

Re*vital*isation

Ein Weg die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, fit & vital zu leben,
jung zu bleiben oder jünger zu werden

21

Reinigung - Sanierung - Ernährung



INHALT

Vorwort

Einleitung

Vorbereitung

Phase 1

Phase 2

Phase 3

Anhang

Links

BLEIB VITAL ● FEEL YOUNG

vital99plus
Allée de Poggio
F-20213 Folelli
Corsica / France / Europe

info@vital99plus.com
www.vital99plus.com

In diesem e-book, einem Auszug aus „Revitalisation“ finden Sie Informationen zum 21 Tage Programm mit 3 Phasen zur Reinigung , Sanierung und Ernährung des Körpers. Sie sind die Voraussetzung für Vitalität, Wohlergehen, idealem Körpergewicht, Fitness und Gesundheit bis über 99 Jahre. Viele Menschen haben diese Programm sehr erfpgrreich durchgeführt und erstaunliche positive Veränderungen in und an ihrem Körper und ihrem Geist erfahren. Wer das gesamte „Revitalisation“ Programm kennt und in seinen Alltag integriert, leistet einen enormen Beitrag zur Erreichung eines hohen Alters in Gesundheit, Lebensfreude, Aktivität und Erfolg.

Rechtliche Hinweise

Das nachfolgende Buch (E-book) „**Revitalisation – 21**“

Ein Weg um jung bleiben oder jünger werden, zu Vitalität, Wohlbefinden, Harmonie und Fitness, darf von allen frei, vollständig und nur vollständig, das ist die Bedingung des Copyrights - weitergeben werden. Ausschnittweise darf es nicht veröffentlicht werden. Die Verwendung auf anderen Websites, Webservern und als Ausdruck ist gestattet. Die einzige Voraussetzung ist, dass nichts am Inhalt und Layout geändert wird.

André Restau
Allée de Poggio
F - 20213 Folelli
Corse / Europe

- <http://www.vital99plus.com> •
- e-mail: andre . restau (@) corsicareiki . com •
- phone ++33 638 791 143 •
- skype: andre.restau •

Die aktuellste, kostenlose Version ist auf der Webseite

<http://www.vital99plus.com> als gratis download zu finden
(Copyright © 2009 - 2010 by André Restau)

(Copyright Titelbild 2010 by stockxchnng.hu / mortar and pestle
with herbs © amandaism)

Haftungsausschluss

Die Ratschläge und Hinweise in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin und jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin, des Verlages, oder der Website, die den Surverplatz für diese E-Book Ausgabe zur Verfügung stellt.

Bitte berücksichtigen Sie, dass es sich bei den Aussagen in diesem E-book um persönliche Erfahrungen und langjährige Studienergebnisse handelt. Diese Informationen dienen nicht dazu Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen, oder zu verhindern. Bei den Aussagen handelt es sich um persönliche Meinungen und nicht um wissenschaftliche Fakten oder medizinische Beurteilung. Das E-book dient ausschließlich dem Zweck zu informieren und ist nicht als medizinischer Ratgeber gedacht. Da immer ein gewisses Risiko bei der Veröffentlichung alternativer Werke besteht ist eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden die aus irgendeiner Art des Gebrauches von diesem E-book, seinen Informationen oder Ratschlägen ausgehen somit ausgeschlossen.

WICHTIGE INFORMATION:

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die in diesem e-book aufgeführten Produkte keine Medikamente und Arzneimittel jeglicher Art sind und somit keine Behandlungen von Krankheiten ersetzen.

Befindet sich ein Kunde in ärztlicher Kontrolle, so sollte er den behandelnden Arzt informieren. Zur vorstehenden Information sind wir verpflichtet, denn nach dem bestehenden Arzneimittelwerbe-gesetz in Deutschland dürfen keine Heilaussagen zu Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Naturheilmitteln gemacht werden, auch wenn diese heilen würden."



