

Fit in den Frühling



Fit in den Frühling



- * **Inhalt:**
- * Kurze Ernährungslehre
- * Stoffwechsel
- * Säure-Basen- Haushalt
- * Entgiftung und Entschlackung
- * Sinnvolle Therapien

Fit in den Frühling

	Fast immer	häufig	manchmal	selten
Erschöpfung				
Müdigkeit				
Stress				
Antriebsschwäche				
Schlafstörung				
Verdauungs- probleme				
Verspannungen				
Stimmungs- schwankungen				
Innere Unruhe				

Kurze Ernährungslehre



Kurze Ernährungslehre:

- * Unsere tägliche Nahrung besteht aus sehr vielen einzelnen Stoffen und Stoffgruppen.
- * Man fasst sie in drei große Gruppen zusammen: Nährstoffe, Ergänzungsstoffe und Nahrungsbegleitstoffe.

Kurze Ernährungslehre



- * **Kohlenhydraten = Energie**
- * **Eiweiße = Baustoff**
- * **Fette = Schutz, Gewinnung von Energie**
(Energiereserve als sogenanntes **Depotfett** im Unterhautfettgewebe)

Kurze Ernährungslehre



- * Ergänzungstoffe sind Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser. Dabei sind Vitamine und Mineralstoffe in geringen Mengen (im Milligramm-Bereich) notwendig.
- * Ballaststoffe und Wasser sollten dagegen in großen Mengen zugeführt werden.

Organe

Wichtige Organe für den Stoffwechsel:

- * **Mund:** Gutes und langsames Kauen verbessert die Verdauung, Bitterstoffe im Mund lösen bereits Verdauungsenzyme im Magen und in der Leber aus.
- * **Magen:** Die Magensäure verdaut einen grossen Teil der Nahrung und entlastet die weiteren Verdauungsorgane.
- * **Leber:** Die Leber ist ein hochentwickeltes Chemielabor. Fast alle Stoffwechselprozesse laufen über dieses Organ. Fettstoffwechsel und Entgiftung sind dabei Zentrale Funktionen. Eine permanente Überforderung der Leber führt zu diversen Stoffwechselerkrankungen wie Blähungen, Völlegefühl, erhöhte Cholesterinwerte, Gicht, Müdigkeit und Übersäuerung.

Organe

- * **Darm:** Im Darm findet die eigentliche Verdauung und Nahrungsaufnahme statt. Die Hauptaufgabe des Darms ist es, die Nahrungsreste durch Bakterien zu zersetzen. Damit alles gut funktioniert, muss die Darmflora gesund sein. Der Darm ist für 70% des Immunsystems zuständig.
- * **Lympe:** Das Lymphsystem ist für den Transport zwischen den Zellen verantwortlich. In den Lymphknoten werden Abfallstoffe gefiltert und überprüft. Die Lymphe ist Bestandteil des Immunsystems.
- * **Niere:** Die Aufgabe der Niere ist die Regulierung des Wasser- und Salz- Haushalts und die Entgiftung wasserlöslicher Stoffe.

Stoffwechsel

- * **Lunge:** Die Lunge ist für die Aufnahme von Sauerstoff (Energiegewinnung) und für die Abgabe von CO₂ (Entsäuerung) verantwortlich. Ohne Sauerstoff findet in den Zellen keine Atmung statt.

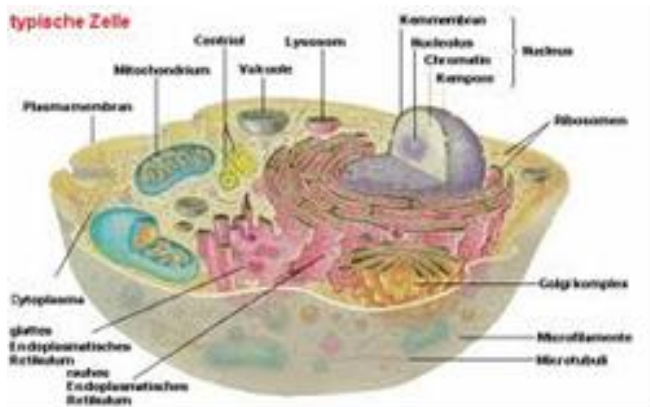
Die Zellatmung liefert die Energie für den Grundumsatz (Verdauung, Stoffwechsel, Schlaf, Hirnleistung). Wenn die Zellen zu wenig Sauerstoff für die Energiegewinnung zu Verfügung haben, kommt es zu einer Übersäuerung

Stoffwechsel

* Stoffwechsel:

Stoffwechsel bedeutet **abbauen, umwandeln** und **aufbauen**. Dies ist eine Grundfunktion des Lebens. Die kleinste Einheit, wo sich der Stoffwechsel abspielt, ist die Zelle. Eine wichtige Aufgabe der Zelle ist unter anderem die Energiegewinnung.

