperteilen und Organen. Der Fuß offenbart sich als beziehungsreicher, empfindsam reagierender und wirkungsvoller Ausgangspunkt therapeutischen Eingreifens.

Beide Massageformen unterstützen den Körper beim Entgiften und Entschlacken!

Farbbestrahlung (Dinshah)

- Gelb regt den Darmtrakt, die Bauchspeicheldrüse und die Produktion von Verdauungssäften an – Galle, Salzsäure usw. Es erhöht die Stuhlganghäufigkeit und wirkt abführend. Außerdem regt es das lymphatische System an.
- Grün gleicht aus und entspannt. Es zerstört Mikro-Organismen, Krankheitskeime, Bakterien; wirkt reinigend und desinfizierend.

Im Wechsel den Oberkörper systemisch vorne bestrahlen. Mindestens 30 Minuten.

Sirtuine

Sirtuine bilden eine Gruppe multifunktionaler Enzyme und haben die Macht, die Fettverbrennung anzukurbeln, Muskeln aufzubauen und uns supergesund zu erhalten. Man kann sie durch Kalorienreduktion, Fasten und Bewegung anknipten. Der bequemste und alltagstauglichste Weg ist aber, Lebensmittel zu essen, die sirtuinaktivierende Pflanzenstoffe enthalten. Sirtfood entfaltet seine Wirkung über sekundäre Pflanzenstoffe (Waffe der Pflanze um feindliche Eindringlinge zu vernichten). Gesund werden Sirtfood-Nahrungsmittel für uns erst durch die Reaktion, die sie in unserem Körper auslösen.

Konkret bewirkt die Sirtuinaktivierung eine verbesserte Stoffwechselsituation, dass Muskelgewebe erhalten wird, chronische Entzündungsprozesse heruntergeregelt und DNS-Schäden repariert werden.

Sirtfood-Lebensmittel von A bis Z:

- Äpfel (alte Sorten)
- Brokkoli
- Buchweizen
- Cashewkerne
- Chilischoten
- Grüner Tee
- Grünkohl
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Kaffee (schwarz)
- Knoblauch
- Kurkuma
- Olivenöl (natives Olivenöl extra vergine)
- Petersilie
- Rotwein
- Rucola
- Schokolade (je dunkler, desto besser)
- Soja
- Tomaten
- Walnüsse
- Zitrusfrüchte
- Zwiebel

Probleme, die den Anfang schwer machen können:

Kopfschmerzen der ersten Tage

Kopfschmerzen kommen zu Beginn des Fastens von der Entgiftung. Ihnen ist vor allem mit reichlichem Wassertrinken zu begegnen. Wenn sie allerdings sehr heftig sind, kann man sich mit homöopathischen Mitteln gut helfen.

Belladonna:	plötzlich, pochend, rasend, explosionsartig
Natrium muriaticum:	berstend, wie in einem Schraubstock
Lycopodium:	drückend, reißend
Phosphorus:	brennend, Gefühl wie Stirnhaut zu eng, pulsierend
Sanguinaria:	Stauungsschmerz, Pochen, Brennen
Sulfur:	Schwere und Völle, Druck in den Schläfen, klopfend, Scheitelschmerz

Hungerkrisen

In den ersten Tagen kann der Hunger, der sich wie eine Faust in der Magengrube anfühlt, zum herausfordernden Problem werden. Von den drei Hauptwiderstandsmöglichkeiten des Körpers tritt der Hunger meist als Erster auf. Wenn er ausgestanden ist, zieht der Körper nicht selten noch die beiden anderen Register – Kreislaufprobleme und Übelkeit -, bis er auf die neue Linie einschwenkt. Auch hier hat die Homöopathie einiges zu bieten. Bei richtiggehendem Hungerschmerz, einer Faust in der Magengrube, also krampfhaftem Hunger- oder typischem Nüchternschmerz, bietet sich *Anacardium orientale* an (C 30, einmal 2 Globuli). Bei Kreislaufproblemen und Übelkeit kann man sich mit Pfefferminzöl Abhilfe schaffen.

