

Auszug aus «So hilft die Natur»

Ratgeber für eine vitale Gesundheit

Maximale
Konzentration

Gesunde Zähne

Starke Knochen
Hilfe bei Allergien

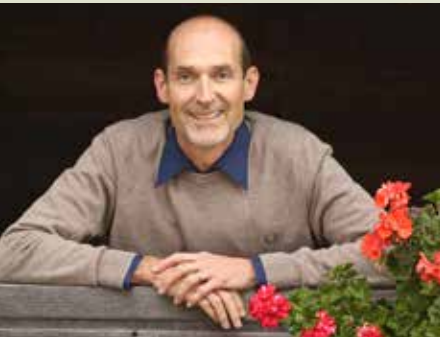
Schutz für Ihr Herz

Fit und vital
durch das Jahr

infovita
Damit es Menschen gut geht.



Ratgeber für Ihr Wohlergehen



Praktisches Kompaktwissen

Gesundheit und Wohlergehen sind nicht alles, aber ohne diese ist sehr vieles im Leben eine grosse Herausforderung und Anstrengung.

Diese Broschüre unterstützt Menschen mit ganzheitlichem Rat im Sorge tragen zu ihrer Gesundheit.

Den kompletten umfangreichen Ratgeber (44 Seiten) können Sie unter www.vitapowershop.ch mit der Artikelnummer 126 für 9.90 bestellen. Ab 2 Expl. 6.– / Stk, ab 3 Expl. nur 4.90 / Stk.

Spannende Lektüre und gute Gesundheit!

Herzlichen Dank

- * Ihnen für Ihr Interesse an gesundheitlichen Themen.
- * **Herzlichen Dank allen, die diesen Gesundheits-Ratgeber weitergeben, verschenken: 5 Stk für 5.–. Tel. 062 961 89 48**
- * Meiner Frau Ingeborg und unseren Kindern für ihre grossartige Unterstützung mit Durchlesen, Layoutberatung, Konzept.
- * Ohne die seriöse Arbeit von Wissenschaftlern in aller Welt würde dieser Broschüre das Fundament fehlen.
- * Danke allen, die uns Ihre Geschichten erzählt haben.

Inhaltsverzeichnis **Auszug** aus «So hilft die Natur»

Fit und vital durchs Jahr // Gesunde Zähne	3
Maximale Konzentration // Starke Knochen	4
Allergien, Heuschnupfen // Arthritis, Arthrose	6
Erkältung, Grippe, Husten // Herz-Kreislauf-Probleme	7
Migräne, Kopfschmerzen // Prostata-Krankheiten	8
Rohkost als bewährte Heilkost	9
Gelée Royal, Propolis	10
OPC / Traubenkernextrakt	11
Gesundheitsförderung	12
Urmineralien, Calcium-Magnesium	13
Vitamin B-Komplex	15

→ Inhaltverz. **komplette Broschüre «So hilft die Natur», 44 Seiten**
www.infovita.ch/so-hilft-die-natur

Impressum

Redaktion und Layout: Michael Burger, Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, 3360 Herzogenbuchsee. Beratung: R. Liechi, webpresso.ch; Familie Burger-Günter
Bildnachweise: www.istockphoto.com; www.fotolia.de; www.shutterstock.com; www.depositphotos.com; www.dollarphotoclub.com (heute AdobeStock); Marisa Burger

Bibliografie: Bücher, Studien von Ärzten, Wissenschaftlern: www.infovita.ch/so-hilft-die-natur

Rechtliches / Disclaimer: 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.

Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Copyright: Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit unserer Genehmigung erlaubt.

Druck: Schneider AG, 3014 Bern
www.schneiderdruck.ch





Fit und vital durchs Jahr

Nützliche Vitalprodukte von Oktober bis Februar

Diese Vitalprodukte sind einzeln oder gemeinsam für die Herbst- und Winterzeit eine grosse Hilfe.

- ✓ Natürlicher **Gripeschutz**: Sanddornsaft, täglich 2-3 EL
- ✓ Gegen **trockene Haut**: 2-5 g Leinöl / Tag. Im Salat, als Kapseln.
- ✓ **Herbstdepression?** 4000 I.E. Vit. D3 + täglich B-Vitamine S. 15.
- ✓ Bei **Erschöpfung** als Energiespender: OPC S. 11, Blütenpollen oder Spezialhonig mit Pollen, Gelée Royal und Propolis S. 10.

Hilfreiche Vitalprodukte von Januar bis Mai

- ✓ **Frühjahrmüdigkeit**: Fasten, Gemüsesäfte, Rohkost. 3-5x zusätzlich 1 dl Gerstengrassaft. B-Vitamine geben neuen Schwung.
- ✓ **Basenkur**: Calcium-Magnesium-Urminerale S. 13 + Vitamin D 4000 I.E. + Vitamin K2 75 ug + pflanzliche Kost.
- ✓ Bei **Allergien** ab Jan. 3x täglich eine Kapsel Schwarzkümmelöl. Während Heuschnupfenzeit bis zu 2 g Kapern-Extrakt.

Gesunde Zähne

Der Verdauungsapparat beginnt im Mund. Ein intakter Kauapparat ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden!

Zwischenmahlzeiten erhöhen das Risiko für Zahnverfall. Kinder die täglich vier oder mehr Snacks zwischen den Mahlzeiten essen haben fast dreimal mehr kariogene Zähne!

