

# ***So hilft die Natur***

***Zum Nachschlagen und Aufbewahren***

**Tipps, damit Sie gesundheitlich  
gut geschützt sind**

## Editorial: So hilft die Natur



«So hilft die Natur» soll einen Beitrag leisten, damit es Einzelnen und Familien gut geht. Sie finden auf Seite 4 eine hilfreiche Übersichtstabelle mit **Empfehlungen und Tipps zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen und möglichen Hilfen aus der Schöpfung.**

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre, das Entdecken der vielfältigen Apotheke der Natur, gute Gesundheit und immer wieder Gottes reichen Segen.

*Michael & Ingeborg Burger*

### Impressum

»So hilft die Natur« fördert Lebensqualität ganzheitlich, natürlich und kreativ!  
Sonderausgabe 2009/10

### Herausgeber

Infovita GmbH, CH-3367 Thörigen  
Mehr unter [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch)

### Redaktion & Gestaltung

Ingeborg und Michael Burger-Günter

### Fachbeiträge

Dr. rer. nat. E. Semler, Ernährungswissenschaftler  
Dr. K. Irrgang, Master of Public Health  
Frau Mathilde Bernhard, Pflegefachfrau

### Rechtliches

Das vorliegende Nachschlagewerk ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

### Bildnachweise

Front + falls ohne Nachweis www.istockphoto.com  
Ehepaar Burger-Günter Joel Burger  
Traube www.istockphoto.com  
Falls ohne Nachweis Michael Burger  
Biene www.fotopinnwand.de  
Frau bei Chlorella PhotoDisc CD 63  
Gerstengras www.fotolia.de  
Blume bei Gelee Royal PhotoDisc CD 63  
Green Star 1000 Keimling Naturkost  
Hagebutte Jakob Gnägi  
Korallenriff Biorex AG, Ebnat-Kappel  
Frau mit Kind PhotoDisc CD 63  
Leinblume Alpinamed AG  
Mariendistel www.naturganznah.de  
Preiselbeeren www.fotolia.de  
Sanddorn www.fotolia.de  
Schwarzkümmelöl Alpinamed AG  
VitalLeo & Champion Kunz Vitalstoffe  
Green Star Keimling Naturkost  
Gemüse www.fotolia.de  
Früchte www.fotolia.de  
Porträt PhotoDisc CD 63  
Holunder Alpinamed  
Grüntee Alpinamed  
Kurkuma www.fotolia.de

# Beratung Wunderbare Bergkräuter

## Aktuelle Angebote

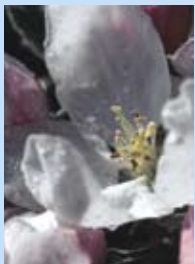


### Beratung mit Küchenpraxis

- Zugeschritten auf Ihre Bedürfnisse.
- Individuelle Küchenpraxis und Sprechstunde.

**S-155: 3 Stunden** individuelle Beratung, Küchenpraxis, Essen und Sprechstunde bei uns in Thörigen. Termin nach Vereinbarung. Preis: 215.- inkl. Essen.

Begleitpersonen (bis 3) kosten je nur CHF 25.00.



### Einzelberatung

- Sie kommen mit Fragen zu uns.
- Gemeinsam suchen wir Lösungen, wie Sie Ihr Immunsystem stärken, Ihre Gesundheit sowie Ihre Vitalität steigern können. Ein Versuch lohnt sich!

**S-156:** Einzelberatung pro 30 Min. CHF 45.00.

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin und nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen. Bis bald!

### Anmeldung • Information

Tel. 062 961 89 48

Fax 062 961 75 26

Mail [info@infovita.ch](mailto:info@infovita.ch)

Web [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch)

## Kleine Kräuterkunde

Man sagt, dass Grünkraut und Wildfrüchte zu den Lebensmitteln mit der grössten Heilkraft gehören.

Heute gelingt es mehr und mehr, pflanzliche Wirkstoffe zu untersuchen und überlieferte positive Erfahrungen von früher wissenschaftlich zu bestätigen.

Untenstehend ein Auszug. Den ganzen Artikel finden Sie im Internet unter [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch) / Service .

### Hagebutte *Rosa canina*



Studien über die Wirkung von Hagebutte weisen auf eine schmerzlindernde, entzündungshemmende Wirkung (Arthritis) hin. Hagebuttenpulver lindert bei 2/3 der Patienten die Schmerzen und der Schmerzmittelverbrauch sank im Schnitt auf die Hälfte (nach 6-monatiger Behandlungsdauer.) Die Morgensteifheit wurde gelindert, der Schlaf besser und die Lebensfreude nahm zu.

**Dosierung:** 1 gehäufte Teelöffel Hagebuttenpulver (=10g) morgens mit Wasser, ins Müesli oder im Joghurt.

Nach den ersten 6 Wochen sollten 5 g Hagebuttenpulver ausreichen.

**Erfahrungsberichte und Informationen auf den Seiten 7 und 13.**

### Brennnessel *Urtica dioica*



Unterstützend bei Rheuma und Harnwegs-entzündungen. Vorbeugung und Behandlung von Nierengriess.

Basenbildend; sind reich an Calcium und dem blutreinigenden Chlorophyll.

**Erfahrung:** Uns ist ein älteres Ehepaar bekannt, das von Sommer bis Herbst täglich Gemüse zusammen mit Brennnesseln saftet und sich u.a. auch dadurch sehr vital fühlt.

**Tipp:** Brennnesseln im Garten oder am Waldrand sammeln. Einfach Spitzentriebe abschneiden, kurz waschen und samt Stängel mit Hilfe von Green Star oder VitaLeo entsaften.

Brennnesseln reinigen das Blut. Im Frühling ergeben die Blätter einen gehaltvollen Spinat.

### Spitzwegerich *Plant. lanceolata*



Innerlich bei Katarren der Luftwege, Entzündungen der Rachen- und Mundschleimhaut und

äusserlich bei Hautentzündungen. Eine sehr mineralstoff- und vitaminreiche Pflanze. In der Volksmedizin auch zur Entschlackung empfohlen.

## Günters Original-Kräuterpulver

und weitere Spezialitäten zum Geniessen & Wohlfühlen



- Basenbildendes Bio-Kräuter-Wildfruchtpulver
- Rohköstlicher Saft aus Wildsanddorn
- Hagebuttenpulver und weitere Bio-Genüsse



Vitapower

I. & M. Burger-Günter

Tel. 062 961 10 26

[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)

# Krank, was nun?

Der **Mediziner Andrew Weil** hat bei **erfolgreichen Patienten folgende Strategien beobachtet**: Sich nicht einfach mit einer negativen ärztlichen Prognose abfinden; gezielt nach guten Heilmethoden und nach geheilten Mitmenschen suchen; mit Therapeuten zusammen zu arbeiten; nicht zögern, einschneidende Veränderungen im Leben vorzunehmen; Krankheit als Chance sehen; sich selbst annehmen.

Untenstehend **Tipps, was Sie neben anderem selber für Gesundheit und Immunsystem tun können**. Seitenangaben (S. XX) gelten für dieses Heft!