Pfefferminzöl von Doterra: stündlich einige Tropfen hinter den Ohren und rund um den Nabel auftragen, diffusen, inhalieren oder unter die Zunge geben. Für unterwegs sind die Beadlets perfekt, die man einfach unter die Zunge geben kann und/ oder zerbeißen kann, für einen frischen Geschmack im Mund und gegen Magenschmerzen und Übelkeit.

Rezepte (2 Portionen):

Ideen fürs Frühstück

Buchweizen-Porridge mit Orangenkompott:

70 g Buchweizenflocken, 1 TL Zimtpulver, 3 Orangen, 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm),
½ Zimtstange, 2 EL Honig

In einem Topf 500 ml Wasser aufkochen, Buchweizenflocken und Zimtpulver zugeben, aufkochen und dann bei schwacher Hitze 10-15 min zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen 1 Orange halbieren und den Saft auspressen, von den übrigen Orangen die Schale abschneiden und die Orangen in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln. Den Orangensaft mit Ingwer, Zimtstange und 1 EL Honig in einem Topf aufkochen und 3-4 min stark einkochen lassen. Orangenstücke unterrühren und bei schwacher Hitze mit garen. Den übrigen Honig unter den Porridge rühren, aufteilen und die warmen Orangen draufgeben.

Buchweizen Pancakes mit Apfelmus:

25 g Dinkelmehl, 25 g Buchweizenmehl, 1/3 TL Backpulver, 2 EL Sojamilch, 1 Ei, 3 Äpfel, 1 Dattel, 1 Stange Zimt, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 EL gehackte Walnüsse

Für die Pancakes beide Mehlsorten mit Backpulver mischen, Milch und Ei zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend 20 min ruhen lassen. Für das Apfelmus die Äpfel schälen und vierteln, die Dattel entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Apfel- und Dattelstückchen mit 50 ml Wasser, Zimtstange und Zitronensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 10-15 min weich dünsten. Eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen, den Teig in sechs Portionen hineingeben und jeweils zügig zu einem Plätzchen ausstreichen. Sobald die Oberfläche fest ist, wenden und fertig backen. Die Pancakes warm mit dem lauwarmen Apfelmus servieren und mit gehackten Walnusskernen bestreuen.

Asia Rührei mit Mungbohnen sprossen:

3 Eier, Salz, Pfeffer, 60 g Mungbohnen sprossen, 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Olivenöl, 1 EL Sojasauce, 2 Msp. Chiliflocken

Die Eier verquirlen und würzen. Die Mungbohnen sprossen waschen und abtropfen lassen, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und zunächst die Zwiebelringe anbraten, dann die Mungbohnen sprossen zufügen und mit Sojasauce ablöschen. Die Eier darüber gießen und bei mittlerer Hitze garen bis sie gestockt sind. Dabei immer wieder mit einem Kochlöffel zusammenschieben. Mit Chiliflocken servieren.

Ideen für Mittag und Abend

Gemüse-Oliven-Tortilla:

4 Eier, Salz, Pfeffer, 2 Msp. Chiliflocken, 1 Zucchini, 1 rote Spitzpaprika, 1 kleine rote Zwiebel, 5 schwarze entsteinte Oliven, 2 Zweige Thymian, 2 EL Olivenöl
Den Backofen zunächst auf 180 Grad vorheizen, währenddessen die Eier mit

einem Schneebesen verquirlen und würzen. Zucchini und Paprika in kleine Stücke, Zwiebel in Scheiben und Oliven in Ringe schneiden. Thymian waschen und in kleine Stücke zupfen bzw. hacken. Olivenöl in ofenfester Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten, würzen, Thymian und Oliven dazu, dann die Eier dazugeben und kurz durchrühren. Im Ofen ca. 15 Min lang stocken lassen. Herausnehmen und in Viertel teilen.

