

Original 21 Tage Stoffwechselkur mit **L e b e n s W e r t**



*Wie du in 21 Tagen einfach
und schnell abnimmst, entgiftest
und dein Gewicht langfristig
hältst*

Es gibt unzählige Methoden, Gewicht zu verlieren. Leider haben die meisten Diäten und Ernährungsprogramme den Nachteil, dass der Erfolg nicht lange anhält und/oder die Muskulatur mit abbaut. Dieser Stoffwechsel-Reset ist keine Diät im eigentlichen Sinne, aber warum nimmt man dabei so schnell und gesund ab? Es ist eine Reinigung, Entsäuerung und somit eine Gesundung der Zellen auf tiefster Ebene.

Die Depotfettzellen werden geöffnet, entleert und intensiv gereinigt. Wie, liest Du auf der nächsten Seite. Parallel wird der Körper optimal mit allen lebenswichtigen Vitalstoffen (natürlichen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen sowie Ballaststoffen, Fettsäuren und hochwertigem Protein) versorgt. Diese sind die sog. Bauarbeiter, die es unbedingt braucht, um sämtliche Gifte, Säuren, und alles Krankmachende aus den Depot-Fettzellen (Problemzonen) zu binden und abzutransportieren. Dadurch kann sich unser Körper regelrecht neu formen, und das ohne den berühmten Jojo-Effekt!



Hier einige Infos und Hintergründe zur 21 Tage Stoffwechselkur sowie eine kurze Einführung in die Welt der 100 % natürlichen und reinsten Vitalstoffe. Warum wissen nur recht wenige Menschen von dieser Kur und warum wird sie kaum von Ärzten oder therapeutischen Einrichtungen empfohlen? Nur weil die

Medizin uns die Lösung vorenthält, heißt es nicht, dass es diese nicht (schon lange) gibt. Denn gesunde, glückliche und entspannte Menschen bringen bestimmten Industriezweigen und Organisationen kein Geld! So einfach.

Seit über 60 Jahren gibt es die Stoffwechselkur, aber sie war lange ein gut gehütetes Geheimnis!

Bereits in den 50er Jahren haben Wissenschaftler und Endokrinologen im Bereich Fettstoffwechselstörungen geforscht. Der englische Arzt und Nobelpreisträger für Medizin Dr. A.T.W. Simeons hat diesbezüglich über 40 Jahre seines Lebens in verschiedenen Ländern geforscht, erstaunliches herausgefunden und auch erfolgreich in die Praxis umgesetzt. Unter anderem hat er herausgefunden, dass im Hypothalamus, dem heimlichen

Steuerzentrum des Gehirns, eine Fehlsteuerung vorliegt. Diese wird meist durch emotionalem Stress, extremer körperlicher Anstrengung oder auch Veränderungen des Bio-Rhythmus (schlechter/wenig Schlaf, Wechseljahre, Schichtarbeit, unregelmäßiger Schlafrythmus nach der Geburt etc.) auslöst.

Der Hypothalamus legt für unsere Fettzellen eine Art «Girokonto» an. Schau dazu gern meinen Beitrag in der Facebook-Gruppe von 02.02.2023 an. Wenn wir essen, wird alles zerkleinert, zerlegt und in Energie umgewandelt. Brauchen wir aber gerade nicht so viel Energie, weil wir am Schreibtisch sitzen und uns nicht bewegen, wird diese Energie in Form von Depot-Fett gespeichert.

Das sichert unser Überleben. Ist die Bilanz negativ – verbrauchen wir also mehr Energie, als wir uns über die Nahrung zufügen, weil wir wenig essen und uns viel bewegen – geben die Kurzzeitspeicher in den Muskeln und der Leber erst mal alles ab, was sie haben, und dann geht es an die Reserven. Die in den Fettzellen gespeicherte Energie wird zum Verbrennen herangezogen. So können wir weiter laufen und Leistung bringen («Girokonto»).

Leider funktioniert das nicht immer reibungslos. Es gibt einiges, was den Stoffwechsel aus dem Takt bringen kann: der Wechsel zwischen Hungerkuren und übermäßigem Essen, Stress und Traumata, künstliche Zusatzstoffe wie Natriumglutamat oder Hefeextrakt, giftige Schwermetalle wie Quecksilber und Aluminium, Süßstoffe wie Aspartam oder Bisphenol A und viele Weichmacher aus Plastikverpackungen.