<b>Abnehmen</b>	Grüntee S. 11 erhöht die Fettverbrennung, Rohkost in Kombination mit Vollwerternährung; persönliche Begleitung oder fachlich gute Seelsorge, um den Ursache der übermässigen Esslust auf den Grund zu gehen. Übergewicht kann auch mit Vitalstoffmangel zu tun haben: evtl. Status von Zink, Mangan, Chrom überprüfen lassen. Siehe auch Übergewicht!
<b>Allergien, Heuschnupfen</b>	Schwarzkümmelöl S. 9, Leinöl S. 8, Karottensaft S. 6 und 22, Darmaufbau mit Probiotika, Wasser trinken
<b>Antioxidantien</b>	Gemüse, Obst, Salat, Beeren, Kartoffeln, Sanddorn S. 9, Chlorella S. 5, Spirulina S. 10, Grüntee S. 11, Kurkuma S. 11
<b>Arteriosklerose</b>	Knoblauch S. 7, Leinöl S. 8, Sanddorn S. 9, Nüsse S. 9
<b>Arthritis (entzündlich), Arthrose</b>	Hagebutte S. 7, Kurkuma S. 11, Hirse S. 5, Frischsäfte S. 6, Rohkost (Literatur S. 7, Fachartikel ab Seite 3)
<b>Augenprobleme</b>	Spirulina S. 10, Blütenpollen S. 5, Grünkraut S. 6, Leinöl S. 8, Augenübungen
<b>Blasenentzündungen, chronisch</b>	Preiselbeeren S. 9, Cranberries, Füsse warm halten, heisse Getränke, Intimpflege
<b>Blutdruck, hoher</b>	Leinöl S. 8, Knoblauch S. 7, Nüsse S. 9, Weissdorn, Schwarze Melasse, regelmässige Bewegung, Entstressen, Rohkost
<b>Blutdruck, zu niedrig</b>	Blütenpollen S. 5, Weizenkeime S. 10, Gelee Royal S. 6
<b>Blutfette, zu hoch</b>	Spirulina S. 10, Nüsse S. 9, pflanzliche Ernährung, viel Rohkost
<b>Cholesterin, hohes</b>	Nüsse S. 9, Leinöl S. 8, faserreiche Rohkost (Gemüse, Salate); Haferkleie und -flocken
<b>Darmprobleme: Blähungen, Durchfall</b>	Probiotika S. 5, Knoblauch S. 7, Mariendistel (Leber) S. 8
<b>Depressionen, leichte</b>	Gelee Royal S. 6, Weizenkeime als Nervenbalsam S. 10, Hafer, Linsen, meiden von Zucker und Alkohol
<b>Diabetes</b>	Weizenkeime S. 10, Spirulina S. 10, Nüsse S. 9
<b>Durchfall</b>	Heilerde S. 7, Kohletabletten, Kinder-Anti-Durchfall-Kost: 100% Bananen oder geriebene Apfel
<b>Eisenmangel</b>	Chlorella S. 5, Hirse S. 5, Sanddorn S. 9 (Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen)
<b>Ekzem</b>	Leinöl S. 8, Nachtkerzenöl innerlich und äusserlich S. 8, Darmsanierung
<b>Entgiftung</b>	Chlorella S. 5, Gerstengras S. 6, Mariendistel schützt Leberzellen S. 8, Medizinische Kohle, Rohkost
<b>Erkältung</b>	Holunder S. 11, viel trinken, Bettruhe, siehe auch Grippe
<b>Gicht</b>	Hagebutte S. 7, Rohkost, Kleiewasser aus Weizenkleie S. 10, Bananen, pflanzliche (Roh)Kost
<b>Grippe</b>	Holunder S. 11, Sanddorn S. 9 mit Vitamin C, viel trinken, Bettruhe, kein weisser Zucker (schwächt Immunsystem); Echinaceatinktur 4-5x/tag 50-80 Tropfen während einer Woche. Dann 3-4 Wochen Pause. Kurkuma S. 11 soll auch bei Fieber helfen.
<b>Haarausfall, brüchige Nägel</b>	Hirse S. 5, Zinnkraut als Tee
<b>Harnwegsinfekte</b>	Preiselbeeren S. 9, Cranberries, Füsse warm halten, Wasserlassen nach Geschlechtsverkehr, Hygiene
<b>Hautleiden</b>	Nachtkerzenöl S. 8, Leinöl S. 8, Rohkost, Möhrensaft S. 6
<b>Herzinfarkt</b>	Nüsse S. 9, Weizenkeime S. 10, Grünkraut S. 6, Knoblauch S. 7, Leinöl S. 8, Sanddorn S. 9
<b>Immunschwäche</b>	Sanddorn S. 9, Probiotika S. 5, Hagebutte S. 7, Spirulina S. 10, Rohkost, Bewegung
<b>Infekte, Grippe</b>	Sanddorn S. 9, Knoblauch S. 7, Äpfel und Nüsse, Kneippsche Anwendungen, Rohkost, bei Allergie Milchprodukte meiden
<b>Krebs</b>	Kurkuma S. 11, Knoblauch S. 7, Sanddorn S. 9, Probiotika S. 5, Leinöl S. 8 (Omega-3-Fettsäuren), Grüntee S. 11
<b>Leber: Funktionsstörung, Zirrhose</b>	Mariendistel S. 8, Sanddorn S. 9, Kurkuma S. 11 regt ebenfalls die Leber an
<b>Magenbrennen</b>	Heilerde S. 7, langsam essen, Ärger und Groll vermeiden, Entstressen, zwischen Mahlzeiten trinken
<b>Migräne</b>	Sanddorn S. 9, Nachtkerzenöl S. 8, Rohkost, Darmspülungen, Entstressen, Loslassen
<b>MS</b>	Leinöl S. 8, Probiotika S. 5, Rohkost gegen MS und täglich Keimlinge essen: Mehr dazu <a href="http://www.infovita.ch">www.infovita.ch</a>
<b>Müdigkeit, Erschöpfung</b>	Blütenpollen S. 5, Gelee Royal S. 6, Sanddorn S. 9, Frischsäfte S. 6
<b>Nerven / -schwäche</b>	Blütenpollen S. 5, Weizenkeime S. 10, Korallenminerale S. 7, Nüsse, Linsen, Kartoffeln
<b>Neurodermitis</b>	Nachtkerzenöl S. 8
<b>Osteoporose</b>	Korallenminerale S. 7, Molke S. 8, Grünkraut S. 6; Frischsäfte S. 6, mehr Tipps unter <a href="http://www.infovita.ch">www.infovita.ch</a>
<b>PMS, Menstruationsbeschwerden</b>	Gelee Royal S. 6, Nachtkerzenöl S. 8
<b>Rheuma</b>	Hagebutten S. 7, Hirse S. 5, Leinöl S. 8, Frischsäfte S. 6, Rohkost ist oft eine Hilfe, Kleiewasser S. 10
<b>Schlaflosigkeit</b>	B-Vitamine aus Weizenkeimen S. 10 und Magnesium aus Korallen S. 7 nähren die Nerven; Schwarze Melasse
<b>Schmerzen, rheumatische</b>	Hagebutten S. 7, Kleiewasser S. 10, viele erleben mit Rohkost, wie diverse Schmerzen weniger werden / verschwinden!!!
<b>Schwermetalle ausleiten, Amlagam</b>	Chlorella S. 5; Spirulina S. 10, Zellvitalstoffe wie Vitamin A-C-E, Selen, Zink, faserreiche Rohkost und Leinöl
<b>Stress, chronischer</b>	Sanddorn S. 9; Weizenkeime S. 10; zu hohe Massstäbe fallen lassen, regelmässige Bewegung, Ausgleich
<b>Übergewicht</b>	Grüntee S. 11 erhöht die Fettverbrennung, Molke S. 8; Spirulina S. 10; Rohkost als Königsweg bei der Gewichtsregulierung, später Übergang zu Vollwertkost; Bewegung; bei Essstörung psychologische Begleitung zur Aufarbeitung des Kernproblems; siehe auch Abnehmen
<b>Übersäuerung</b>	Weizenkleie S. 10, Frischsäfte S. 6, Gerstengras S. 6, Korallenminerale S. 7, Molke S. 8, Trockenfurchte S. 10, Hirse S. 5
<b>Verdauungsprobleme</b>	Symbiolact S. 5, Kurkuma S. 11, Knoblauch S. 7, Mariendistel für die Leber S. 8, Heilerde S. 7
<b>Verstopfung</b>	Probiotika S. 5, Weizenkleie S. 10, Feigen S. 10, Dörrpflaumen S. 10, Rohkost, viel trinken, evtl. Hydro-Colon-Therapie

