



**Manches Vergnügen
besteht darin,
dass man mit Vergnügen
darauf verzichtet.**

Fit im Alltag mit Nahrungsergänzung

Die tägliche Nahrungsergänzung

- Nach dem Aufstehen:** 1 - 1 ½ Teel. SevisanaLine Flohsamenschalen
+ ¼ Teel. SevisanaLine „Camu C“
in 2 dl. Wasser geben und sofort trinken
- Vor Morgenessen:** 3g Fischöl (6 Kps. SevisanaLine EPA-Pro)
- Vormittag:** Vitamine, Spurenelemente, Mineralien:
1/3 Tagesbedarf
(HT-Granuvital „Fit“)
- 22h00:** SevisanaLine Basenpulver 1 ½ Teel. in 2 dl.
Wasser

Reine Flohsamenschalen

Flohsamenschalen (Reinpräparat ohne Zuckerzusatz oder Konservierungsmittel):

Flohsamenschalen zeichnen sich aus durch eine hohe Quellwirkung.
Sie reizen den Darm nicht.

Anwendung bei Verstopfung, stinkenden, klebrigen Stühlen, Reizdarm,
Dickdarmentzündungen.

Reine Flohsamenschalen: Wirkung

- Rascheres Sättigungsgefühl dank Füllung des Magens.
- Raschere Passage des Nahrungsbreis durch den Dickdarm.
- Gewisse zellschädigende, krebserzeugende Stoffe werden schneller aus dem Darm eliminiert.
- Druckerhöhung im Darm, damit Verstärkung der Knetwirkung, der Darm arbeitet effizienter.
- Stuhl wird weicher, dadurch weniger Hämorrhoiden.
- Vermehrung der „guten“ Bakterienmasse, dadurch Reduktion der Fäulnis- und Gärungsbakterien.
- Zugleich Schutzwirkung gegen halbverdaute Proteine und Antigene, die das Immunsystem belasten (80% des Immunsystems befinden sich im Darm! Darmgifte belasten das Immunsystem!)
- Senkung des Cholesterins.
- Vermeidung von Gallensteinen (weniger Cholesterin in der Gallenblase).
- Hemmung der Zuckeraufnahme durch die Darmwand.
- Erhebliche Senkung der Gefahr von Divertikelbildung und Krebs im Dickdarm.
- Hemmung der Aufnahme von Aluminium durch die Darmwand.

Fischöl - EPA

- Fischöl senkt Triglyceride, schützt die Gefäßwand vor Arteriosklerose, verbessert messbar das Immunsystem und wirkt als Gegenspieler zur tierischen Arachidonsäure erst noch entzündungshemmend
- Fischöl hemmt die Blutplättchenverklumpung wie Aspirin und schützt so vor Thrombosen
- Fischöl verbessert die Fließfähigkeit des Blutes und entlastet damit das Herz
- Fischöl wirkt antidepressiv
- Fischöl fördert die Hirnentwicklung und die Lernfähigkeit bei Kleinkindern
- Fischöl wirkt antimikrobiell (Terpene)
- Fischöl-konsumierende Schwangere gebären gescheiterte Kinder

Fischöl - EPA

Alle diese Aussagen sind wissenschaftlich untermauert und von der Schulmedizin anerkannt.

In einer Studie beispielsweise konnte klar gezeigt werden, dass Herzinfarktpatienten, die nach dem ersten Ereignis regelmässig Fischölkapseln einnahmen, deutlich weniger einen weiteren Infarkt erlitten, als jene ohne Fischölprophylaxe.

Bei Fischölen ist zu achten auf **Reinheit** - frei von Schwermetallen und Pestiziden - und auf einen hohen EPA Anteil.

Lachsfreie Präparate sind vorzuziehen (z.B. **EPA-Pro**)

Fischöl - EPA

Die Wirksamkeit von Omega-3-Fettsäuren ist durch eine Vielzahl klinischer Studien bestätigt.

Die umfangreichste war wohl die viel beachtete GISSI - Studie an der über **11`000 Patienten** teilgenommen haben:

Nach dreieinhalb Jahren täglicher Einnahme von 850mg Fischöl pro Tag konnte die Gesamtsterblichkeit um 20%, das Risiko für Herz-Kreislauftod sogar um 45% verringert werden.

Granuvital „PowerMix“

Entscheidend für die Wirksamkeit eines Vitalstoffpräparates ist dessen ausgewogene Zusammensetzung und Bioverfügbarkeit im Körper.

Am besten werden Vitalstoffe vom Körper aufgenommen, wenn sie, wie im Obst und Gemüse, in pflanzlichen Zellen eingebaut sind.

Man spricht dann von einem **kolloiden** Zustand. Alles was wächst und als Nahrung dient, befindet sich in einem **kolloidalem** Zustand.

Granuvital „PowerMix“

Granuvital Vitalstoffe sind Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide und Ballaststoffe, die in ein rein pflanzliches Hydrokolloid (Guarkernmehl) eingearbeitet werden.