Stoffwechsel



Täglich zu viel Nahrung wird als Reserve in Fett umgewandelt und im Bindegewebe gespeichert.

Giftstoffe (Umweltgifte, Spritzmittel, Schwermetalle etc. werden im Körper als „Sondermüll“ gespeichert. Sie blockieren den Zellstoffwechsel.

Stoffwechsel

Optimale Nährstoffe	Balance	Aufbau
Wasser Vitamine Minerale Nahrung	Idealer Stoffwechsel optimale Energiegewinnung Optimaler Aufbau	Bindegewebe Haare, Nägel, Haut Zellerneuerungen Immunsystem Organe

Zu viel Nährstoffe	Balance gestört	Speicherung
(Fett, Eiweiß und Zucker)	Stoffwechsel wird gestört	Depot Speicherung in Fett Übergewicht Übersäuerung
Schwermetalle	Energiegewinnung schlecht	Verschiedene Krankheiten Hoher Blutdruck, Diabetes, Gicht, Cellulite, Müdigkeit, Rheuma etc.

Stoffwechsel

- * „ Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem was er verdaut. „
- * Wer einen trägen oder schlechten Stoffwechsel hat, verdaut und verbrennt die Nahrung schlecht oder nur teilweise. Folglich gelangen die Nahrungsmittelreste in den Dünndarm. Dort kommt es zu Gärungsprozessen (Schnapsfabrik), die viel Gas produziert. Dieses Gas liegt uns schwer auf und führt dazu, dass mit einer gewissen Zeit auch die Darmflora mit ihren „guten Bakterien“ erkrankt und aus dem Gleichgewicht kommt. Wichtige Bausteine und Vitamine können nicht mehr optimal aufgenommen werden.

Stoffwechsel

- * Körper und Seele gehören zusammen- Ganzheitliche Therapie!
- * Ich fühle mich fit und gesund:
 - * - energie- und kraftvoll
 - * - körperlich beschwerdefrei
 - * - seelische Balance (Einklang mit Umwelt, Selbstwert, Vertrauen, Sicherheit, Mitgefühl, Liebe)
- * Unsere Gedanken und unser Wohlbefinden haben Einfluss auf Stoffwechsel, Hormone und Botenstoffe. Unser Stoffwechsel hat umgekehrt Einfluss auf unsere Psyche.

Stoffwechsel

5 typische Ernährungsfehler:

- * 1. zu schnell
- * 2. zu viel
- * 3. zu oft
- * 4. zu spät (Abend)
- * 5. zu schwer (verdaulich)

Stoffwechsel

- * „Die meisten Menschen essen zu viel. Von einem Viertel dessen, was sie verzehren, leben sie, von den restlichen drei Viertel leben die Ärzte.“
- * (Papyrus Ebers, 155 v. Chr.)

Säuren- Basen- Haushalt

Säure-Basen-Haushalt

- * Im Zentrum der Säure-Basen-Regulation steht immer die Aufrechterhaltung des Blut- und Gewebe-pH.



Säuren- Basen- Haushalt



- * Unsere Ernährung und die aus den zugeführten Nährstoffen im Stoffwechsel gebildeten Säuren bzw. Basen beeinflussen maßgeblich das Säure-Basen-Gleichgewicht.
- * Aber auch wenn wir atmen oder uns körperlich betätigen fallen permanent Säuren als Abfallprodukt der Energiegewinnung in den Zellen an.

Säure- Basen- Haushalt

Verschlackung/ Bindegewebe / Cellulite

- * Stößt das Puffersystem an seine Grenzen muss der Körper zur Aufrechterhaltung optimaler Stoffwechselbedingungen diese Säuren unmittelbar „aus dem Verkehr ziehen.“
- * Dies geschieht durch **Einlagerung von Säuren im Bindegewebe**, das aufgrund seiner physikalischen Beschaffenheit besonders geeignet ist, Säuren aufzunehmen: vergleichbar mit einem **Schwamm**, der sich voll Wasser saugt.