Buchweizen-Brokkoli-Tabouleh:

50 g Buchweizenbulgur, Salz, Pfeffer und Chiliflocken, 250 g Brokkoliröschen, 1 gelbe Paprika, 80 g blaue Trauben, ½ Bund Petersilie, Saft von einer Zitrone, 3 EL Olivenöl

Den Bulgur in einen Topf geben, mit 400 ml kochendem Wasser übergießen, salzen und 2 Min offen kochen lassen, dann auf kleinster Stufe zugedeckt 20 Min. ausquellen lassen. Inzwischen das Gemüse in kleine Stücke schneiden, die Trauben halbieren und die Petersilie grob hacken. Den Bulgur abgießen. Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit allen Zutaten mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Anschließend 15 Min. ziehen lassen.

Kichererbsen-Curry:

300 g Schwarzkohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 1 EL Olivenöl, 1-2 EL scharfes Currypulver, 200 g stückige Tomaten, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 250 g), 80 g Sojajoghurt, 3 EL Koriandergrün, Salz und Pfeffer

Kohlblätter in 1cm breite Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch goldgelb dünsten. Kohl, Ingwer und Curry zugeben, Tomaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt ca. 20 Min. garen. Kichererbsen abgießen und dazugeben, nochmals ca. 5-10 Min. kochen lassen. Joghurt draufgeben und mit Koriander bestreuen.

Indische Kartoffel mit Ingwerspinat:

6 Kartoffel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm), 2 EL Olivenöl, 250 g TK-Blattspinat, Salz, Pfeffer, ½ TL Kurkuma, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, ½ TL Garam Masala, 2 Msp. Chiliflocken, 100 g Sojajoghurt
Kartoffel kochen, dann halbieren oder dritteln. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. In einem Topf ½ TL Öl erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Spinat zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel goldgelb braten, Kartoffel dazugeben, mit Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel und Garam Masala würzen und bei mittlerer Hitze knusprig

braten. Den Spinat mit den Kartoffeln anrichten und den Joghurt als Dip dazu reichen.

Grünkohl-Paprika-Wok mit Tofu:

200 g Tofu, 250 g Grünkohl, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), 1 kleine rote Chilischote, 2 EL Olivenöl, 3 EL Sojasauce, 125 ml Gemüsebrühe, 1 EL Hoisin-Sauce, Salz

Tofu in Würfel schneiden (1 x 2 cm große Stücke), den Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen, Paprika längs in Streifen schneiden, Zwiebel, Knoblauch, Chilischote und Ingwer würfeln. Olivenöl in einem Wok erhitzen, den Tofu braten und dann herausnehmen; Zwiebel und Paprika im Bratfett unter Rühren 2 Min. braten, dann Knoblauch, Ingwer, Chili und Grünkohl zugeben und mitbraten. Das Ganze mit Sojasauce, Gemüsebrühe und Hoisin-Sauce ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Abschmecken und Tofu unterrühren und kurz warm werden lassen.

Zitronenlachs:

150 g Kartoffeln, 400 g Brokkoli, 200 g Lachsfilet (ohne Haut), 1 Bio-Zitrone, 2 Stängel Liebstöckel, 5 Stängel Dill, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, 2 EL Mandelblättchen

Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Alles in den Dampfgarer geben und ca. 25-30 Min. dämpfen. Den Ofen auf 190 Grad vorheizen. Lachs trocken tupfen, Zitrone in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Eine ofenfeste Form mit etwas Öl auspinseln und den Lachs hineinlegen, würzen, die Kräuter darüber verteilen, mit Öl beträufeln und die Zitronenscheiben überlappend auf den Lachs legen, dann im Ofen 12-15 Min. garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Mandelblättchen darin rösten und mit dem Gemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Lachs servieren.

Putenröllchen mit Brokkoli:

10 g Petersilie, 10 Blätter Basilikum, 1 Knoblauchzehe, ½ Bio Zitrone, 10 g Walnusskerne, 1 TL Dijonsenf, 3 EL Olivenöl, 2 dünne Putenschnitzel (à 100 g), 400 g Brokkoli, 1 TL Kapern, 80 ml Gemüsebrühe, 2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Für die Kräuterpaste Petersilie und Basilikum grob hacken, Knoblauch fein hacken, Zitronenschale abreiben und Saft auspressen, Walnusskerne hacken. Die Kräuter, die Hälfte des Knoblauchs, Zitronenschale, Zitronensaft, Walnusskerne, Senf und 1 ½ EL Öl pürieren und abschmecken. Die Putenschnitzel in jeweils zwei schmale Streifen schneiden und mit der Paste bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken, salzen und pfeffern.

Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 12-15 Min. garen. Kapern fein hacken. Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Putenröllchen anbraten und mit Brühe abgießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. garen. Für die Brösel das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Brösel, den Knoblauch, die Kapern und Chili goldbraun rösten. Die Brokkoli darin schwenken und zu den Putenröllchen servieren.

Sirtfood-Salade-Nicoise:

2 Eier, 100 g grüne Bohnen, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Dijonsenf, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Rotweinessig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 rote Zwiebel, 2 Eiertomaten, 1 gelbe Paprika, 120 g Römersalat, 2 Sardellenfilets, 1 EL Kapern, 25 g schwarze Oliven, 1 Dose Thunfisch

Die Eier hart kochen, die Bohnen halbieren und in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen für das Dressing den Knoblauch fein hacken und mit Senf, Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, die Tomaten in Scheiben und die Paprika in Streifen schneiden. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen und alles miteinander vermischen. Die Sardellen klein schneiden und den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Die Eier achteln und zum Schluss auf den Salat legen.

Caesar's Grünkohlsalat:

50 g Cashewkerne, 350 g zarte Grünkohlblätter, 1 ½ EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 3 Zweige Thymian, ¼ TL Dijonsenf, 2 EL Olivenöl, 2 EL Parmesan, 1-2 Spritzer Sojasauce, 1 EL Kapern, 3 Stangen Staudensellerie, 1 Apfel, 100 g Hähnchenbrustfilet, Salz und Pfeffer

Die Cashewkerne über Nacht in 150 ml Wasser einweichen. Den Grünkohl waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer durchkneten und 1 Stunde ziehen lassen. Für das Dressing die Cashewkerne abgießen, den Knoblauch hacken, Thymianblätter, Senf, 1 EL Olivenöl, 1 EL Parmesan und 4-5 EL Wasser im Blitzhacker zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen, dann die Kapern grob hacken und mit dem restlichen Parmesan untermischen. Staudensellerie und den Apfel in Stücke schneiden und mit dem Dressing unter den Grünkohl heben. Das Hähnchenfilet in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm auf den Grünkohlsalat geben.

ÄUSSERE UND INNERE SCHÖNHEIT

spielen eine wechselseitige Rolle. Schönheit ist nicht nur eine Äußerlichkeit, sondern kommt zu einem großen Teil auch von innen. Wenn wir strahlen, dann öffnen sich Türen für innere Zufriedenheit und wundervolle Begegnungen. Es ist deine ganz persönliche Magie, die Menschen erreicht und berührt.

BE-YOU-TIFUL: SEI DU SELBST, DENN JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG UND DAS MACHT IHN BESONDERS

Schönheit auf allen Ebenen will aber auch gepflegt werden.

1. Ernährung: Zusätzlich zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung ist eine Selleriesaft-Kur ein absoluter Jungbrunnen für Magen, Darm, Bindegewebe und Haut. Die Heilungsgeschichte für die Haut ist faszinierend. Man fühlt sich wie von innen geduscht.
Selleriesaft, morgens auf nüchternen Magen

Benefits von Sellerie:

- a. Strahlende Haut
- b. Der Feuchtigkeitsgehalt der Haut wird von innen reguliert.
- c. Sellerie senkt den Stresslevel und Sorgenfältchen können sich wieder entspannen.
- d. Die enthaltenen Vitamine reparieren Hautschäden
- e. Schützt die Haut vor freien Radikalen
- f. Kurbelt die Kollagenbildung an
- g. Die Haare bekommen mehr Festigkeit und Glanz
- h. Unterstützend bei Leberwickel, da er die Entgiftung ankurbelt.