Vorwort

Mit 60 fit wie ein 45-Jähriger sein und sich jung wie ein 35-Jähriger fühlen.

Die ewige Jugend, der Wunschtraum

Wer möchte nicht möglichst lange jung, gesund, aktiv und attraktiv sein und bleiben. Was wir über das alt werden wissen, warum wir nicht ewig leben und was wir tun können

Könnten wir alle 120 Jahre alt werden - mit der richtigen Lebensweise, unterstützenden und mentaler Hygiene?

André Restau, Dipl. Ing. und vital99plus Seminarleiter, bejaht dies: „Heutzutage sind das meist nur Einzelfälle, die es in jedem Kulturkreis gibt. Es fehlt oft an den entsprechenden Informationen, der Prävention und der Anwendung bzw. Umsetzung des theoretischen Wissens durch den Einzelnen. Jeder ist selbst für sein Leben verantwortlich, dies bezieht natürlich auch die Lebensweise und Lebensart ein. Wichtig für Alle sollte es sein, ganz unabhängig davon ob sie 80, 100, oder 120 werden: ein lebenswertes und aktives Leben auch in fortgeschrittenen Jahren führen zu können. In der Zukunft wird es immer mehr Menschen geben, die ein Methusalemalter erreichen können. Ein Aspekt dem beim Anti-Aging oft zu wenig Beachtung geschenkt wird

ist die Spiritualität. Wir sind nicht hier auf diesem wunderschönen blauen Planeten um möglichst viele Jahre „abzusitzen“, sondern um aktiv zu sein, zu leben, sich positiv zu entwickeln, Erfahrungen zu sammeln und unsere „Aufgaben“ zu meistern.“

Inwiefern können wir mit einem gesunden Lebensstil dem Alterungsprozess vorbeugen?

André Restau erläutert, dass der Prozeß des physischen Alterns zu einem Fünftel durch die Gene und zu vier Fünftel durch die Lebensweise beeinflusst wird, d.h. durch gesunden Lebensstil kann das physische Altern verlangsamt werden. Gesunde Ernährung soll natürlich, vollwertig, schadstoffarm und abwechslungsreich sein.

Das heißt, man sollte versuchen viel Obst, Gemüse, Rohkost, Salate, Vollkornprodukte, wenig tierisches Fett, hochwertiges Eiweiß, keinen Zucker und fette Speisen zu essen, keine Drogen, Nikotin und Alkohol konsumieren und natürlich möglichst viel frisches Wasser zu trinken!

Bei der Ernährung sollte man der Qualität den Vorzug vor der Quantität geben. Besonderes Augenmerk ist auch auf den Schlaf zu richten, da das Schlafhormon Melatonin nachts die Organe auf „Stand by“ (Ruhephase) herabfährt, damit diese eine längere Lebensdauer haben und tagsüber entstandene Schäden, nachts, während der Ruhepause, repariert werden können. Bewegung stärkt Immun- und Herz-

Kreislauf-System, Knochen und Gelenke werden gefestigt, die Hormonproduktion wird angeregt

Wo liegen die Trends im Anti-Aging?

"Der Trend liegt ganz deutlich beim Einsatz von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, wie es auch bei den vital99plus-Seminaren erläutert und angewendet wird. Auch Darmsanierung und Entsäuerung sind wichtige Bestandteile im Zusammenhang mit Anti-Aging. Das Gleichgewicht im Darm wieder bei einer Darmsanierung wiederhergestellt und ein gesundes Darmmilieu neu aufgebaut. Krankhaft beschleunigte Prozesse in der Körperzelle können bei einer Entsäuerung wieder auf normale Aktionsgeschwindigkeit reduziert werden. Beide Maßnahmen können zur Verlangsamung des Alterungsprozesses beitragen.

Der mentale und energetische Aspekt gewinnt zunehmend an Aufmerksamkeit.