# So hilft die Natur

Naturprodukt	Tipps, Erfahrung	Einnahme	Wichtig
<p><b>Blütenpollen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Nervenschwäche</b></li> <li>■ <b>Müdigkeit</b>, Kraftlosigk.</li> <li>■ <b>PC-Arbeit: Augenschutz</b></li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) 22 Aminosäuren mit Enzymfunktion, Vitamin B3 bis 2000 mg und andere B-Vitamine, Kieselsäure bis 10 mg, Mangan 1.4 mg, Methionin 1800 mg, Lysin 5700 mg, insgesamt über 100 biologische Aktivstoffe wurden nachgewiesen!</p>	<p>Morgens nüchtern. Gut einspeicheln, dann viel trinken. Oder in Orangensaft auflösen und trinken.</p> <p>«Ich brauche noch 4 Teelöffel Blütenpollen, die mir in meinem Alter besondere Kraft geben.» Ernst Günter</p> <p>«Die aufbauenden Kräfte der Pollen sind bei längerem Gebrauch erstaunlich.» Frau M.S., D</p>	<p>☿☿ 2–3 Teelöffel / Tag ☿☿☿ Die Hälfte Kurzfristig kann mehr genommen werden!</p> <p><b>Kurdauer</b> 1–3 Monate; die Kur kann 2–3 Mal pro Jahr wiederholt werden.</p>	<p>1) Bei <b>Heuschnupfen</b> sind <b>Kreuzreaktionen</b> mit Pollen möglich.</p> <p>2) Nicht im Kühlschrank; <b>trocken lagern. Nicht mit feuchtem Löffel schöpfen</b>, sonst besteht Schimmelgefahr.</p>
<p><b>Hirse</b> Braun-/Roh-/Wild-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Arthrose</b> (Erfahrungsmmedizin)</li> <li>■ <b>Übersäuerung</b> (Azidose)</li> <li>■ <b>Eisenmangel</b> (Müdigkeit)</li> <li>■ <b>Haarausfall</b></li> <li>■ <b>Nägel</b> brüchige</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) Glutenfrei: <b>Kann verfahrensbedingt Spuren von Gluten enthalten!</b> Silizium 550 mg, Eisen 6,8 mg, Magnesium 170 mg, Fluor 0.6 mg, Natrium 3 mg und reichlich B-Vitamine</p>	<p>«Roh-Hirse verhilft mir zu schönerem Haar; wird kräftiger und fester.» Frau V. Hofer, Rothrist</p> <p>«Roh-Hirse ist super. Hatte spröde Nägel, konnte sie nicht ein wenig länger tragen. Nehme seit gut drei Monaten Hirse und spüre den Unterschied deutlich.» Frau Wyden in R. (CH)</p>	<p>☿☿ Täglich 3–4 Teelöffel <b>rohes Hirsemehl</b> (Braun- wie auch Rohhirse) oder dann Hirseflocken nach Dr. Kollath im Müesli über Monate und Jahre einnehmen.</p> <p>☿☿☿ Täglich 1-2 Teelöffel.</p>	<p>Hirse enthält viel <b>Kieselsäure</b> (für Haut, Nägel, Haare) und <b>Magnesium</b>. Magnesium ist <b>für unsere Gesundheit unentbehrlich</b> für enzymatische Prozesse, <b>als Antistress-mineral</b> und als Balance von Calcium (<b>Osteoporose</b>).</p>
<p><b>Chlorella, Mikroalge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Entgiftung</b> (über Darm)</li> <li>■ <b>Ausleitung</b> (Amalgam)</li> <li>■ <b>Eisenmangel</b> (Chlorella kombiniert mit Sanddorn)</li> <li>■ <b>Sport</b> (bessere Erholung)</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) Betakarotin 86 mg, Calcium 574 mg, Eisen 248 mg, Magnesium 373 mg, Chlorophyll 3600 mg, zahlreiche essentielle Aminosäuren</p>	<p>Chlorella leitet Schwermetalle aus dem Körper aus. Damit Körpergifte und Schwermetalle ausgeschieden werden können, muss die Leber viel arbeiten. Also <b>unbedingt Leber</b> durch Bittersalate, Artischocken oder Mariendistel <b>unterstützen</b>. <b>Nieren durch reichliches trinken schützen.</b></p>	<p>☿☿ 2-4 g / Tag ☿☿☿ Die Hälfte Langzeiteinnahme wird oft empfohlen!</p> <p>Unter <a href="http://www.info-vita.ch">www.info-vita.ch</a> finden Sie eine <b>Ausleitungsempfehlung von Dr. med. Mutter</b>.</p>	<p>Der hohe Chlorophyllgehalt verfärbt den Stuhl grün, gilt als harmlos. Chlorella kann durch ihre entgiftende Wirkung zu Durchfällen oder Erstverschlechterung (Heilkrisen) führen. Siehe Mariendistel S. 14!!!</p>
<p><b>EM + Probiotika</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Blähungen, Candida</b></li> <li>■ <b>Verstopfung</b> (chronische)</li> <li>■ <b>Immunschwäche</b></li> <li>■ Degenerative Leiden wie <b>Krebs, Diabetes, MS</b></li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) Milchsäurebakterien, Photosynthesebakterien, div. Mikroorganismen, Antioxidantien, Vitamine und Mineralien</p>	<p>Eine chronische Fehlbesiedlung des Darmes (Dysbakterie) sehen Fachleute als eine der Hauptursachen für gesundheitliche Probleme an. Einseitige Ernährung, Fabrikzucker, Antibiotika, Kortison, Amalgam, Alkohol, Genuss- und Umweltgifte schwächen die Darmflora, -schleimhaut und damit direkt 80% unseres Immunsystems!!!</p>	<p>☿☿☿ Siehe Packungsbeilage oder Produktempfehlung.</p> <p>Nützliche Milchsäurebakterien hat es in Sauerkraut, Bifidusjoghurt und Produkten wie «<b>Symbiolact</b>» oder «<b>Vicolon</b>» drin. Ein Versuch lohnt sich!</p>	<p>Fermentgetränke mit Milchsäurebakterien wirken <b>leicht abführend</b>, was viele zu schätzen wissen.</p> <p><b>Zusatznutzen</b> Fermentgetränke wirken teilweise antibakteriell und schützen Zellen vor oxidativen Schäden.</p>