Guarkernmehl = quellende, wasserlösliche Nahrungsfasern, die den Darminhalt einschleimen und darüber hinaus zucker- und insulinsenkend wirken.

Die resultierenden Resorptionseigenschaften der Vitalstoffe, kommen denen von Obst und Gemüse am nächsten und sind so optimal verfügbar.

Die einzelnen Vitalstoffe sind wie in der Natur optimal aufeinander abgestimmt. Die mit dem HT-Verfahren eingebetteten Vitalstoffe werden kontinuierlich über Stunden an den Körper abgegeben.

Granuvital „PowerMix“

GranuVital-Vitalstoffe garantieren folgende Vorteile:

- Optimale Verteilungsform im Körper
- Verzögerte Aufnahme über Stunden
- Verhinderung gegenseitiger Störverhältnisse
- 5 Präparate in einem: Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Bioflavonoide, Ballaststoffe.

Granuvital „PowerMix“

**Zum Vergleich:
1 Teelöffel Granuvital „PowerMix“ (ca. 4 g) enthalten
soviel**

Vitamin C	wie	1 kg	Orangen
-----------	-----	------	---------

Vitamin B6	wie	9 kg	Bananen
------------	-----	------	---------

Vitamin E	wie	6 Liter	Olivenöl
-----------	-----	---------	----------

Zink	wie	5 kg	Vollkornbrot
------	-----	------	--------------

Magnesium	wie	0,2 kg	Haferflocken
-----------	-----	--------	--------------

Basenpulver n. Dr. Eichhorn

Basenpulver = Kalzium + Magnesium + Kalium + Natrium, (in Salzform)

Zu beachten: $\frac{1}{2}$ bis 1 Std. Abstand zum Essen

Bei Halsschmerzen: Gurgeln mehrmals täglich
bis $\frac{1}{4}$ - stündlich

Bei beginnender Infektion: Je 1 $\frac{1}{2}$ Teel. Vitamin C und Basenpulver

Leberzeit (chinesische Vorstellung: Nachts 01h00 – 03h00)

Die Leber ist ein basenhungriges Organ. Nachts entsäuert der Mensch.

Deswegen muss der Morgenurin (ohne Basenpulver) auch sauer sein (pH5)

Wichtigste Einnahmezeit für Basenpulver ist abends vor dem Zubettgehen

Basenpulver n. Dr. Eichhorn

Studie:

Einflüsse von basischen Mineralsalzen (Basenpulver) auf den menschlichen Organismus unter standardisierten Ernährungsbedingungen.

Kurzfassung einer wissenschaftlichen Studie (Mai 1995) von Dr. A. Witasek, Institut für Regenerationsforschung, Lans, Österreich.
Blindstudie durchgeführt an 60 Patienten;

30 Patienten bekamen eine Mischung aus basischen Mineralsalzen,
30 Patienten ein Placebo Präparat.

Es wurde eine basische Nährsalzmischung verwendet, die sich aus den wichtigsten, vom Körper benötigten Mineralstoffen zusammensetzt.

Basenpulver n. Dr. Eichhorn

Resultat:

Die Gruppe mit basischen Mineralsalzen zeigte einen Anstieg der Basenreserven in den Körperzellen, die Placebo Gruppe blieb hingegen im sauren Bereich.

Folgende **Befindlichkeitsverbesserungen** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

Druck- und Völlegefühl im Bauchraum, Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen, Herzklopfen, Herzjagen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Juckreiz der Haut

Folgende **Verbesserung der Blutwerte** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

Verringerung der Blutsenkungsgeschwindigkeit (Entzündungszeichen)
Verringerung des Natriums, Verringerung des Gesamteiweisses,
Verringerung des Cholesterins

Basenpulver n. Dr. Eichhorn

Aus der Senkung der letztgenannten drei Werten ergibt sich eine Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes und somit eine bessere Sauerstoffversorgung aller Körpergewebe.

Darüber hinaus konnten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Hirnschlag wesentlich gesenkt werden.

Bei den Patienten, die basische Mineralsalze regelmässig einnahmen, konnte eine stärkere Senkung des systolischen und insbesondere des diastolischen Blutdrucks beobachtet werden.

Es konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von basischen Mineralsalzen eine signifikante Abnahme der oft bei Reduktionsdiäten oder Fastenkuren auftretenden Beschwerden bewirkt.

Autor

Dr. med. Jürg Eichhorn

**Allgemeine Medizin FMH
Praxis für Allgemeine- und Erfahrungsmedizin**

F.X. Mayr Arzt
Sportmedizin SGSM
Neuraltherapie SANTH
Manuelle Medizin SAMM
Ernährungsheilkunde FEOS
Orthomolekularmedizin FEOS
Angewandte Kinesiologie - applied kinesiology
Akupunktur - Traditionelle Chinesische Medizin ASA

9100 Herisau

Bestellung: www.ever.ch