Das und vieles andere können Teile des Hypothalamus zeitweise lahm legen. Dieser legt dann quasi für unsere Fettzellen kein Girokonto, sondern ein Festgeldkonto an. Da geht's dann nur noch rein und nicht mehr raus. Der Stoffwechsel gerät aus dem Takt.

Zum Glück haben Wissenschaftler, insbesondere Endokrinologen wie Simeons, auch beschrieben, wie man dem Hypothalamus wieder «Beine

macht.» Das Glycoprotein Human Chorion Gonadotropin (HCG) sorgt dafür, dass die Fettzelle geöffnet wird. So kann alles gespeicherte Depotfett inkl. Gifte und Säuren die Zelle verlassen und dem Stoffwechsel als Brennstoff dienen. Es gibt viele Glycoproteine, die in diesem Zusammenspiel eine Rolle haben. Man kann sie als Aktivatoren direkt, in homöopathischer oder radionischer Form zu sich nehmen. Viele persönliche Ergebnisse bestätigen diese Fakten. Lasst Euch Erfahrungsberichte zeigen.

Ernährung und Vitalstoffe – der eigentliche Trick!

Wenn die Depotfettzellen geöffnet sind, werden alle dort eingelagerten Fette zur Energiegewinnung herangezogen. Dabei werden aber auch Gifte freigesetzt, die der Körper ebenfalls in diesen Speichern zwischengelagert hat. Säuren und Gifte, die der Körper nicht neutralisieren und so auch nicht loswerden konnte, wurden in Wasser oder Fett «eingepackt» und dann im Fettgewebe abgelagert.

Genau diese eingelagerten «Schlacken» werden jetzt wieder frei. Das bedeutet Schwerstarbeit für unsere Entgiftungsorgane. Stehen den Entgiftungsorganen jetzt nicht genügend 100 % natürliche und sofort bioverfügbare Vitalstoffe, also Bauarbeiter (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente...) zur und Verfügung, um die Gifte und Säuren in Salze umzuwandeln und auszuscheiden, werden sie einfach an anderer Stelle wieder eingelagert.

Was im Boden nicht ist, kann auch in der Pflanze nicht sein!

Diese (Lebens-)wichtigen Vitalstoffe sind in unserer normalen Ernährung nicht mehr in ausreichender Menge enthalten. Deshalb brauchen wir sinnvolle, hochwertige und natürliche Vital- bzw. Mikronährstoffe.

Eine gute Basisversorgung, beinhaltet einen zusätzlich Kollagenschutz, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und biologischen Schwefel, hochwertiges Eiweiß und L-Arginin (diese spezielle Aminosäure ist ein Booster für den Abtransport aller Gifte).

Alles zusammen sollte natürlich eine hohe Bioverfügbarkeit aufweisen. (Dazu gleich mehr.)

Was ist wichtig bei einer guten Basisversorgung?



Erst einmal müssen Vitalstoffe 100 % natürlich sein, ohne Füll- und Zusatzstoffe, damit sie dort ankommt, wo sie hin soll – in die Zelle! Chemie hat dort nichts zu suchen und ebenso kaum eine Wirkung, da die Zelle diese nicht als natürlich erkennt.

Enzyme und Pflanzenbegleitstoffe (sekundäre Pflanzenstoffe) wirken auf diesem Weg wie ein Turbo. Diese sind allerdings in mind. 90 % der angebotenen Vitalstoffe nicht enthalten.

Veranschaulichen könnte man das so: Einzelne Vitalstoffe können an der Zellhülle hängen bleiben – denn die fungiert als eine Art «Wächter» und lässt nur durch, was sie als natürlich erkennt. Den ganzen Brokkoli, die ganze Petersilie, nur dann macht sie die Tür auf. Pflanzenbegleitstoffe (Phyto-Nährstoffe) sind sozusagen die Türöffner für die Zelle. In Verbindung mit den Pflanzenbegleitstoffen aus Kräutern, Obst und Gemüse sind sie DAS Transportmittel und so können auch zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe in die Zelle gelangen. Isolierte Vitalstoffe, wie z.B. Nur Vitamin C oder Magnesium bringen gar nichts. Es braucht die ganze bunte Palette um optimal wirken zu können.