Cellulite



Bierbauch



Säure- Basen- Haushalt

* Wie kommt es zu einer Übersäuerung?

- Übermäßige Zufuhr an Eiweiß (z.B. Fleisch, Wurstwaren)
- Zu viel raffinierte Zucker und Weißmehl (Brot, Schokolade, gesüßte Getränke)
- Zu wenig Basenbildende Nahrungsmittel (Gemüse, Früchte, Salate, Kartoffel)
- **Bewegungsarmut**
- **Stress**



Säure- Basen- Haushalt

* Mögliche Folgen einer latenten Übersäuerung

- chronische Müdigkeit, Abwehrschwäche
- Stimmungsschwankungen
- chronisch kalte Hände und Füße
- Allergien
- Rheumatische Erkrankungen
- Osteoporose
- Gicht
- Karies
- chronische Magenübersäuerung
- länger andauernde Muskelkater, Muskelverhärtungen



Stoffwechsel und Entschlackung



- * Fazit: „Ein guter Stoffwechsel ist die Basis, damit wir uns gesund und fit fühlen. „



Stoffwechsel und Entschlackung



* So können Sie Ihren Stoffwechsel unterstützen:

1. Viel trinken (Wasser, entschlackende Tees) (Entgiftung über die Niere)
2. Bitterstoffe regen Verdauung an (Wermut, Enzian)
3. Leber- Gallen Aktivierung und Regeneration (Löwenzahn, Mariendistel)
4. Säure-Basen-Haushalt einstellen (Basenpulver)
5. Vitamine, Mineralstoffe für optimale Enzym- und Stoffwechseltätigkeit
6. Darmreinigung (Fasten, Entschlackung, Entgiftung und Probiotika)
7. Atmung (CO₂ Ausscheidung)
8. Bewegung (Atmung, Muskeltätigkeit, Verbrennung)

Stoffwechsel und Entschlackung



- * Produkte, die Ihren Stoffwechsel anregen und helfen, Schlackenstoffe auszuscheiden und zu entgiften:

Stoffwechsel- und Entschlackungstee

Leber-Galle-Tropfen

Schüssler Salze für den Stoffwechsel

Vitamine und Aminosäuren

Bodylotion Hautstraffung und Cellulite

Darmreinigung und Aufbaukur

Stoffwechsel und Entschlackung



- * **Stoffwechsel- und Entschlackungstee**
- * **15g Birkenblätter** (Entwässernde Wirkung)
- * **20g Brennessel** (Entwässernde Wirkung)
- * **15g Pfefferminze** (Gallenanregende Wirkung)
- * **15g Löwenzahn** (Gallenanregende Wirkung)
- * **15g Fenchel** (Blähungswidrig und krampflösend)
- * **20g Mate Tee** (Stoffwechsel und Appetit)
- * **2g Kornblume** (Verschönerung des Tees)

Stoffwechsel und Entschlackung



Wirkung:

- Wirkt entgiftend und entschlackend, fördert den Stoffwechsel

Anwendung:

- 1 TL pro Tasse Tee mit siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen

Dosierung:

3-6x täglich eine Tasse trinken

Stoffwechsel und Entschlackung



- * **Leber-Gallen-Tropfen (100ml)**
- * **40 ml Mariendistel** (Regeneration und Aufbau und Entgiftung der Leberzellen)
- * **30ml Löwenzahnwurzel** (Galleproduktion und Gallefluss anregend)
- * **30ml Artischocken** (Galleproduktion und Gallefluss anregend, cholesterinsenkend)

Stoffwechsel und Entschlackung



Wirkung:

- Fördert die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken
- Wirkt gegen Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Blähungen

Dosierung:

3x täglich 10 bis 30 Tropfen eine 1/4h vor oder nach dem Essen in wenig Wasser einnehmen

Stoffwechsel und Entschlackung



- * **Mineralsalze nach Dr. Schüssler «Stoffwechsel»**
- * Nr. 6 Kalium sulfuricum (Leberstoffwechsel)
- * Nr. 8 Natrium chloratum (Feuchtigkeitshaushalt)
- * Nr. 9 Natrium phosphoricum
(Übersäuerung, reguliert Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel)
- * Nr. 10 Natrium sulfuricum (Ausscheidung, Entgiftung)