Anti-Aging, sagen wir besser Happy-Aging ist ein „Teamsport“ nur mit Ernährung und physiologischer (materieller) Sichtweise lässt sich ein dauerhafter Erfolg nicht erreichen."

Sein persönliches Anti-Aging-Rezept umfasst vernünftig essen mit „Power Food“, zweimal jährlich fasten, viel frisches, „lebendiges“ Wasser trinken, täglich wandern, walken, Rad fahren oder schwimmen und am Wochen-

ende eine längere Wanderung oder Bergtour. Ein tägliches Programm aus Atem-, Energie-, Körperübungen und Meditation gehört zum Alltag hinzu. Die tägliche Ergänzung der Nahrung mit natürlichen Vitalstoffen ist selbstverständlich. „Damit fühle ich mich wohl, bin fit und gesund.“

Beate Schütz, Santa Cruz de Teneriffe, Dezember 2009



Revitalisation

Ein Weg jung zu bleiben und jünger zu werden, fit, vital, gesund und glücklich bis über 100 Jahre zu leben.

Mit dem Buch **Revitalisation** und den kostenlosen e-books dazu möchte ich möglichst vielen Menschen dazu verhelfen auch ohne großen finanziellen Aufwand gesund zu bleiben, ihre Vitalität wieder zu finden, ihre Lebensfreude neu zu entdecken, ihr Wohlbefinden zu steigern, mit ihrem Körper glücklich zu sein, ihr ideales Gewicht zu haben, Lebenskraft und Lebensenergie zu spüren und begeistert ihr Leben zu leben.

Sie können jetzt mit **Revitalisation - 21** beginnen.

Wenn Sie jetzt im Augenblick Probleme haben, sei es körperlicher, gefühlsmäßiger oder verstandesmäßiger Art, so gibt es sicherlich kaum irgend etwas, das weniger kostet und mehr hilft, als das, was Sie in den e-books zu

Revitalisation erfahren können. Die Informationen sind leicht verständlich geschrieben, leicht umzusetzen und benötigen oftmals nur einen sehr geringen finanziellen Aufwand. Die Wirkung können Sie selbst unmittelbar erfahren. Je weniger Sie bei den Ausführungen „mogeln“ und je genauer Sie den Informationen folgen, umso effektiver kann die Wirkung sein.

In **Revitalisation - 21** geht es um Reinigen – Sanieren – Ernähren.

Es ist nicht möglich, sich von Fast Food, Pizza, Spaghetti, Burgern, Chips, Softdrinks, Alkohol, Zucker, Weißmehl, Kaffee, Fertiggerichten und Dosenkost zu ernähren, womöglich noch nebenbei zu rauchen, sich nicht zu bewegen, an Fernseh- oder Computermarathons teilzunehmen, wenig zu schlafen und dabei zu glauben, man hätte nicht eines Tages dafür zu bezahlen.

Ich meine nicht mit Geld, das haben Sie ja bereits beim Kauf all dieser Dinge getan, sondern mit Ihrem Leben, Ihrer Vitalität, Ihrem Lebensgenuss.

Wenn Sie in diesem Spiel des Lebens lange erfolgreich mitspielen möchten, haben Sie genau wie alle anderen die Regeln zu kennen und einzuhalten.

OK, Sie können natürlich mogeln wie beim Kartenspiel. Keiner der Mitspieler, außer Ihnen weiß etwas davon.

Ihr Körper und das Universum lassen sich aber nicht beschummeln.

Natürlich können Sie sich auch damit zufriedengeben ein Drittel ihres Lebens mehr als Vollgas zu geben, um dann in der Hälfte bereits den Motor verschlissen zu haben und den Rest schmerzvoll zu Fuß zu gehen.

Gesunde Menschen jedoch haben noch mit über 80 Spaß, tanzen, spielen, freuen sich des Lebens und genießen es, während andere Menschen bereits ab 50 arge Probleme haben und sich mit 65 nur noch durch das Leben schleppen, geschweige denn 75 werden.