Superfoods für gesunde Zähne

- ✓ **Xylit hemmt Karies**: Xylit-Zahnpasta, -Kaugummi, Birkenzucker.
- ✓ **Calcium-Magnesium-Urminerale** S. 13 liefern Grundbausteine für gesunde schöne Zähne. 3-5x eine Messerspitze.
- ✓ Vitamin D3 verbessert die Aufnahme von Calcium: 2000 I.E.
- ✓ Vitamin K2 bringt die Mineralien in die Zähne, Knochen: 75 ug.
- ✓ **Mundspülung**: 1 TL Kokos- oder Sesamöl 10-20 Min. durch die Zahnzwischenräume hin und her ziehen.
- ✓ **Grüntee** hemmt Karies und stärkt das Zahnbein.
- ✓ Sanddornsaft, Zitrusfrüchte fördern gesundes Zahnfleisch.

Damit es Menschen rundum gut geht fördern wir

Gesundheit, Lebensqualität und Wohlergehen. Unsere Angebote:



Lehrreiche **Praxis-Seminare in Kleingruppen**: Unser Seminarprogramm senden wir Ihnen gerne zu. Sofort finden Sie es unter www.vitapower.ch/seminare



Individuelle **Gesundheitsberatung und Sprechstunde**. Sorgfältige Anamnese. Professionellen Rat für Ihre Situation. Wir haben Zeit für Ihre Fragen: Tel. 062 961 89 48



Vorträge: gerne organisieren wir mit Ihnen einen Fachvortrag über ätherische Öle, Ernährung oder Naturheilkunde bei Ihnen vor Ort. Damit es Menschen gut geht.



Zeitgemässe **Ratgeber** (siehe rechts), **Gesundheits-Magazine, Bücher** und **informative Website** www.infovita.ch mit recherchiertem Wissen und Gratis-Downloads.



Ganzheitliche Ferienwochen: Zeit zum Auftanken, sich Wohlfühlen und Geniessen. Mit Fachvorträgen, Trampolinlektionen, Inputs, ab 30 Plus: www.infovita.ch/ferien



Gesundheit auch für Dich

→ Mutmacher, Wissen über Rohkost als Heilkost.

→ Erfahrungsberichte

Michael Burger, Ernst Günter, 64 S.

Erfahrungsberichte, Studien, Wissen.

Preise: 1 Exemplar 6.–, ab 3 Exemplaren 4.– pro Stück, ab 6 Exemplaren nur 3.– pro Stück.

Superfoods, Gesundheitshelfer

→ Welche Superfoods helfen wo und wie? Nachschlagewerk.

→ Lebensmittel für mehr Vitalität

Michael Burger, 40 Seiten. 2. Auflage 2016

Superfoods, die vitalisieren, beflügeln, stärken und einfach gut tun.

Preise: 1 Exemplar 5.–, ab 3 Expl. 2.50 / Stück.



So hilft die Natur

Ratgeber für eine vitale Gesundheit

Schutz vor Demenz

Allergien stoppen
Blutdruck senken

Schmerzen lindern

Power für Sportler
Erschöpft?
Das hilft!

infovita



So hilft die Natur

→ Ratgeber für eine vitale Gesundheit

Michael Burger, 44 Seiten. 1. Auflage 2017

Wege zu guter Gesundheit. Kompaktes Wissen verständlich aufbereitet. Hilfen zum gesund & vital bleiben, Rat bei Alzheimer, Müdigkeit, Eisenmangel, Arthrose, Allergien, ...

1 Expl. 9.90, ab 2 Ex. 6.– / Stk, ab 3 Ex. 4.90 / Stk.

Inhaltsverz.: www.infovita.ch/so-hilft-die-natur

Bestelladresse für Broschüren wie Superfoods

www.vitapowershop.ch

Bestelltelefon: 062 961 10 26

Das hat uns gut getan

Fuss- und Rückenschmerzen – Hagebutte und Rohkost helfen

Ich hatte Fusssschmerzen. Es war sehr schmerzhaft. Ich nehme nun regelmässig Hagebuttenpulver. Jetzt geht es meinem Füssen wieder richtig gut, ich habe keine Probleme mehr. Auch die Rückenschmerzen sind weg. Rohkost tut gut (gute Verdauung, Darm). Frau Eggenberger, 3. Juni 2016

Weniger Krämpfe dank Urmineralien

Seit ich die Calcium-Magnesium-Urmineralien nehme habe ich viel weniger Krämpfe. Frau D.U. im Emmental, 22.8.16

Krampfadern weniger sichtbar

Ich nehme seit 1 Monat 3 x täglich 1 Kapsel OPC Traubenkernextrakt. Bin begeistert: Meine Krampfadern sind weniger sichtbar, die Beine fühlen sich leichter an. Frau M. Held, 30.3.2016

Klarer im Kopf mit Kokosöl

Und irgendwie glaube ich, dass das Kokosöl mich tatsächlich fitter macht im Kopf. Es ist wie wenn ich klarer sehen und schneller sowie strukturierter denken könnte. Fühle mich „intelligenter“ und weniger vergesslich. Andrea D., 15. Februar 2015

Moringa verlieh uns neue Kraft

Wir beide waren nach dem Winter einfach total auf dem Nullpunkt. Nach circa 14 Tagen Einnahme von Moringa kamen langsam wieder Kraft und Ausdauer zum Vorschein. Herr und Frau P. im Kanton Zürich, im August 2016



Hilfe aus der Natur für Jung und Alt