# So hilft die Natur

Naturprodukt	Tipps, Erfahrung	Einnahme	Wichtig
 <p><b>Gelée Royal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Leichte <b>Depressionen</b></li> <li>Wechseljahr- und <b>Mens-truationsbeschwerden</b>; zusammen mit Pollen</li> <li><b>Erschöpfung</b>, Schwäche und tiefen Blutdruck</li> </ul> <p><b>Inhaltsstoffe</b> (pro 100 g) ganzer Vitamin-B-Komplex, essentielle Aminosäuren, Mineralien, natürliche antibiotische Faktoren – einzigartige, vitalisierende Zusammensetzung</p>	<p>«Gelee Royale ist <b>wirklich ein Aufsteller</b>. Das kann ich wortwörtlich so sagen. Er fehlt mir, wenn ich ihn nicht habe.» Frau A.Z. in Basel</p> <p>«Gelee Royal entfaltet beim Menschen eine anregende, <b>körperlich stärkende und seelisch-geistig</b> stimulierende Wirkung.» Dr. Schneider</p>	<p>☿☿ ¼ Teelöffel (= eine Messerspitze oder 1 Gramm) morgens nüchtern unter der Zunge zergehen lass. Bei Bedarf um 11 Uhr und spätestens um 16 Uhr gleiche Menge nochmals einnehmen. Unbedingt im Kühlschrank lagern.</p>	<p><b>Asthmatiker</b> &amp; auf Gelee Royal <b>Überempfindliche</b> sollten darauf <b>verzichten</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kann Asthma und allergische Reaktionen verstärken.</li> <li>2) In Einzelfällen wurde ein Anaphylaktischer Schock beobachtet.</li> </ol>
 <p><b>Gerstengras, Weizen-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Entgiftung</b>, Zellschutz</li> <li><b>Übersäuerung</b> (Azidose)</li> <li><b>Gemüsemuffel</b></li> </ul> <p><b>Inhaltsstoffe</b> (pro 100 g) Chlorophyll 6100 mg, Calcium 560 mg, Magnesium 190 mg, Eisen 12 mg, Selen 2 ug, Zink 1600 ug</p>	<p>Gerstengraspulver kann einen wertvollen Beitrag für eine gesunde, ausgewogene Ernährung leisten. Die meisten Menschen in der Schweiz (vermutlich auch in Deutschland) essen zu wenig Gemüse und Obst. (Nutritrendstudie 2000). Gerstengras – <b>basisches Supergemüse für Jung &amp; Alt!</b></p>	<p>☿☿ Morgens + abends je 1 gehäufte TL Pulver in 1dl Wasser oder Lieblingssaft mischen. ☿☿☿ 1 Teelöffel / Tag</p> <p><b>Kurmässig</b> (mindestens 2 Monate) täglich 3 Drinks mit je 2 gehäuften Teelöffeln gut einspeicheln.</p>	<p>Gerstengrassaft oder -pulver ist glutenfrei. Weizengras ziehen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bio Weizenkörner einweichen und säen.</li> <li>2) Ernte nach 12-15 Tagen: Mit Green Star entsaften. Zuerst nur kleinste Mengen trinken!!!</li> </ol>
 <p><b>Grünkraut / Kräuter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Herz-Kreislauf</b> (Arteriosklerose, Schlaganfallprophylaxe)</li> <li><b>Augenschutz</b> (grauer Star, Makuladegeneration)</li> <li><b>Krebsschutz</b></li> <li><b>Osteoporose</b></li> </ul> <p><b>Inhaltsstoffe</b> Betacarotin, Chlorophyll, reichlich Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Kalium</p>	<p>Untersuchungen zeigen, dass der <b>reichliche Verzehr von grünem Gemüse krebsvorbeugend</b> wirkt. Verantwortlich dafür sind Carotinoide und möglicherweise auch das Chlorophyll. Carotinoide scheinen auch vor <b>graum Star u. Maculadegeneration</b> zu schützen, wie auch Heidelbeeren.</p>	<p>☿☿ 2-3x / Tag ein gehäufte TL Pulver in 1dl Wasser / Gemüsesaft aufrühren. ☿☿☿ Die Hälfte</p>	<p>Ein <b>Kräuterpulver als Ersatz für Grünkraut</b> (in Rohkostqualität) ist gerade im Winter von <b>grossem Nutzen!</b> <b>Rezepte:</b> Kräuterbutter, Green-Drink, ergänzend im Saft oder über Salat. <a href="http://www.vitapower.ch">www.vitapower.ch</a></p>
 <p><b>Frischsäfte aus Früchten, Gemüse oder Gräsern</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Müdigkeit</b></li> <li><b>Rheumatische</b> Leiden</li> <li><b>Übersäuerung</b></li> <li><b>Osteoporose</b></li> <li><b>Allergien</b> (v.a. Karottensaft)</li> </ul> <p><b>Inhaltsstoffe</b> Mehr im Buch „Frisch Frucht- und Gemüsesäfte“ von Dr. N. Walker</p>	<p>FrISCHE Säfte sind eine <b>natürliche und genussvolle Medizin</b>. «Säfte können viele Leiden günstig beeinflussen, die Widerstandskraft stärken und eine <b>echte Heilung einleiten und unterstützen</b>.» aus «Lebenskraft durch Pflanzensaft», Dr. med. Wegener</p>	<p>☿☿☿ bis 6 dl / Tag ☿☿☿ Nach Lust und Laune Säfte sind bekömmlicher, wenn sie verdünnt und schluckweise getrunken werden. Beispielsweise 30 Minuten vor dem Essen. Säfte – der Geheimtipp fürs Fasten!</p>	<p><b>Für Geniesser</b> FrISCHE Säfte lassen sich mit dem VitaLeo (siehe S. 22) einfach selber machen. Sie schmecken köstlich, stecken voller Vitalstoffe, lassen sich nach Vorliebe mischen und sind einfach ein Renner!</p>

# So hilft die Natur

Naturprodukt	Tipps, Erfahrung	Einnahme	Wichtig
<b>Hagebutten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Gelenkentzündungen und –steifigkeit</b></li> <li>■ Gicht</li> <li>■ <b>Immunschwäche</b></li> <li>■ <b>Schmerzen</b> (rheumatische)</li> </ul> <b>Inhaltstoffe</b> (frisch, pro 100 g) Vitamin C 1250 mg, B-Carotin 90 ug, Calcium 510 mg, Magnesium 120 mg, Eisen 8 mg, Pektin 25%	«Eine Knie-Arthrose liess meine Mama (95 J.) nachts kaum schlafen. Wir hörten von der entzündungshemmenden, schmerzlin-dernden Wirkung des Hagebuttenpulvers und haben es probiert. Nach 3 Wochen waren die Schmerzen weg! Bis heute geht es ihr gut. Auch mir hat es geholfen!» Frau A.M.B., Wilderswil b. Interlaken	1 gehäufter TL Pulver (= 10 Gramm) ins Müesli, Joghurt oder in einen Drink geben.  <b>Kur</b> Mindestens 2 Monate. Bei Langzeittherapie nach sechs Monaten drei Wochen Pause einschalten.	Gegenanzeigen: Uns sind keine bekannt.  <b>Tip</b> Säure-Basen-Ausgleich kann zusätzlich mit Pellkartoffeln, Gemüsesäften, Kleiewasser (S. 16) oder Korallenmineralien (S. 13) gefördert werden.
<b>Heilerde, Mineralerde</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Sodbrennen</b>, Aufstossen</li> <li>■ <b>Magenbrennen</b> (Säure bedingtes Magenbrennen)</li> <li>■ <b>Blähungen</b></li> <li>■ <b>Durchfall</b></li> </ul> <b>Inhalt</b> Sie besteht ausschließlich aus naturreinem Löss. Die Heilerde enthält viele basenbildende Mineralien und Spurenelemente. Feinste Heilerde kann im Darm Giftstoffe binden.	Dass gewöhnliche Erde oder Dreck heilen kann, ist seit langem bekannt. Im 1. Weltkrieg pflegten Ärzte Wunden oder Vergiftungen bei Soldaten teilweise mit Heilerde. Auch die Bibel berichtet von einer Wunderheilung Jesu im Zusammenhang mit «Erde» in Johannes 9,1-41. aus Lehm, Dreck oder Heilerde, Infovita	<b>Darmpflege: Morgens und abends nüchtern je 1 TL mit Wasser einnehmen.</b>  <b>Notiz</b> Wer zu Verstopfung neigt, sollte weniger nehmen. Bei dünnem Stuhl Dosierung leicht erhöhen.	Gegenanzeigen: Uns sind keine bekannt.  <b>Äusserlich / Wickel</b> Heilerde in Kombination mit Wasser oder Olivenöl eignet sich super für kalte Wickel bei Insektenstichen, Venenentzündungen, Fingerumlauf, Halsweh.
<b>Knoblauch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Bluthochdruck</b></li> <li>■ <b>Arteriosklerose</b></li> <li>■ <b>Krebsschutz</b></li> <li>■ <b>Grippe, Infekte</b></li> <li>■ <b>Magen-Darm</b>, antibakteriell, pilztötend</li> </ul> <b>Inhaltstoffe</b> (frisch pro 100 g) Schwefelhaltige Aminosäuren, Mangan 460 ug, Zink 1000 ug, Selen 20 ug	<b>Hochwirksames, natürliches Probiotikum und Antioxidans</b> , das Gesundheit und Leben fördert.  <b>Wissenswertes zum Thema Knoblauch und Krebs</b> erfahren Sie in dem Buch «Krebszellen mögen keine Himbeeren; Nahrungsmittel gegen Krebs», Kösel-Verlag	Kann z.B. mit einer Banane oder Pellkartoffel zerquetscht werden, dazu wenig Öl. Einnahme der Kapseln gemäss Packungsangabe oder Beipackzettel.	<b>Gegen Mundgeruch</b> wird empfohlen, gleichzeitig Petersilie gut zu kauen und den Knoblauch statt zu pressen fein zu schneiden.  <b>Vorsicht</b> Tiefer Blutdruck kann mit Knoblauch noch mehr sinken.
<b>Korallen, Mineralien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Osteoporose</b>, Prophylaxe und Therapie</li> <li>■ <b>Schwangerschaft und Stillzeit, Mutterschaft</b></li> <li>■ <b>Übersäuerung</b> (Azidose)</li> </ul> <b>Inhalt</b> (pro 2,4 g = halber Teelöffel) etwa 800 mg Calcium, 50 mg Magnesium. Korallenpulver der Sango-Koralle deckt den Mineralstoffbedarf umfassend ab und gilt als Vollmineralstoffpräparat.	Auf der Insel Okinawa (JAP) z.B. werden seit über 20 J. nur 1% des Korallenbruchs in einem riesigem Naturschutzgebiet gewonnen. Unterirdische Staubsauger oder Taucher sammeln abgestorbene, abgebrochene Korallenstücke am Meeresgrund ein. Verarbeitung zu feinstem Pulver nach einem schonenden Verfahren.	<b>bis ½ Teelöffel / Tag</b> in Wasser, Saft oder Mix-Drink einrühren.  <b>1 Messerspitze / Tag</b>  Als <b>Basenkur</b> abends ein gestrichener Teelöffel Korallenpulver vor dem zu Bett gehen mit Wasser einnehmen.	<b>Sehr gute Aufnahme durch den Körper</b> , da organisch gebundene Mineralien besser verwertet werden als anorganische in Basen- und Mineralstoffmischungen.  <b>Tip</b> <b>Vit. C</b> verbessert die Calciumaufnahme.