Was möchten Sie? Die Auswahl ist leicht. Leben oder Sterben. Lange glücklich, fit und vital leben oder frühzeitig mit dem Zerfallsprozess beginnen. Es ist einzig und alleine Ihre Entscheidung.

Ich möchte, dass auch Sie sehr lange vital, fit, glücklich und erfolgreich leben. Ich möchte dass „Krankheit“ für Sie ein Fremdwort ist. Deshalb schreibe ich diese e-books.

Ich möchte, dass Sie jeden Morgen, wenn Sie in den Spiegel sehen, das was Sie sehen lieben und sich darüber freuen. Ich möchte, dass Sie jung und dynamisch sind und Lebensenergie aus Ihren Augen funkelt. Ich möchte, dass Sie jeden Atemzug, alles Schöne um Sie herum und jede Berührung genießen.

Stellen Sie sich vor wieder so beweglich, spontan und erfrischend zu sein wie in jungen Jahren. Stellen Sie sich vor wieder so zu fühlen wie es war als sie das erste Mal verliebt waren. Schmetterlinge im Bauch. Hüpfen vor Freude. Die ganze Welt umarmen.

Alles das ist möglich. Die Informationen in diesem e-book sind ein Teil von Revitalisation. Warum nicht mit diesem Teil beginnen und der ersten Schritt wagen.

Sie haben nichts zu verlieren. Es sei denn, Sie hängen an Übergewicht, Trägheit, Energie-

losigkeit, körperlichen Problemen eben an Ballast.

Sie können es ändern.

Es beginnt jetzt.

Alles was Sie brauchen, ist die feste Vereinbarung mit sich selbst, dass Sie die 21 Tage durch Phase 1, 2 und 3 gehen. Ein Abbrechen auf halber Strecke führt nicht zum vollen Erfolg

.... Aber es ist immer noch besser, als gar nicht zu beginnen. Vielleicht halten Sie dann beim nächsten Mal durch ☺

Diejenigen, die 21 Tage oder mehr durch alle drei Phasen gehen, werden gewinnen.

Es ist Zeit mit 100% Energie zu leben, statt dauernd die Reservelampe flackern zu sehen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg

Herzlichst
André Restau



21

3 Wochen, die ihr Leben komplett verändern können.

Geben Sie sich selbst die Chance zurückzufinden zu Vitalität, Lebensfreude, Wohlbefinden und einem guten Körpergefühl.

Wenn Sie bereits gefastet haben, wird Ihnen einiges bekannt vorkommen. Wenn Sie sich noch nie mit diesem Thema beschäftigt haben, können Sie sich im e-book „Fasten und Fastenwandern – der Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele“ kostenlos informieren.

Idealerweise beginnen Sie diesen Prozess in der Ferienzeit, oder auch in einem geführten Seminar „Fastenwandern“ oder „Power Food & Forever Young“ von vital99plus.

Sie benötigen an Hilfsmitteln Glaubersalz und einen Irrigator für die Darmreinigung, einen guten Mixer oder Zauberstab, einen guten

Entsafter und einige spezielle Vitalstoffe, von denen im Anhang noch die Rede sein wird.

Sie benötigen Vitalstoffe (1), (2), (3) und falls Sie die Gelegenheit nutzen möchten, um auch gleich effektiv etwas gegen Parasiten zu tun (4). Keine Sorge wir haben alle Parasiten, aber es ist wichtig sie regelmäßig zu minimieren und unwirksam zu machen, bevor sie „schweizer Käse“ aus uns machen ☺. Mehr Informationen dazu können Sie im Anhang finden >>>

Die beiden Tage bevor Sie mit dem Prozess beginnen, essen Sie bitte keinen Zucker, keine Weismehlprodukte, keine tierischen Proteine (Fleisch, Wurst, Fisch, Geflügel, Eier, Milchprodukte ...) mehr. Stoppen Sie die Einnahme von Alkohol und Kaffee. Essen Sie Obst, Gemüse, Salate, Kräuter und, falls Sie dies gewohnt sind, Vollkornprodukte.