Nur wenn ausreichend Vitalstoffe vorhanden sind, können körpereigene Enzyme und Hormone gebildet werden. Enzyme sind hochspezialisierte Eiweißmoleküle, die den Stoffwechsel überhaupt erst möglich machen.

Da die meisten Enzyme und andere Vitalstoffe bei einer Verarbeitung über 42° Celsius zerstört werden, sind in erhitzten, pasteurisierten und verarbeiteten Nahrungsmitteln nur noch wenige oder gar keine Enzyme und Vitalstoffe enthalten. Ohne diese «Lebensfunken» geht es aber nicht. Deshalb sind frische Lebensmittel und schonende Kaltpressung so wichtig – erst recht bei ergänzenden Vital- bzw. Mikronährstoffen. Diese müssen möglichst frisch hergestellt werden, denn auch Spurenelemente wie

Eisen, Zink, Selen, Chrom, Jod und viele andere sind enorm wichtig. Diese werden zwar nur in geringen Mengen benötigt, aber ohne sie können Stoffwechsel und Entgiftungsprozesse nicht funktionieren und wir «verschlacken» nach und nach.

In einer optimal funktionierenden Basisversorgung sollten Spurenelemente in ausreichendem Maße und in einer hohen Bioverfügbarkeit enthalten sein. Durch die heutige stark säurelastige Lebensweise (schlechte Nahrungsmittel und Stress) geriet unser Säure- Basen- Haushalt aus dem Gleichgewicht. Damit Säuren ausgeschieden werden können, müssen sie zuerst mit Mineralstoffen gebunden und in Salze verwandelt werden. Haben wir zu wenig Mineralstoffe mit der Nahrung zu uns genommen (sind also keine da), bedient sich unser Körper aus den Mineralstoffdepots in Zähnen, Haaren und Knochen. Wer kennt nicht jemanden mit Zahnproblemen, Skelettproblemen jeglicher Art sowie Haarausfall oder schütterem Haar? Reicht das immer noch nicht aus, gibt es nur noch die Lösung, diese Säuren eben in Wasser oder Fett zu packen und sie in den Fettzellen zu lagern.

Um ein Gleichgewicht wieder herzustellen braucht es ausreichend Vitamine und Mineralstoffe! Unser Mikrobiom lebt! Wir bestehen nicht aus dem, was wir essen, sondern aus dem, was unsere gesunde Darmschleimhaut aufnimmt.

Das Milieu im Dünndarm muss überwiegend basisch sein und die richtigen Bakterienkulturen (Probiotika) enthalten. Auch Präbiotika (Futter für die Bakterien), Algen und Ballaststoffe sind laut wissenschaftlichen Studien von existenzieller Bedeutung. In einer guten Basisversorgung sind alle Nährstoffe in einem biologisch ausgewogenen Verhältnis enthalten, damit unser Körper in ein gutes Säure-Basen-Gleichgewicht kommt und entgiften kann.

Kurzübersicht für die 21 Tage Stoffwechselkur:

Phase 1: Schlemmertage

Es darf alles und nach Herzenslust gegessen und getrunken werden. Pizza, Kuchen, Rotwein Käse, Schokolade,...Kohlehydrate und Fett, was das Herz begehrt!

Phase 2: Abnehmphase

Entsäuern, Entfetten, Entgiften in den Tiefen der Depotfettzellen. Schnelles RESET und tiefe Zellreinigung = Alles, was deinen Körper belastet oder Krankheiten auslösen könnte fliegt raus!!!).

Phase 3: Stabilisierungsphase

Diese Phase wird gern unterschätzt, ist aber extrem wichtig, denn in dieser Zeit wirst Du Dein neues Gewicht fixieren, damit Du keinen JoJo- Effekt hast.

Phase 4: Testphase

Welche Lebensmittel bekommen mir, welche nicht. Hier sagt Dein Körper Dir sehr deutlich, was er nicht mehr möchte/braucht und was er liebt! Hör mal hin!

Für jede Phase innerhalb der Kur bekommst Du einen genauen Plan, sowie eine umfangreiche praxiserprobte Rezeptesammlung und Ideen mit einfachen und schmackhaften Rezepten.

Deine Mahlzeiten kannst Du Dir auch kreativ selbst nach Belieben zusammenstellen. Während sämtlicher Kurphasen gibt es ausschließlich frische und keine verarbeiteten Lebensmittel.