Stoffwechsel und Entschlackung



Wirkung gemäss Schüssler Salze:

Stoffwechsellanregende, entgiftende und
entschlackende Wirkung innerhalb der Zellen
(Feinstoffliche Wirkung)

Dosierung:

Pro Salz je 10 Tabletten in 1 Liter Wasser auflösen und
schluckweise über den Tag trinken

Hautstraffung und Cellulite



- * Schüssler Salz Body Lotion Nr. 1 und 11
- * Strafft das Bindegewebe
- * Stärkt die Venen
- * Wirkt gegen Cellulite
- * Trockene Haut
- * Verhindert Dehnungstreifen
- * Und und und....



Vitamine und Aminosäuren

- * L- Carnitin 250 bis 1000 mg (Fettverbrennung und Energie)
- * L-Glutamin 1000mg bis 3000 mg (Energie)
- * L- Arginin 1000mg (Regeneration)

- * Vitamin C 1000mg (Energie)
- * Co- Enzym Q10 (Energie)
- * Vitamin B- Komplex (Nerven)
- * Magnesium und Calcium (Muskulatur und Nerven, S-B-H)

- * Ginseng oder Rosenwurz
 - * (Mentale und körperliche Leistungsfähigkeit)

Darmaufbaukur



Wirkung:

- Entgiftung und Entschlackung des Darms
- Ansiedelung der guten Bakterien (Darmflora)
- Regeneration und Energie in den Darmzellen

Fastenkur



Wirkung:

- Entschlackung und Reinigung des Darms
- Gutes Darmgefühl und Energieleistung
- Gewichtsreduktion
- Aufgepasst: Jojo Effekt!

Molkenkur

- * **Wirkung:**
- * Entschlackung und Reinigung des Darms
- * Gutes Darmgefühl und Energieleistung
- * Gewichtsreduktion
- * Aufgepasst: Jojo Effekt

Das Wundermittel- und erst noch gratis!

* **Bewegung!**



- * Der Bewegungsmangel des Menschen ist erschreckend. Wir verbrennen immer weniger Kalorien (Folge: Übergewicht), haben eine schlechte Ausdauer (Folge: Atmungs- und Herzleistung sinkt) und unser Stoffwechsel wird träge (Folge: Übersäuerung, Übergewicht, Gicht, Diabetes, Cholesterin, Verstopfung, Hauterkrankungen, Allergien, Depressionen).

Fantasiereise «Lust auf Bewegung»

Mach es dir bequem und atme tief und entspannt ein. Halte deine Hände auf den Bauch und spüre deine Atmung. Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schliessen.

Du fühlst dich leicht und eine angenehme Energie durchströmt deinen ganzen Körper.

Stell dir vor, es ist ein sonniger Frühlingsmorgen. Die Luft duftet blumig und frisch. Draussen ist es angenehm warm. Du verspürst Lust auf einen Spaziergang. Du ziehst deine bequemen Kleider und Schuhe an. Du beginnst mit kleinen Schritten und atmest gleichmässig die angenehm frische Luft ein. Dein Spaziergang führt dich an einer bunten Blumenwiese vorbei. Du schaust den Schmetterlingen zu, die leicht von Blume zu Blume flattern. Auch du fühlst dich leicht wie ein Schmetterling und deine Schritte werden etwas schneller. Du spürst deinen kraftvollen Herzschlag und atmest gleichmässig ein. Auch deine Muskeln fühlen sich kraftvoll an. Du spürst, wie eine wohltuende Energie deinen Körper durchflutet.

Mit deinem Spaziergang bist du schon bald am Ziel. Du verspürst Lust, dein Tempo nochmals ein wenig zu erhöhen. Jetzt atmest du schneller aber so, dass du genug Sauerstoff einatmen kannst. Du geniesst deinen Spaziergang in vollen Zügen. Du hast dein Ziel erreicht und freust dich über deine Leistung. Dafür bedankst dich herzlich bei deinem Körper.

Du kannst die Augen nun wieder öffnen, deine Arme und Beine strecken.
Atme zwei, dreimal tief ein und komm wieder ins Hier und Jetzt.

Fantasiereise von Roland Engeli

Herzlichen Dank

Referent und Kursunterlagen

Roland Engeli

Eidg. dipl. Drogist und Naturheilspezialist

Dropa Drogerie Wil

Obere Bahnhofstrasse 39

9500 Wil