Am Abend vor dem Start, nachdem Sie, falls Sie dies noch möchten, ein letztes Mal feste Nahrung zu sich genommen haben, „glauben“ Sie. Die Darmentleerung erfolgt kurze Zeit später oder am nächsten Morgen.



Phase 1 - von Tag 1 bis Tag 7

Besorgen Sie für die ersten sieben Tage Zitronen, Grapefruit / Pampelmuse, Ingwerknollen, Grünen Tee (Bio) oder Weißen Tee (Bio), Kamillentee (Bio), 7x7 Kräutertee, Apfelessig, Sonnenblumenöl, 21 Liter Stilles Wasser.

Falls Sie eine Saftpresse bereit haben, benötigen Sie nach persönlichem Geschmack: Spinat, Mangold, Salat, Löwenzahn, Portulak, Weißkohl, Rote Beete Blätter, Äpfel ... (siehe Rezepte am Ende von Phase 1), oder Sie kaufen Weizenkeimgrassaft im Bioladen, welcher allerdings nicht dieselben Qualitäten hat wie die frisch gepressten Säfte.

Von heute an nehmen Sie keine feste Nahrung, wie Sie es gewöhnt sind mehr zu sich, bis zum Ende des Programms.

Sie machen die ersten 7 Tage jeweils **täglich einen Einlauf** mit 2 Liter Wasser und Kamille. (1,5 Liter Wasser mit 0,5 L Kamillentee gemischt)

An jedem Morgen nach dem Aufstehen nehmen Sie eine Portion des Basisvitalstoff (1) mit dem Saft einer halben Pampelmuse / Grapefruit zu sich, um Ihren Körper mit allen nötigen Vitalstoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen zu versorgen und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten und Giftstoffen aus dem Körper zu unterstützen. Ohne ausreichende Vitalstoffe kann die Ausscheidung nicht gut funktionieren und die schädlichen Substanzen würden sich im Blut und den Organen anreichern, was zu Kopfschmerzen und ernststen Problemen führen kann.

Der Einlauf hat auf keinen Fall direkt danach zu erfolgen. Mindestens 2 Stunden abwarten!

An Tag 1 und 2 nehmen Sie **nur Wasser** zu sich. Trinken Sie soviel Wasser wie Sie wollen, aber mindestens 3 Liter. Bitte verwenden Sie kein Sprudelwasser mit Kohlensäure und kein chloriertes Wasser.

30 Minuten nach (1) nehmen Sie einen Esslöffel biologischen Apfelessig in einem Glas Wasser zu sich.

Nehmen Sie einen Esslöffel Sonnenblumenöl in den Mund und betreiben Sie mindestens 5 Minuten „Ölziehen“. Ziehen Sie das Öl durch den Mund und die Zähne ohne etwas davon herunter zu schlucken. Das Öl saugt Parasiten und Schadstoffe aus der Mundhöhle auf. Spucken Sie das Öl aus, wenn es richtig weiß ist und spülen Sie den Mund gut mit warmem Wasser aus. (Das Ölziehen können Sie auch während des Duschens machen)

Zum Frühstück gibt es **ab Tag 3** „Grünen Tee“, „Weissen Tee“, oder „7x7 Kräutertee“

Wenn Sie am Abend oder tagsüber etwas „Warmes“ zu sich nehmen möchten, stehen heißes Wasser oder Kamillentee zur Auswahl bereit.

Wenn Sie an keinem vital99plus Fastenwandern Seminar teilnehmen, stehen jeden Tag vormittags mindestens 60 Minuten

Ausdauerbewegung an. Spaziergehen, Schwimmen, Walken Vorsicht mit dem Radfahren, es können Schwindelgefühle auftreten und die Reaktionsgeschwindigkeit kann nachlassen.