Zubereitung: Selleriestangen schneiden, in den Entsafter geben und PROST.

2. Körper-Ritual 2-3 x wöchentlich:
Den Körper mit einer sanften Bürste abbürsten und stell dir dabei vor, dass Du alles abbürstest was dich belastet und einschränkt, wie unangenehmen Erfahrungen, unschöne Momente, Ängste....
Anschließend mit Licht und Freude auf den kommenden Tag ab duschen.

Menschen mit Ausstrahlung bleiben uns im Gedächtnis, sie faszinieren uns.

Einige Tipps um deine Ausstrahlung und Schönheit wieder zu erwecken:

1. Mach dir deine Stärken wieder bewusst und entwickle sie weiter, statt auf deine Schwächen zu schauen.
2. Interessiere dich für das Leben deiner Mitmenschen. Ehrliches Interesse macht anziehend
3. Sei ehrlich und sag deine Meinung ohne Ver-oder-Beurteilung. Verwende keine Ausreden
4. Sei entspannt. Nimm dir jeden Tag einige Zeit für dich um dich zu entspannen. Gelassenheit und Ruhe geben Deiner Ausstrahlung Kraft. Praktiziere jeden Tag entweder Meditation, schamanische Reisen, Yoga und einfach nur trommeln und mit Göttern etc. verbinden.
5. Sei optimistisch. Eine positive Stimmung lässt dich strahlen. Einen gesunden realistischen Optimismus kann man lernen. Schreib jeden Tag drei Ereignisse auf, die dir gut gelungen sind und /oder dir Freude gemacht haben.
6. Tue das was Dir Freude macht und was dir wichtig ist. Folge deinem eigenen Weg und lass dich nicht abbringen. Sei ein Idealist mit Visionen ohne die Realität aus den Augen zu verlieren. Sei tatkräftig genug, sodass Visionen Realität werden können.
7. Unterstütze auch andere Menschen, wenn sie um Hilfe fragen, aber bleib immer bei dir und deinen Grenzen
8. Sei mutig. Geh Risiken ein, wenn sie es wert sind.
9. Verbiege dich nicht um anderen zu gefallen.
10. Nimm dich nicht zu ernst. Humor und Heiterkeit machen dich liebenswert und tragen zu einer positiven Ausstrahlung bei.
LACHEN IST ANSTECKEND!
11. Gib dem Leben einen Sinn. Setze deine Talente ein und steh zu deinen Werten.

Last but not least

Auch Gesicht und Körperpflege sind ein wichtiger Teil von Ausstrahlung und Schönheit.

Eine strahlende Haut und eine fröhliche, positive Lebenseinstellung sind die besten Eintrittskarten in ein positives, lebenswertes, aktives Leben.

DIE HAUT

ist unsere Visitenkarte nach außen. Müde, fahle Gesichtshaut, lässt uns abgekämpft und müde erscheinen. Dagegen kann man etwas tun.

Hyaluron stellt einen wichtigen Bestandteil des Bindegewebes dar und kommt fast überall im Körper vor. In großen Mengen ist es vor allem in der Haut, in den Knochen und in der Gelenksflüssigkeit zu finden. Mit zunehmendem Alter wird die Hyaluron-Produktion eingeschränkt, die Haut fühlt sich weniger strahlend und prall an. Mit 100% biofermentierter Hyaluronsäure kann man dieser Entwicklung entgegenwirken. Bindegewebszellen werden wieder neu gebildet und polstern die Haut wieder auf.

Hyaluron Kapseln für innen

Hyaluron-Serum für außen.

Täglich 2-3 Kapseln und eine tägliche Pflege mit Hyaluronsäure verjüngen die Haut und lassen sie wieder strahlen.

Hyaluron dient aber nicht nur der Schönheit, sondern auch der Gesundheit. Speziell bei Gelenksproblemen ist Hyaluron ein wirksames Mittel um die Gelenksflüssigkeit zu regenerieren und Abnützungen entgegen zu wirken.

