

## ABNEHMEN

- das alte Thema - ein neuer Ansatz -



Probierst du auch immer wieder abzunehmen - aber es gelingt nicht recht?



Es "geht einfach nichts runter" (Zitat einer meiner Kursteilnehmerinnen). Oder es gelingt dir, aber ganz schnell ist alles wieder wie vorher.



Dann verlierst du die Motivation und alles bleibt beim Alten. Die Zeit vergeht, wieder ist ein Jahr vorbei...



Du bist aber sehr gesundheitsbewusst und hältst nichts von Crash-Diäten egal welcher Art.



Du möchtest dich umfassend um deine Gesundheit kümmern. UND um deine Schönheit: Haut-Haare-Nägel... Du wünscht dir dein ganz persönliches Wohlfühlgewicht.



Endlich Kleidung tragen können, die dir (wieder) passt und in der du dich so fühlst und zeigst, wie du wirklich bist!



Ich bin Isabella, Heilpraktikerin

# Und ich stelle dir heute ein anderes Konzept vor!



### <u>Entgiften, entsäuern, entschlacken</u> <u>mit den Schüßler Salzen</u>

Dass du dabei auch die berühmten "überflüssigen Pfunde" verlieren wirst, ist eine logische Konsequenz. Und vielfach erprobt!

Was sind denn die eigentlichen, versteckten Ursachen? Ich gehe ja nicht davon aus, dass du dich zu 90% von Fast Food ernährst:).

Oft ist es so, dass der Körper übersäuert ist und/oder viele Schadstoff-Deponien da sind.

Dem Körper fehlen die entsprechenden Vitalstoffe, diese wieder loszuwerden. Der Körper greift zu einer Notlösung:

Die Schadstoffe werden im Fett gespeichert (um unschädlich zu werden). Die überflüssige Säure wird im Bindegewebe deponiert.

Genauso ist es mit dem Zuviel am tierischen Eiweiß.

Das Eiweiß wird vom Körper ebenfalls im Bindegewebe eingelagert.

Das Bindegewebe wird dadurch kompakter, straff-aber ganz unbeweglich-unelastisch.

Die Kombination von dem Zuviel an Eiweiß und Säure lässt die Orangenhaut, die Cellulite entstehen.



Das Bindegewebe hat eine besonders wichtige Funktion für den Körper, es dient dem Transport von Vitalstoffen hin zu den Zellen, und dem Abtransport von Abfallprodukten aus den Zellen.

Wenn das Bindegewebe "zu" ist, kann das nicht ausreichend gelingen. Ein Nährstoffmangel ist eine Folge.

In der Biochemie nach Dr. Schüßler unterscheiden wir konkret folgende Formen von einer "Dickleibigkeit":

- \* Schadstoff-Dickleibigkeit
- \* Fett-Dickleibigkeit
- \* Eiweiß-Dickleibigkeit

Bei einer Antlitzanalyse sind die einzelnen Bereiche auch im Gesicht gut ablesbar:

**Die Schadstoff-Dickleibigkeit**: Hier können verschwollenen Augen (Tränensäcke) am Morgen ein typisches Beispiel sein.

Bei der Fett-Dickleibigkeit wird Fettgewebe im Bindegewebe gebildet.

**Bei einer Eiweiß-Dickleibigkeit** fehlen dem Körper die Betriebsstoffe, das tierische Eiweiß ausreichend abzubauen. Ein kompaktiertes Bindegewebe ist die Folge.

Welche Form liegt bei dir vor? Oder ist es eine Kombination? Was kannst du jetzt tun?

Die Schüßler Mineralstoffe haben eine besondere Eigenschaft: Durch ihre feinste Potenzierung wirken sie wie ein Zellöffner. Sie bringen alle wichtigen Vitalstoffe in die Zelle, und die Abfallprodukte der Zellen können abtransportiert werden. Die Schüßler Salze wirken immer regulierend und ausgleichend!



#### Hier die wichtigsten Schüßler Salze zum Entschlacken:



Die Nr.2 (Calcium phosphoricum) wenn du besonders viel tierisches Eiweiß isst. Oft liegt dann eine große Vorliebe nach Milchprodukten vor. Joghurt, Käse, Quark steht auf dem täglichen Speiseplan.