**Geheimtipp**



# So hilft die Natur





Naturprodukt	Tipps, Erfahrung	Einnahme	Wichtig
 <p><b>Leinöl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Herzinfarkt</b> (Arteriosklerose)</li> <li>■ <b>MS</b> (Vitamin F für Aufbau d. Myelinmarksheiden + der Darmwand)</li> <li>■ <b>Rheuma</b> (gegen Entzündungen)</li> <li>■ <b>trockene Augen, Haut</b></li> <li>■ <b>Krebs</b> (Omega-3-Fettsäuren)</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 ml) Vitamin E 80-95 mg, Vitamin F (= ungesättigte Fettsäuren) 86 g, davon Omega-3-Fettsäuren 51 g</p>	<p><b>Meine Erfahrung</b> «Hatte über vier Jahre Probleme mit dem <b>Cholesterin</b>. Die Leinölkur zeigte bald ihre Wirkung. Benutze seit einem Monat keine Medikamente mehr.» H.K. in Uster</p> <p><b>Wird therapeutisch bei Arteriosklerose</b> (hoher Blutdruck, erhöhte Blutfette) eingesetzt.</p>	<p>☿☿ 2 Teelöffel / Tag ☿☿☿ Die Hälfte</p> <p>Kapseln gemäss Angabe auf der Packung.</p> <p><b>Kur</b> Bei Krankheit und zur Prävention täglich. Intensivkur während 2-3 Monaten. Auch in Kapselform erhältlich.</p>	<p>Kann <b>im Tiefkühlfach bei minus 12 bis -16 Grad aufbewahrt werden und wird nicht fest</b>. So über mehrere Wochen ohne Qualitätsverlust haltbar.</p> <p><b>Tip</b> Leinöl sollte <b>frisch</b> (ab Presse) sein!</p>
 <p><b>Mariendistel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Verdauungsprobleme</b></li> <li>■ Leberfunktionsstörungen</li> <li>■ <b>Leberzirrhose</b> (fördert die Regeneration der Leber)</li> <li>■ <b>Entgiftung</b> (Leberschutz bei Chemo, Medikamenten, Alkohol!)</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> Silymarin bis 3%, Flavonoide = Bio-Antioxidantien (Radikalfänger), Fett 20 bis 30%</p>	<p><b>Ärztliche Empfehlung</b> Jeder starke <b>Trinker</b> sollte Mariendistel einnehmen. Ebenso Patienten, die <b>Medikamente mit leberschädigenden</b> Nebenwirkungen einnehmen, einschliesslich Krebspatienten mit <b>Chemo</b>. Im übrigen empfehle ich diese Pflanze allen Patienten mit <b>chronischer Hepatitis</b>. Dr. med. A. Weil</p>	<p>☿☿ Gemäss Beipackzettel</p> <p><b>Giftstoffe ausleiten</b> Chlorella (S. 11) kann Schwermetalle / Gifte an ihre Zellwände binden und über den Darm ausscheiden.</p> <p>Beim <b>Entgiften immer Mariendistel als Leberschutz</b> einnehmen!</p>	<p>Es sind keine Nebenwirkungen bekannt! Natürliche <b>Bitterstoffe</b> aus beispielsweise Löwenzahn, Artischocke, Wermut Schafgarbe und Hopfen <b>stimulieren die Sekretion von Galle, Bauchspeicheldrüse</b> und die Verdauung.</p>
 <p><b>Molke</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Übersäuerung</b></li> <li>■ <b>Übergewicht</b></li> <li>■ <b>Osteoporose</b></li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g Pulver!) Kalium 1860 mg, Calcium 890 mg, Lysin 1150 mg, Milchsäure 2300 mg, Vitamin B2 2.5 mg, Milchzucker 70%</p>	<p>«Mache gute Erfahrungen mit Molkefasten. Habe schon etliches probiert. Mit Molke verspüre ich die Fastenkrisen (Loch) fast gar nicht und fühle mich leistungsfähig.» Herr G. Stanchieri, Thunstetten</p> <p>«Molke schmeckt uns sehr gut. Man ist damit nicht mehr übersäuert.» Frau Z.H. aus Marschacht, D</p>	<p>☿☿ Bis 1 Liter / Tag ☿☿☿ Nach Lust und Laune</p> <p><b>Rezept</b> 3-6 Esslöffel Molkepulver pro Liter Wasser einrühren. <b>Rasch trinken!</b></p> <p>Auch zu Frappé mit frischen Beeren oder Früchten mixen.</p>	<p>Bei <b>Milchzucker unverträglichkeit</b> führt Molke zu starken Blähungen und Völlegefühl. Diese Menschen müssen auf Molke verzichten.</p>
 <p><b>Nachtkerzenöl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Neurodermitis</b> (klinische Studien; siehe rechts)</li> <li>■ <b>Migräne, Müdigkeit</b></li> <li>■ <b>Altersflecken</b> (äusserlich!)</li> <li>■ <b>Prämenstruelles Syndrom PMS</b> (klin. Studien)</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (100 ml) Vitamin F (=ungesättigte Fettsäuren) 80%, davon 70% Linolsäure, 10% Gamma-Linolensäure</p>	<p>Entscheidender Inhaltstoff: Gamma-Linolensäure.</p> <p>Dieser <b>wirkt z.B. bei Kindern mit Neurodermitis positiv</b>. Laut Umfrage bei deutschen Ärzten bessert die Substanz das Hautbild bei drei von vier betroffenen Kindern. <b>Therapieerfolg</b> ist jedoch erst <b>nach mehreren Monaten</b> zu erwarten.</p>	<p>☿☿ 3x 2 Kapseln / Tag unzerkaut nach dem Essen mit viel Flüssigkeit einnehmen. ☿☿☿ ab 6 Jahren die Hälfte.</p> <p>Am besten regelmässig über längere Zeit einnehmen: 6-12 Monate</p>	<p><b>Auf Nachtkerze Überempfindliche: meiden!</b> Verdacht besteht, dass <b>Nachtkerzenöl epileptische Anfälle begünstigt</b>. Frauen mit <b>östrogenabhängigem Brustkrebs</b> sollten ebenfalls darauf verzichten.</p>