Detox - Paket

- Entgiftung mit
Chlorella: 3 x 6 Presslinge 30 min vor dem Essen
Koriander: 3 x 6 Tropfen in warmen Wasser zum Essen und
Darmreinigung Schliebusch: 2 x täglich 1 TL in Wasser und trinken
- SOD: ist das am meisten vorhandene Enzym im Körper und der wichtigste Radikalfänger – 2 Kapseln täglich mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen
- Lymphdrainage und Fußreflexzonenmassage um die Entgiftung und Entschlackung anzuregen und zu unterstützen
3 mal 70 Minuten

Preis ohne Behandlungen: € 172,50 (Sonderpreis)

Preis mit Behandlungen: € 352,50 (Sonderpreis)
(Termine nach Vereinbarung)

Abnehm - Paket

- Darm aktiv: kurbelt die Verdauung an – 2 Kapseln täglich nach dem Essen
- Fettdepotkiller: kurbelt die Fettverbrennung an – 2 Softgels täglich zum Essen
- Lympho Max: unterstützt die Entschlackung und reinigt die Lymphe – 2 Kapseln täglich mit reichlich Flüssigkeit einnehmen
- Smart & Sassy: unterbindet das Hungergefühl und regt den Stoffwechsel und das Lymphsystem an (1-2 Tropfen auf Handfläche und tief einatmen = verringert Gelüste, 1-2 Tropfen in ein Glas Wasser und vor dem Essen trinken = Appetitzügler, 1-2 Tropfen in die Körpercreme und einschmieren/ von unten nach oben Richtung Lymphabfluss = regt Lymphe an)
- Lymphdrainage und Fußreflexzonenmassage um die Entgiftung und Entschlackung anzuregen und zu unterstützen
3 mal 70 Minuten:

Preis ohne Behandlungen: € 190,40 (Sonderpreis)

Preis mit Behandlungen: € 370,40 (Sonderpreis)
(Termine nach Vereinbarung)

Schönheit - Paket

- Hyaluron Serum: Haut wird glatter und samtiger, stärkt die Hautbarriere und stellt das optimale Feuchtigkeitsgleichgewicht der Haut wieder her
- Hyaluron Kapseln: hilft Gesundheit und Attraktivität zu erhalten
- Weihrauchöl: fördert emotionales Gleichgewicht, zur Prävention von Falten, hilft vorhandene Narben und Falten zu glätten, erhöht die Geweberegeneration und die Sauerstoffzufuhr in die Zellen (2 x täglich 1-2 Tropfen pur unter die Zunge und 1-2 Tropfen täglich in die Gesichtscreme mischen und einmassieren).
- Gesichtsbehandlung nach den 5 Elementen um die Haut und die entsprechenden Organzonen zu beruhigen bzw. zu energetisieren & „Lifting“- Behandlung Gesicht und Hals mit Phyto5 Quanten-Energiekosmetik
2 mal 90 Minuten
- Körperbehandlung „Body-Contouring“ mit Phyto5 Quanten-Energiekosmetik
1 mal 50 Minuten

Preis ohne Behandlungen: € 187,20 (Sonderpreis)

Preis mit Behandlungen: € 387,20 (Sonderpreis)
(Termine nach Vereinbarung)

FASTENPROGRAMM NICHT VERGESSEN!!!

Erklärung Phyto5 Quanten-Energiekosmetik

Phyto = Pflanzen und 5 = 5 Elemente (Feuer, Erde, Metall, Wasser, Holz)

Schönheit ist Gesundheit, die man sieht, oder „innen gesund, außen schön“ auf 3 Ebenen: der physischen Ebene der Haut, dem vitalen Energiefluss und der emotionalen Balance.

Die Methode kombiniert das Wissen asiatischer Medizin mit westlichen Technologien inklusive Farblicht-Therapie und Drainage der fünf Körperflüssigkeiten der TCM für die Kosmetik (Energiedrainage, Arterielle Blutzirkulationsdrainage, Entschlackungs- & Lymphdrainage, Venöse Blutzirkulationsdrainage, Wasserzirkulations- & Straffungsenergie)