Zum Mittagessen gibt es ab dem 3. Tag 250 ml frisch gepressten GemüseGrünSaft (Verdünnen Sie den Gemüsesaft mit 50% Wasser)

Nach dem Mittagessen stehen Körperübungen, Gymnastik, Yoga oder Qi Gong an, um alle Gelenke und Körperpartien zu bewegen. Wenn Sie nichts davon kennen, tanzen Sie frei und beweglich oder legen Sie sich auf den Bauch und stehen Sie 15 mal auf. Legen Sie sich auf den Rücken und stehen Sie 15 mal auf.

Ein Nachmittagsspaziergang von mindestens 30 Minuten wartet auf Sie.

Ruhepause und Schlaf nicht vergessen. Idealerweise machen Sie vorher den Einlauf und legen sich danach hin um Ihrem Körper

eine Auszeit zu gönnen. Ein Leberwickel ist hier zu empfehlen.

Am Nachmittag nehmen Sie ein Glas Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone zu sich. Zusätzlich ergänzen Sie (2) für den Säure-Basen Ausgleich und (3) um Schwermetalle und giftige Substanzen zu binden und auszuleiten.

Wenn Sie ein Trampolin besitzen, stellen Sie es auf und hüpfen Sie 15 Minuten darauf herum. Haben Sie kein Trampolin? Dann legen Sie sich eine flotte, angenehme Musik auf und schütteln Sie sich, hüpfen Sie auf der Stelle ohne den Bodenkontakt zu verlieren, wackeln Sie mit Armen und Körper 20 Minuten sind gut.

An jedem Abend vor dem zu Bettgehen nehmen Sie eine Portion des Basisvitalstoffs(1) mit Pro und Präbiotika mit dem Saft einer halben Zitrone zu sich um Ihre Darmflora aufzubauen und die positiven Bakterien zu unterstützen. Der Einlauf hat auf keinen Fall danach zu erfolgen!

Atmen Sie immer wieder tief ein und aus. Am besten im Grünen, um möglichst viel Sauerstoff zu tanken.

Bleiben Sie in einem Zustand von Gelassenheit und Harmonie. Halten Sie sich fern von jeglichem Stress und negativen Informationen, Gesprächen, Menschen.

Verschwenden Sie keine Zeit und Energie mit TV, Radio, Nachrichten, Zeitung, Magazinen, Kriminalromanen und Horrorschmöckern.

Hören Sie meditative oder entspannende und harmonische Musik. Mozart ist unter den Klassikern empfehlenswert.

Meiden Sie Menschenansammlungen und Diskussionen. Sagen Sie den Menschen mit denen Sie zu tun haben, dass Sie sie mögen und lieben.

Während des Fastens finden Prozesse auf allen Ebenen statt, dadurch kann es sein dass Sie empfindlicher, sensibler und aufnahmebereiter werden. Schaffen Sie sich also einen

geschützten Rahmen in einer harmonischen, friedvollen Umgebung.

Duschen Sie täglich mehrmals.

Wenn es ihnen möglich ist, bauen Sie auch warm-kalt Wechselduschen ein, um die Hautdurchblutung zu fördern.

Benutzen Sie eine Körperbürste oder einen Sisalhandschuh um den Körper abzureiben (Trockenbürsten / Nassbürsten).

Verwenden Sie keine chemischen Produkte. Nehmen Sie keine chemischen Deos, Körpercremes oder Sonnenschutzmittel. Diese behindern die Entgiftung.

Verwenden Sie Sesamöl oder Olivenöl bei zu trockener Haut. Ein natürliches Stück Seife ist ausreichend. Im Bioladen gibt es genügend Auswahl.

Gegen Mundgeruch hilft das Kauen auf einem Zitronenschnitzel oder Blatt Pfefferminz.