Mit der Einnahme verliert sich das, und dein Körper bekommt die Betriebsstoffe zum Abbau von Eiweiß. Tierisches Eiweiß ist säurebildend und ein Kalzium-Räuber.



Die Nr.9 (Natrium phosphoricum) ist "zuständig" für den Abbau von Fett, Zucker und Säure im Körper. Ein großes Bedürfnis nach Kohlenhydraten zeigt einen Mangel an diesem Betriebsstoff!



Die Hauptnummer für die Entgiftung sind die Nummern 6 (Kalium sulfuricum) und Nr.10 (Natrium sulfuricum).

Bildlich gesprochen holt die Nr.6 die gespeicherten Gifte aus den Zellen, die Nr.10 sorgt für den Abtransport und die natürliche Ausscheidung.

Du merkst dann zum Beispiel, dass du am Morgen keine verschwollenen Augen mehr hast.



Für die Entgiftung braucht es aber noch weitere Mineralstoffe/Spurenelemente wie die Nr.18 (Calcium sulfuratum), Nr.20 (Kalium Aluminium sulfuricum) und die Nr.26 (Selen).



Sehr wichtig für ein gesundes Bindegewebe ist Silizium, die Nr.11 (Silicea) bei den Schüßler Salzen.

Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Blutgefäße, Immunsystem, Knochenstoffwechsel, das alles braucht Silizium in einer ausreichenden Menge!

Das beste Beispiel ist wie immer in der Natur zu finden: Bambus enthält sehr viel Silizium, ist sehr widerstandsfähig, biegsam, sehr stark, elastisch.





#### Zum Glück zeigt unser Körper alles, was er braucht.

Silicea wirkt hautstraffend, ist also für unser Bindegewebe bestens geeignet. Außerdem einzusetzen bei Entzündungen, Hautreizungen, bei Hautunreinheiten und Pickel.

Wenn wir die Nr.11 (Silicea) nehmen, müssen wir auch die Nr.9 (Natrium phosphoricum) dazu geben.

Aus folgendem Grund: Die Nr.11 löst Säuren im Körper, diese müssen dann auch abtransportiert werden können, das macht die Nr.9 - bildlich gesprochen.

#### Ein Einnahme-Beispiel kann sein:

10 Stück täglich von der Nr.97 Stück täglich von der Nr.11

Achte beim Kauf der Schüßler Salze bitte auf folgendes: Sie sollen Kartoffelstärke (statt Weizenstärke), und Calciumbehenat (statt Magnesiumstearat) enthalten. Immer enthalten ist der jeweilige potenzierte Mineralstoff und Laktose.

Zur Anwendung: Jede Tablette im Mund zergehen lassen, dann die nächste nehmen. Ob du alle gleich hintereinander nimmst oder über den Tag verteilt, bleibt ganz dir überlassen!

Die Schüßler Salze sind auch zusätzlich in der äußeren Anwendung als Cremegel oder Salbe sinnvoll, da über die Haut ja auch alles aufgenommen wird.

Wenn du dein Bindegewebe beim Entschlacken und Abnehmen unterstützen möchtest, gibt es die "Evocell" der österreichischen Schüßler Salze Spezialisten mit den wichtigsten Schüßler-Mineralstoffen. Diese sehr angenehme Körpercreme strafft das Bindegewebe und verbessert die Elastizität der Haut.

Hier die Adresse, da kannst du dich mal umschauen, wenn du magst: adlerapotheke.at

Ein weiteres Produkt zur äußerlichen und innerlichen Anwendung ist das **Silicea Balsam von Hübner**, gibt es im Drogeriemarkt und im Reformhaus, dieses ist sehr vielfältig einzusetzen.

Eine Patientin hat mit erzählt, das ihre Familie es auch im Urlaub dabei hatte, und sehr erfolgreich bei sonnengereizter Haut eingesetzt haben.



Noch ganz wichtig, Silizium bindet das allgegenwärtige Aluminium und bringt es zur Ausscheidung.