# So hilft die Natur

Naturprodukt	Tipps, Erfahrung	Einnahme	Wichtig
<p><b>Nüsse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Herz-Kreislauf-Erkr.</li> <li>■ Diabetes</li> <li>■ Krebs (Ellagsäure gegen Krebs)</li> <li>■ Cholesterin, hohes</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> Günstige Fettsäure Zusammensetzung, zahlreiche Aminosäuren wie beispielsweise Arginin (wirkt entspannend auf Gefäßsystem), Vitamin E, reichlich Mineralien wie Kalium, Magnesium, Calcium.</p>	<p><b>Nüsse schützen vor Herzinfarkt</b></p> <p>Herzinfarkt Risiko 100% Herzinfarkt Risiko 40%</p> <p>weniger als 1x Nüsse / Woche    mehr als 5x Nüsse / Woche</p>	<p>♂♂ ♂♂♂</p> <p>5x pro Woche eine Hand voll Nüsse essen.</p> <p>Das <b>Risiko für einen Herzinfarkt</b> liegt bei Männern laut Studie bei fünfmaligem Nusskonsum pro Woche <b>noch bei 40%</b>. Siehe rechts!</p> <p>Nüsse gelten als diätetischer Hochgenuss!!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Allergiker:</b> Auf problematische Nüsse verzichten!</li> <li>■ <b>Alternativen</b> für Nussallergiker: <b>Sultaninen, Trauben und Sanddorn</b> schützen ebenfalls Herz-Kreislauf dank Polyphenolen.</li> </ul>
<p><b>Preiselbeeren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Harnwegsinfekte, vorbeugend</li> <li>■ Blasenentzündungen</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (frisch, pro 100 g) Die Wirkstoffe für die Infektkämpfung werden sekundäre Pflanzenstoffe wie die Procyanidine, Gerbsäuren und andere organische Fruchtsäuren aufgeführt. Der Gehalt an Vitaminen und Mineralien ist vergleichsweise gering.</p>	<p>Mit Erfolg zur <b>Prävention bei chronischen Harnwegsinfektionen</b> eingesetzt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jede 4. Frau ist davon betroffen</li> <li>2) Jeder 2. Mann über 50</li> </ol> <p><b>Täglicher Preiselbeerkonsum reduziert das Risiko für Zweitinfektion auf unter 50%!</b></p>	<p>♂♂ ♂♂♂</p> <p>Beeren frisch, als Kompott oder Konfitüre nach Lust / Laune.</p> <p><b>Als Infektschutz</b> Wer Preiselbeeren prophylaktisch / therapeutisch nutzen will, verwendet besser Preiselbeersaft, ein Trinkgranulat oder die Kapseln.</p>	<p><b>Zusätzliche Tipps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reichlich trinken.</li> <li>■ Nach Geschlechtsverkehr Blase entleeren um mögliche Keime auszuspülen.</li> <li>■ Auf gute Hygiene und Intimpflege achten.</li> </ul>
<p><b>Sanddorn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Immunschwäche</li> <li>■ Kraftlosigkeit (Zellatmung)</li> <li>■ Stress (Zellschutz)</li> <li>■ Kreislauf (Arteriosklerose)</li> <li>■ Krebs (Zell- + Strahlenschutz)</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (frisch, pro 100 g) Vitamin C 450-1300 mg, B-Carotin 2-12 mg, Calcium 40 mg, Vitamin E 5-15 mg, OPC: Flavonoide = Bio-Antioxidantien 75-100 mg</p>	<p><b>Neue Kraft</b> «Ich war über mehrere Monate sehr müde. Seit ich den Sanddornsaft wieder nehme fühle ich mich wieder richtig fit.» Frau E. S. in Thayngen</p> <p><b>Kommentar zu oben:</b> Vitamin C verbessert die Zellatmung, gilt als Antioxidans und als das vielseitigste Vitamin!</p>	<p>♂♂ ♂♂♂</p> <p>1-3 Esslöffel / Tag Die Hälfte</p> <p><b>Präventiv</b> Gemäss obiger Dosierung, vor allem über kalte Jahreszeit.</p> <p><b>Intensivkur</b> Kurzfristig bis 7 EL pro Tag (Grippe).</p>	<p>Wirkt <b>entzündungshemmend, schützt Zellen bei Bestrahlung; hilft die Leber zu regenerieren.</b></p> <p><b>Unpasteurisierter Saft</b> aus wildem Alpensandorn ist jedem anderen Saft weit überlegen!</p>
<p><b>Schwarzkümmelöl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Pollenallergie</li> <li>■ Allergien</li> <li>■ Traditionell auch zur Vorbeugung gegen Infekte.</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100ml) 55-60 % Linolsäure, 22-25% Ölsäure, 12-14% Palmitinsäure und weitere Fettsäuren, Vitamin E, Sterole, ätherische Öle</p>	<p>Ungesättigte Fettsäuren dienen für die Herstellung wichtiger hormonähnlicher Substanzen. Diese sind für ein reibungsloses <b>Funktionieren des Immunsystems und der Allergie- und Infektionsvorbeugung</b> wichtig. Zudem wird durch die Inhaltsstoffe im Schwarzkümmelöl die übersteigerte T-Zellenfunktion des Allergikers stabilisiert.</p>	<p>♂♂ ♂♂♂</p> <p><b>3x täglich 1-2 Kapseln vor dem Essen</b> über längere Zeit 3x 1 Kapsel / Tag</p> <p><b>Pollenallergiker:</b> ab Januar täglich 3x 1 Kapsel, während der Pollenflugzeit täglich 3x 2 Kapseln einnehmen. Bis in den Sommer hinein.</p>	<p><b>Schwangere</b> sollten Schwarzkümmelöl nur auf ärztliche Verordnung hin einnehmen.</p> <p>Zu Beginn der Einnahme kann es zu <b>Aufstossen</b> kommen. <b>Dieses lässt aber nach</b> einigen Tagen nach.</p>



# So hilft die Natur

Naturprodukt	Tipps, Erfahrung	Einnahme	Wichtig
 <p><b>Spirulina</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Augenleiden</b></li> <li>■ <b>Immunschwäche</b></li> <li>■ <b>Entzündungen</b></li> <li>■ <b>Diabetes</b> (Blutzuckerregulation)</li> <li>■ <b>Übergewicht</b></li> <li>■ <b>Ausleitung</b> (Amalgam)</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) B-Carotin 300 mg, Vitamin B3 200 mg, Calcium 400 mg, Eisen 106 mg, Mangan 26 mg, Selen 250 ug</p>	<p>«Mein Mann litt oft unter entzündeten Augen und brauchte viele Medikamente. Diese hat er dank Spirulina deutlich reduzieren können.» Frau R.S. in CH-Zell</p> <p>Spirulina liefert viel pflanzliches Eiweiss und wird gerne <b>zur Gewichtsreduktion eingesetzt</b>.</p>	<p>☿☿ mit 3x1 Presslinge / Tag beginnen. Steigern bis auf 3x3; viel Wasser trinken.</p> <p>☿☿☿ Die Hälfte</p> <p><b>Kur</b> Oft, auch bei Diabetikern, wird die Langzeiteinnahme empfohlen!</p>	<p>In einigen Fällen traten allergische Reaktionen auf. In diesem Fall mit Spirulina aufhören.</p>
 <p><b>Trockenfrüchte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Übersäuerung</b> (Azidose)</li> <li>■ <b>Herz-Kreislauf</b> (Sultaninen)</li> <li>■ <b>Verstopfung</b> (Feigen)</li> <li>■ <b>Naturgenuss pur</b></li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> Hochwertiger Fruchtzucker (50–75% Kohlenhydrate), reichlich Mineralien (Datteln und Feigen), bioaktive Substanzen und unzählige Vitalstoffe.</p>	<p><b>Gesundes Genussmittel</b></p> <p><b>Auf Süsses verzichten fällt vielen Menschen schwer.</b> So sind Trockenfrüchte eine wertvolle Alternative, die auch Kinder heiss lieben.</p> <p>Sie dienen auch als <b>Zuckerersatz!</b> Beispielsweise in Fruchtsalaten, Cremes, Müeslis, zum Backen oder für Nuss-Dörrobst-Konfekte!</p>	<p>☿☿ Ein sinnlicher Genuss für Auge, Nase und Gaumen.</p> <p>☿☿☿ Cholesterinfrei, mit wertvollen bioaktiven Substanzen!</p> <p><b>Tipp:</b> Statt Schokolade einen Dörrobstteller verschenken. Bereitet Freude und schmeckt fantastisch!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ungeschwefelte (Bio-)Trockenfrüchte kaufen!</li> <li>■ Nach Genuss von Dörrobst Zähne reinigen (Karies).</li> <li>■ Viel trinken! Trockenfrüchte sind konzentrierte, natürliche Energie.</li> </ul>
 <p><b>Weizenkeime</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Diabetes</b></li> <li>■ <b>Nervenschwäche</b></li> <li>■ <b>Herz-Kreislauf</b></li> <li>■ <b>Schwangerschaft</b></li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) Vitamin E 45 mg, Folsäure 520 ug, Vitamin B3 4.4 mg, Magnesium 250 mg, Mangan 9 mg, Zink 12 mg, Phosphor 1100 mg</p>	<p>«Mir geht es gut, vor allem meinen <b>Nerven</b> (Zittern).» Ältere Dame aus Schinznach</p> <p>Weizenkeime haben <b>blutzuckersenkende Wirkung</b>.</p> <p>«Der diätetische Wert bei <b>Diabetes</b> ist sehr hoch. Bei regelmässigem Gebrauch von 4-5 gehäuften EL lässt sich der überhöhte Zuckergehalt deutlich senken.» Nach Dr. Schneider</p>	<p>☿☿ 2–4 Esslöffel / Tag</p> <p>☿☿☿ 1–2 Esslöffel / Tag</p> <p><b>Intensiv:</b> 4–5 EL / Tag ins Müesli (3 Wochen, dann zwei Wochen Pause).</p> <p><b>Tipp:</b> Obige Menge auf einmal einnehmen!</p> <p><b>Rohe, frische Weizenkeime verlangen!</b></p>	<p><b>Weizenkeime und -kleie enthalten Gluten.</b> Zölliakiepatienten und Menschen, die auf Weizen allergisch reagieren müssen Weizenkeime und -kleie meiden.</p> <p>Bei <b>ADS</b> Phosphorgehalt beachten.</p>
 <p><b>Weizenkleie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Übersäuerung</b> (Azidose)</li> <li>■ <b>Verstopfung</b> (viel trinken)</li> <li>■ <b>Schmerzen</b> (durch Azidose)</li> <li>■ <b>Divertikulose</b> (präventiv)</li> <li>■ <b>Darmkrebs</b> (präventiv)</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) 45 g Nahrungsfasern, Kalium 1352 mg, Magnesium 490 mg, Zink 9.4 mg, Phosphor 1143 mg, Folsäure 195 mg, auch reichlich weitere B-Vitamine.</p>	<p><b>Basisches Wundergetränk</b></p> <p>Über Nacht 5–10 EL Kleie in 1 Liter Wasser einlegen, dann absieben, Kleie ausdrücken. Als Getränk äussert basenreich, für Heilkuren.</p> <p><b>Erfahrung mit Kleiewasser:</b> «Nach 3 Tagen Kleiewasser brauche kein Schmerzmittel mehr. (Rezept: siehe gleich oben!）」 Frau D.H.</p>	<p>☿☿ 3-4 Esslöffel / Tag Ideal: 15 Gramm pro Tag ins Müesli; dazu viel trinken!!!</p> <p>☿☿☿ Die Hälfte</p> <p>Kleiewasser (Rezept + Erfahrung siehe links) kann mit Fruchtsaft schmackhafter gemacht werden.</p>	<p><b>Weizenkeime und -kleie enthalten Gluten.</b> Zölliakiepatienten und Menschen, die auf Weizen allergisch reagieren müssen Weizenkeime und -kleie meiden.</p> <p>Bei <b>ADS</b> Phosphorgehalt beachten.</p>