Sollten Sie verstärkt Kälte empfinden, machen Sie sich einen Tee aus einem Stück frischer Ingwerknolle.

Gehen Sie abends auf jeden Fall vor 22 Uhr zu Bett und schlafen Sie wenn möglich bis 6 Uhr morgens. Die Heilungs- und Reparaturhormone sind nur aktiv im Schlaf während 22 Uhr und 2 Uhr morgens.

Tipp – Wärmen Sie Ihr Bett mit zwei Wärmflaschen vor.

Hier einige Beispiele für leckere Gemüsesäfte zum Mittagessen

Trinken Sie den Saft direkt nach dem Pressen, denn dann hat er noch die höchste Konzentration an Wirkstoffen. Bauen Sie Sellerie (die Blätter!), und Ingwer mit ein.

... und Knoblauch wenn Sie diesen vertragen. Das angegebene Obst soll maximal 25% der Menge ausmachen, da Obst viel Fruchtzucker enthält und Zucker Parasiten (Bakterien, Pilze, Viren, Würmer, Amöben ...) hervorragend ernährt.

Sellerie, Gurke, Portulak, Apfel
Sellerie, Gurke, Möhre, Ingwer, Spinat
Sellerie, Ingwer, Gurke, Apfel
Sellerie, Rote Beete, Spinat, Ingwer, Knoblauch
Sellerie, Rote Beete Blätter, Möhrenblätter,
Ingwer
Sellerie, Gurke, Knoblauch, Zitrone
Sellerie, Löwenzahn, Portulak, Ingwer, Möhre
Sellerie, Kohl, Ingwer, Zitrone, Knoblauch,
Apfel
Sellerie, Kohl, Gurke, Knoblauch, Apfel
Sellerie, Apfel, Gras, Zitrone

Nach den 7 Tagen erfolgt der Übergang zur nächsten Phase. Wenn Sie sich sehr gut fühlen und die Erfahrungen des Fastens weiter intensivieren möchten, können Sie die Dauer verlängern und beginnen danach mit der nächsten Phase.

Jeden Tag, den Sie länger in der Phase 1 verbringen, vertieft die Selbstheilungsprozesse, die in Ihrem Körper stattfinden. Sie können Stoffe ausscheiden, die ihren Körper und auch ihre Psyche belasten und die Sie bereits seit

30, 40 oder 50 Jahren mit sich herum-schleppen.

Nehmen Sie dann im weiteren Verlauf der Phase 1 täglich 200 ml Grassaft oder Weizen-grassaft zu sich und (5), um mit allen Aminosäuren versorgt zu sein.



Phase 2 - von Tag 8 bis Tag 14

Besorgen Sie für die Tage 8 -14 Zitronen, Grapefruit/Pampelmuse, Ingwerknollen, Grünen Tee (Bio) oder Weißen Tee (Bio), Kamillentee (Bio), 7x7 Kräutertee. Apfelessig, Sonnenblumenöl, 21 Liter Stilles Wasser.

In dieser Woche benötigen Sie ihren Mixer oder Zauberstab. Wichtig ist, dass das zerkleinerte Gut wirklich einen feinen Brei, wie einen Babybrei, ergibt. Sie benötigen je nach persönlichem Geschmack: Löwenzahn, Portulak, Mangold, Salate, Kohl, Spinat, Staudensellerie, Gras, Weizenkeimgras, Weißkohl, Rote Beete Blätter, Aprikose, Pfirsich, Papaya ... (siehe Rezepte am Ende von Phase 2)

Behalten Sie alle körperlichen Aktivitäten aus Phase 1 weiterhin bei.

Der Einlauf wird ab jetzt jeden zweiten Tag durchgeführt.

Trinken Sie soviel Wasser wie Sie wollen, aber mindestens 3 Liter.

Am Morgen nach dem Aufstehen nehmen Sie 30 Minuten nachdem Sie (1) zu sich genommen haben einen Esslöffel biologischen Apfelessig in einem Glas Wasser zu sich.