Hast du manchmal ein diffuses Hungergefühl, kann auch direkt nach einer Mahlzeit sein? Dann hast du vielleicht einen Kalium Mangel (Energiehaushalt), den du mit der Nr.5 (Kalium phosphoricum) ausgleichen kannst.

#### Die berühmte "Heiße 7"!

Kennst du sie schon? Diese unterstützt dich in jeder Hinsicht, auch wenn du mal zwischendurch Hunger hast, aber noch nicht essen willst oder kannst weil du grade keine Zeit hast. So eine heiße Tasse ist aber immer schnell gemacht.

#### Hier die Zubereitung:

Gib 7 Tabletten von der Nr.7 (Magnesium phosphoricum) in eine Tasse, übergieße die Schüßler Salze mit sprudelnd gekochtem Wasser. Dann schlückchenweise so heiß wie möglich trinken.

Jeden Schluck etwas im Mund behalten, die Schüßler Mineralstoffe werden ja über die Mundschleimhaut aufgenommen.

Hier ein paar allgemeine nützliche Tipps:

#### Achte auf deine Ernährung! Jeder Tag zählt, jeder Tag ist wichtig.

Stelle dir folgende Fragen wenn du magst:

- Was isst du überwiegend? Kohlenhydrate wie Brot und Nudeln?
- Wann isst du? Oft erst spät am Abend, weil du vorher nicht dazu kommst?
- Bist du im Dauerstress? Dann kann der Körper die Nährstoffe nicht aufnehmen, sondern ist mit dem Stress-Management beschäftigt. Du bekommst bald wieder Hunger. Das natürliche Sättigungsgefühl setzt erst nach 15 Minuten ein.
- Es kann sein, dass der Körper Hunger anzeigt, obwohl er eigentlich durstig ist. Deshalb ist es so wichtig, dass wir genügend gutes Wasser am Tag trinken (2 Liter ca.).
- Wenn unser Körper durch die Mahlzeit nicht gut genährt ist, zeigt er auch gleich wieder Hunger, oft ist es dann ein Bedürfnis nach Süßem.
  Wir essen das dann, damit endlich Ruhe ist. Aber richtig zufrieden sind wir meistens nicht!
- Deshalb ist es essentiell, den Körper wirklich mit Vitalstoffen zu versorgen, nicht mit leeren Kohlenhydraten aus dem Backshop um die Ecke.
- Über frische Rohkost freut sich der Körper ganz besonders. Damit meine ich nicht einfach Gemüsesticks aller Art :)
  Es gibt tolle Rezepte die viel Abwechslung bringen und auch gut zum Vorbereiten sind.

#### Hier folgt noch ein feines Rohkost-Rezept:

#### Zutaten:

Nimm eine Handvoll Mandeln (mindestens über Nacht in Wasser eingeweicht, besser 24 Stunden), eine halbe rote Paprikaschote, eine halbe Zucchini, etwas Stangensellerie und frisches Grün (Petersilie).

Den Saft einer halben Limette, etwas Steinsalz und einen Eßl. Hanföl dazu geben.

Alles im Küchemixer oder mit dem Stabmixer klein häckseln (eventuell portionsweise, je nach Gerät).

Schmeckt super zu einem grünen Salat.

Und macht satt - aber nicht müde.

Deine schlanke Linie freut sich, alles ist basisch und vitalstoffreich.

Wünsche dir einen guten Appetit!



Du willst mehr wissen zum Thema abnehmen mit Schüssler Salzen?

Dann trage dich unbedingt in meinen Newsletter ein!

Hier bekommst du mehr Informationen zu meinem **Onlinekurs**, der dich ab Mitte Februar intensiver mit meiner persönlichen Begleitung auf dem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht unterstützt.

Bei Fragen, Anmerkungen und Erfolgsberichten melde dich jederzeit gerne: info@coaching-isabella-hoelzl.de lch freue mich, von dir zu hören.



#### Ein rechtlicher Hinweis:

Dieser Beitrag dient lediglich der allgemeinen Information, ist keine Einnahme-Empfehlung.

Besprich dich immer mit einem qualifizierten Therapeuten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen frage deinen Arzt oder Apotheker.