# So hilft die Natur

So hilft die Natur	Tipps, Erfahrung	Einnahme	Wichtig
<p><b>Holunderbeeren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>beugen Erkältungen und Grippe</b> vor</li> <li>■ verkürzen bei <b>Grippe und Erkältung die Krankheitsdauer</b></li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> Die Farbstoffe im schwarzen Holunder, die Anthocyane, hindern Viren daran, in unsere Körperzellen einzudringen, um sich dort zu vermehren und Schaden anzurichten.</p>	<p>Zubereitungen von Holunderbeeren stärken die körpereigenen Abwehrkräfte. Studien belegen, dass Holunderbeeren vor Erkältung und Grippe schützen und gleichzeitig zur Abschwächung der Symptome beitragen, wenn die Grippe bereits da ist.</p> <p>Nagao et al.: Tea catechins suppress accumulation of body fat. Oleo Sci 2001</p>	<p><b>Kapseln:</b> 2–3 Kapseln pro Tag oder gemäss Packungsbeilage.</p> <p><b>Sirup / Saft:</b> Gemäss Packungsbeilage.</p> <p>Holundermus: täglich geniessen, ein Rezept finden Sie unter <a href="http://www.vitapower.ch/german/gesund-heit/rezpte.html">www.vitapower.ch/german/gesund-heit/rezpte.html</a></p>	<p><b>Gegenanzeigen</b> Holunderbeeren sollte man nicht im rohen Zustand essen. Rohe Holunderbeeren können zu Brechreiz oder Übelkeit führen!</p>
<p><b>Grüner Tee</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Grüntee <b>fördert die Fettverbrennung</b></li> <li>■ <b>Erleichtert das Abnehmen</b> u. Gewicht halten</li> <li>■ Reduziert das Bauchfett</li> <li>■ <b>Antioxidans</b></li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe im Tee</b> Polyphenole, als Teil davon die wichtigen Katechine (25-35%), Proteine, Lignin, Aminosäuren, Koffein, Chlorophyll und andere Substanzen</p>	<p>Laut Studien führt ein 12-wöchiger Grünteeconsum zu einer deutlichen <b>Abnahme des Körpergewichts</b> und des Bauchumfangs.</p> <p>Chantre, Lairon: Recent findings of green tea extract and its activity for the treatment of obesity. Phytomedicine, 2002.</p> <p>Nagao et al.: Tea catechins suppress accumulation of body fat. Oleo Sci 2001</p> <p>Wir trafen Menschen, die obige Aussage bestätigten.</p>	<p><b>Tee:</b> bis zu zehn Tassen Grüntee pro Tag kann ein Erwachsener trinken (siehe links).</p> <p>Je länger der Tee zieht, desto besser. Enthält mehr bittere Katechine.</p> <p><b>Kapseln:</b> z.B. 3x 1 Kapsel oder gemäss Packungsbeilage.</p>	<p><b>Gegenanzeigen</b> Grüntee enthält Coffein, wirkt daher anregend. Bei heiklem Magen wird empfohlen, Grünteeprodukte nur mit den Mahlzeiten einzunehmen.</p> <p><b>Tipp für Teegenuss</b> Bio-Grüntee: <b>Sencha aus Japan</b> ist der <b>Gehaltvollste</b>.</p>
<p><b>Kurkuma Gelbwurz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Zellschutz / Antioxidans</li> <li>■ Stark bei Krebs</li> <li>■ Verdauungsbeschwerden, Leberbeschwerden</li> <li>■ Arthritis</li> <li>■ Fieber</li> </ul> <p><b>Inhaltstoffe</b> (pro 100 g) 30 bis 40% Stärke, 3 bis 6% des gelben, sehr intensiven Farbstoffes Curcumin, 5% ätherische Öle, 6-7% Faserstoffe, 12% Fett, 8% Eiweiss</p>	<p>Kurkuma (Wirkstoff Curcumin) besitzt zahlreiche <b>krebshemmende Eigenschaften</b>.</p> <p>Curcuminoide <b>senken das Thrombose-Risiko</b>, wirken stark <b>antioxidativ</b> (deutlich stärker als z.B. Vitamin E).</p> <p>Studien zeigen präventive u. <b>therapeutische Wirkung</b> von Kurkuma bei Krebs.</p> <p>PS: Kurkuma ist Teil der Curry-Gewürzmischung</p>	<p>☿</p> <p>Tägliche Zugabe eines Teelöffels in Salatsaucen, zu Suppen, Reis- oder Nudelgerichten.</p> <p><b>Rezept für top Vitaldrink mit Kurkuma</b>, Zitrone, Leinöl und Honig finden Sie unter <a href="http://www.infovita.ch">www.infovita.ch</a>. Bei Suche Stichwort «Fitnessdrink» eingeben.</p>	<p><b>Gegenanzeigen</b> Kurkumapulver regt Drüsen an. Am besten zum Essen einnehmen, besonders bei sensiblem Magen oder Reizmagen.</p> <p>Kurkuma <b>wirkt als Blutverdünner</b>. Bei gleichzeitiger Medikation die Dosierung mit Arzt absprechen.</p>



# Vitalstoffe genüsslich trinken

## Die Frische macht's

Frische Säfte sind die **genussvollste** Art, Vitamine, Mineralien, Enzyme und bioaktive Substanzen zu tanken!

Frische Säfte sind **natürliche Medizin**.

*Säfte können viele Leiden günstig beeinflussen, die Widerstandskraft stärken und eine echte Heilung einleiten und unterstützen.*

Lebenskraft durch Pflanzensaft, Dr. med. Wegener

Die **meisten Vitalstoffe** für das heute oft dauergestresste Immunsystem **liefern eindeutig frischgepresste Säfte**.

Säfte unterstützen bei der Übersäuerung, bei rheumatischen Erkrankungen und bei Allergien (Karottensaft); Seite 12.

Frau Dr. A. Wigmore setzte Grassäfte (Weizengras) bei Krebspatienten ein.

## Pressen oder Schleudern?

Säfte von Obst, Gemüse, Kräutern und Beeren werden weltweit mit Erfolg in der Therapie verschiedener Krankheiten eingesetzt.

