

## Gesundheit

Unsere Zivilisationskrankheiten entstehen fast ausschliesslich durch unterschiedliche Stoffwechselprobleme. Dabei ist doch nichts so wertvoll als unsere Gesundheit. Eigenverantwortliche und individuelle Gesundheitsprävention in unserem anspruchsvollen Alltag wird somit immer wichtiger. Unser Lebensstil hinterlässt Spuren im Organismus und der Stoffwechsel kann seine vielfältigen Funktionen nicht mehr vollständig gewährleisten.

Nebst regelmässiger Bewegung und Entspannung, die so-genannte work-life-balance, hat die Ernährung den grössten Einfluss auf unsere Gesundheit. Denn trotz dem Überfluss an Nahrungsmittel haben wir ein Defizit an Vitaminen, Enzymen, Mineralien und Spurenelementen. Unser Ernährungsstil hinterlässt auch Spuren in unseren Darm. Nicht nur der Säure-Basen-haushalt auch der gesamte Stoffwechsel wird gestört.

*„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit“*

## Der Darm

Er spielt eine funktionell zentrale Rolle. Die intakte Darmflora sorgt für eine optimale Verdauung und ein gesundes Immunsystem. Der Darm hat einen grossen Anteil an unserem emotionalen Zustand und beeinflusst viele Stoffwechselprozesse. Er ist unsere Gesundheitszentrale. Er wird auch als das zweite Gehirn bezeichnet, da er Informationen ans Gehirn weiterleitet. Zuwenig gute Ballaststoffe, unzureichende Mikronährstoffe, Umweltgifte, Antibiotika, Zusatzstoffe aus Lebensmittel, Zucker und Stress um nur einige Ursachen zu nennen, stören das Darmmilieu. Dadurch werden Stoffwechselfunktionen gestört und die Aufnahme von Nährstoffen behindert. Dies kann vielfältige Folgen haben. Eine Darmsanierung 1-2 mal jährlich saniert nicht nur die Darmflora und den Säure-Basenhaushalt sondern unterstützt auch massgebend die komplexen Stoffwechselabläufe. Dies hat einen positiven Einfluss auf unseren gesamten Organismus.

*„Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“*

## Die Vitalstoffe

Sie erfüllen im Organismus lebenswichtige Funktionen. Ein Mangel daran begünstigt zahlreiche Störungen. Pestizide, Umweltbelastungen, und die ausgelaugten Böden haben die Vitalstoffe in Obst und Gemüse stark gemindert. Zusätzlich lassen frühe Ernte, Lagerung, lange Haltbarkeit und Zubereitungsart die Mengen weiter sinken. Dieselben Ursachen erhöhen zugleich den Bedarf an Nährstoffe. Ein Teufelskreis! Dieses Defizit hat negativen Einfluss auf unseren Stoffwechsel. Ebenso sind Schutzstoffe (Antioxidantien) sehr wichtig, damit „Freie Radikale“ erst gar nicht in die Zellen eindringen können. Durch eine Basisversorgung mit Vitalstoffen können wir positiv darauf einwirken und auch individuell Einfluss nehmen. Es sollten qualitativ hochstehende rein organische Vitalstoffe verwendet werden. Dabei gibt es einiges zu beachten.

*„Der Mensch ist, was er isst“.*

## **Wussten Sie, dass:**

**Unsere Gefässsysteme 2x um die Erde reichen?**

**Darmzotten ausgefaltet bis 400 m<sup>2</sup> ausmachen (Enzymbildung) ?**

**Der Darminhalt idealerweise ca 12h im Darm verweilt?**

**Bei ungesundem Essen bis 120h?**

**Bis 20 kg Schlackenabfall hortet?**

**Im Darm 95% des Glückshormons (Serotonin) produziert wird?**

**Vor 30 Jahren Obst/Gemüse noch 70% mehr Nährstoffe enthielten?**

**Tryptophan, ein Protein früher das Mittel gegen Depressionen war?**

**Eine gesunde Darmflora sich auch auf Herzkreislauf positiv auswirkt?**

**Es gute Fette und Cholesterin gibt?**

**Jede Zigarette 30 gr Vit C frisst?**

**5-7 x/Tg Obst/Gemüse sein sollten?**

**70% der heutigen Erkrankungen ernährungsbedingt sind?**

**Nur 20% der Bevölkerung den Minimalbedarf an Vitaminen decken?**

**Die Menge für eine optimale Versorgung 3-4 mal so hoch liegt?**

**Leistungs-Sportler Vitalstoffe schon lange für ihre Top-Form nutzen?**

(Die Zahlen sind aus deutschen Studien)

## **Möchten Sie:**

**Einen Stoffwechsel in Top-Form?**

**Mehr Leistungskraft?**

**Eine stabilere Psyche?**

**Ein leistungsstarkes Immunsystem?**

**HerzKreislauf-Erkrankungen, Krebs und Altersdemenz vorbeugen?**

**Das Gewicht optimieren?**

**Die sportliche Leistung steigern?**

**Den Risiken eines Mikronährstoff-Mangels vorbeugen?**

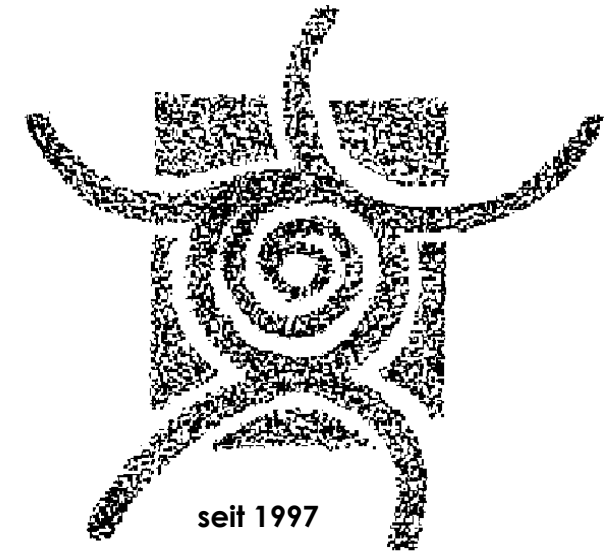
Ich empfehle Ihnen eine hochwertige Grundversorgung mit Vitalstoffen. Ausserdem berate Sie bei einer individuellen Vitalstoff-Ergänzung, sowie bei der Leber- und Darmsanierung.

## **Claudia Uebelhart**

Praxis für Energie- und Körperarbeit  
Breitweg 1  
4460 Gelterkinden

Tel. 076 / 563 91 19  
welcome@energie-koerper.ch  
[www.energie-koerper.ch](http://www.energie-koerper.ch)

## **Claudia Uebelhart**



## **Praxis für Energie-und Körperarbeit**

**Gesundheitsprävention  
Vitalstoffe und Darmsanierung  
Gewichtsoptimierung**