Nach einer Untersuchung des Gesundheitsinstituts «Hallelujah Acres» ist der Sauerstoffanteil im Saft von grosser Bedeutung.

**Je mehr Sauerstoff in den Saft eingewirbelt wird, desto mehr werden empfindliche Nährstoffe zerstört** (oxidiert). Viel Sauerstoff beeinflusst ebenfalls den Gehalt von wichtigen Enzymen negativ. Deshalb ist das schonende **Pressen mit VitaLeo, Green Star und Champion dem Zentrifugieren überlegen**.

## Wieviel Saft soll ich trinken?

- Für **Gross & Klein**: täglich 2 dl Saft 30 Min. vor dem Essen geniessen.
- **Bei Fastenkuren haben Ärzte meist** 6-8 dl frischen Saft pro Tag verabreicht. Zusätzlich 2 Liter andere Getränke.
- **Fasteninfo: [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch)**



**Vitalstoffe aus Säften**  
 Vitapower; I. & M. Burger-Günter  
 Tel. 062 961 10 26  
[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)

## Welcher Entsafter ist der richtige für mich?



	<b>Green Star</b>	<b>Champion</b>	<b>VitaLeo</b>
<b>Vorteile</b>	Sehr langsame Drehzahl, leise, keinerlei Erwärmung des Pressgutes, 5 Jahre Garantie, Aufwertung durch Dauermagnete	Bewährt seit 40 Jahren, unkompliziert, robust und ideal für grosse Haushalte. Konkurrenzlos rasch gereinigt. Niedrige Drehzahl.	Extrem langsame Drehzahl, leise, leicht, handlich, einfach und schnell gereinigt. Ideal für 1-4 Personen Haushalt. Hohe Saftausbeute.
<b>Technische Daten</b>	110 U/min; 8,6 kg; Masse (LxBxH): 47.5x16.5x35 cm	1400 U/min; 11.7 kg; Masse (LxBxH): 42x19x29 cm	75 U/min; 6.2 kg; Masse (LxBxH): 40x17x31 cm
<b>Zubehör</b>	Nachrüstset Pasta/Gebäckteig	Getreidemühle, Glaskanne	Gemüseschneider, Ölpresse
<b>Gräser, Kräuter, Salat, Spinat, Stangensellerie</b>	Die Stärke des Green Stars, zieht Pressgut selber ein!	Begrenzt: Pressgut schneiden, mit hartem Gemüse saften.	Begrenzt; geht mit Früchten oder Gemüse zusammen.
<b>Hartfleischiges</b> (z.B. Karotten, Sellerie, Rote Beete)	Sehr empfehlenswert!	Sehr empfehlenswert!	Sehr empfehlenswert, genial!
<b>Weiches Pressgut</b> (z.B. Beeren, Orangen, reife Äpfel)	Machbar; am besten mit hartfleischigem Pressgut.	Sehr empfehlenswert, die Stärke des Champion!	Die Stärke des VitaLeos!
<b>Weiches + hartes Pressgut</b>	Geht gut!	Super!	Super!
<b>Nussmuse, Rohkostpralinen, Babynahrung, Glace</b>	Geht bestens; wird schön homogen und fein!	Beschränkt in kleineren Mengen machbar.	Geht gut für Rohkostpralinen, Eis und Pasta!
<b>Haltbarkeit</b> der Säfte	gekühlt bis 18 h	gekühlt bis 12 h	gekühlt bis 18 h


# Erlebnisberichte



bei Osteoporose  
• Übersäuerung



bei Arthritis • Schmerzen



Abnehmen mit Grüntee



bei Heuschnupfen



Wechseljahrsbeschwerden  
• Tage vor den Tagen

## Handgelenkschmerzen

Immer wieder plagten mich Schmerzen in den Handgelenken, letztes Jahr kamen noch Schmerzen im rechten Ellbogen dazu. Neben Therapie und einer Schiene fürs Handgelenk zur Schonung **begann ich mit der Einnahme von Hagebuttenpulver**. Seit gut einem Jahr nehme ich jeden Morgen einen gehäuften Teelöffel Hagebuttenpulver in einem Becher mit Wasser und Flüssigkeit. Zusätzlich versuche ich mich oft zu bewegen (Velo, Nordic Walking, Rückengymnastik im Fitnessstudio). **Schon mehrere Monate bin ich schmerzfrei**. Ein grosses Dankeschön gehört meinem Schöpfer. Frau M.M. in Fehraltorf, August 2009

### Empfohlene Dosierung

Täglich ein gehäufter Teelöffel ein ein Glas Wasser, in ein Joghurt oder übers Müesli.  
Eine Wohltat für die Gelenke und Muskeln!

## Hagebutte hilft Tieren

Ich muss Dir in diesem Zusammenhang noch etwas „Interessantes“ erzählen. Mein Joni (Golden Retriever) hat vor einer Woche so gehumpelt. Ich denke, er ist zu heftig rumgetobt mit einem andern Hund.

Und da dachte ich plötzlich, wenn mir das Hagebuttenpulver so hilft, könnte es vielleicht meinem Hund helfen.

Da mein Joni einfach alles frisst, ist dieses tägliche Hagebuttenpulver mit Bifidusjoghurt der Hit für ihn. Und stell Dir vor, er hat nach 2 Tagen aufgehört zu hinken.

Letztes Mal musste er lange Medikamente nehmen. Frau D. H. in Moosleerau; Mai 2009

## Weniger Heuschnupfen

**Schwarzkümmelöl** wirkt bei mir super. Ich nehme täglich eine Kapsel und habe **praktisch keine Beschwerden mehr**. Sonst hatte ich oftmals grosse Mühe mit Heuschnupfen: Jucken in den Augen und in der Nase.

Herr L. in Hirzel; Juli 2009

## Weniger Wallungen

Das **Nachtkerzenöl (Kapseln)** ist super, ich bin ganz erstaunt. Seit ich täglich eine Kapsel Nachtkerzenöl nehme, habe ich die **nächtlichen Wallungen mit starkem Schwitzen nicht mehr**. Frau J. in Herzogenbuchsee; August 2009

## Hilfe bei Verstopfung

Mein Darm macht Fortschritte. Die Verstopfung war vorher so schlimm – heute besteht ein grosser Unterschied. Die Kostumstellung (vermehrt Roh- und Vollwertkost) und aktive Milchsäurebakterien (ich verwende Vicolon) haben mir geholfen. Kälter kochen mit Apenta-Swiss ist genial; kann es nur empfehlen!r.

D.C. im Luzerner Hinterland; Oktober 2009

## Erfolgreich abnehmen

Danke für Eure Mühe, es hat sich gelohnt, ich habe über **2 kg abgenommen in 2 Wochen mit Roh- und Vollwertkost. Und das ganz ohne zu hungern!** Mittlerweile habe 6 kg an Gewicht verloren; mir geht es gut.

Frau B.H. aus dem Berner Seeland; Mai und Sommer 2009

## Grüntee oder –kapseln helfen zusätzlich beim Abnehmen

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass regelmässiger **Grüntee**konsum **die Fettverbrennung fördert und das Bauchfett nachweislich reduzieren** hilft.

## Verdauungsprobleme

Vicolon hat mir wirklich gut getan. Die Verdauung wurde angeregt und wurde regelmässiger. Ich fühlte mich zusätzlich vitaler und frischer. Frau E.B. in Herzogenbuchsee; Oktober 2009

## Hilfe bei Koffeinabhängigkeit

Bin Zucker- und Koffeinabhängig, seit ca. 3 Wochen allmählicher Einstieg in Rohkost, was mir bis jetzt half von der Schokoladen und Süssigkeitensucht loszukommen. Habe seitdem auch praktisch keine Lust mehr nach Fleisch und Milchprodukten.

Frau K. S. in Bern; März 2009

## Gelenkschmerzen

Ich finde das **Korallenpulver echt spitze**. Wenn ich es am Abend nehme regt es meine Verdauung prima an. Im Mittelfinger (Mittelgelenk) verspürte ich eine **Steifheit und Schmerzen; konnte kaum mehr zugreifen. Ich nehme seit einiger Zeit das Korallenpulver. Tut mir wirklich wohl. Die Probleme sind fast fast weg**.

Frau M. T. in Giubiasco; September 2007