Nehmen Sie einen Esslöffel Sonnenblumenöl in den Mund und betreiben Sie mindestens 5 Minuten „Ölziehen“.

Zum Frühstück gibt es grünen Tee, weißen Tee, oder „7x7 Kräutertee“.

Wenn Sie am Abend oder tagsüber etwas Warmes zu sich nehmen möchten, stehen heißes Wasser oder Kamillentee zur Auswahl bereit.

Ersetzen Sie den Gemüsesaft zur Mittagszeit durch einen Gemüsemix / Gemüseshake von 250 ml. Achten Sie darauf, dass es sich um

biologisch angebaute oder saubere Wildnisware handelt, ohne chemische Verunreinigung. Es wird nur rohes Gemüse verwendet.

Der Körperreinigungsprozess und die Selbstheilungsaktivitäten sollen ja weitergehen.

Einen zweiten Gemüsemix nehmen Sie als Abendessen bis 18 Uhr zu sich.

Fügen Sie den beiden Gemüsemixe jeweils eine halbe Portion (1) zu, um die nötigen Enzyme zu unterstützen. Die Abendportion (1) entfällt und wird auf die beiden Gemüsemixe aufgeteilt.

Keine Sorge, die Zubereitung des Gemüsemix ist einfach. Dazu benötigen Sie nur Ihren Mixer oder den „Zauberstab“. Verwenden Sie das Gemüse mit Schale und Kernen, soweit diese essbar sind. Melonenkerne, Kürbiskerne sind ok. Pfirsichkerne nicht 😊

Durch das pürieren wird ihrem Körper bei der Verdauungsarbeit geholfen. Der Nahrungsbrei ist bereits fein hergestellt. Die meisten

Menschen kauen nicht ausreichend lange bis sie einen wirklich flüssigen Nahrungsbrei im Mund haben. Dadurch gelangen Stücke in den Magen, die für Mehrarbeit und Probleme sorgen können.

Nehmen Sie ihren Gemüsemix, obwohl er breiig ist, mit dem Löffel zu sich und kauen Sie ihn ein paar Mal. Es werden ihm im Mund wichtige Verdauungsenzyme hinzugefügt.

Machen Sie sich keine Fruchtshakes weil diese ihnen angenehmer sind, besser schmecken oder süßer sind. Der Fruchtshake würde viel zu viel Zucker enthalten, ihre Bauchspeicheldrüse belasten und das Wachstum von Pilzen und Parasiten fördern.

Machen Sie es sich zum Grundsatz maximal 25 % Früchte als Zusatz zu verwenden. 75 % des Mix sollte grün sein. Grünes Blattgemüse, grüne Wildpflanzen, grüne Kräuter, Gras und Weizenkeimgras sind ideal.

Vielleicht werden Sie in dieser Phase wie viele andere feststellen, das Flecken, Male, Pickel, Mitesser, Warzen und anderes auf der Haut

einfach verschwinden und neue frische Haut darunter erscheint.

Sei gehören vielleicht zu denjenigen, die sich vegetarisch ernähren oder eine Menge Obst, Salat und Gemüse essen aber trotzdem Probleme haben. Nun das Geheimnis liegt in den grünen Blättern und im Chlorophyll verborgen. Kauen Sie ihren Salat solange, bis er ohne Zusatz von einem Getränk einen flüssigen Brei ergibt? Nein. Dann können Sie auch nicht von allen Inhaltsstoffen profitieren, denn die Zellulose verhindert dies. Sie kochen Ihr Gemüse? Ja. Dann zerstört die hohe Temperatur bei diesem Verarbeitungsschritt (kochen, garen, dampfgaren, dünsten, braten, grillen, frittieren, backen) die wichtigen Enzyme und Vitalstoffe.

Übrigens bewirkt der Verzehr von Zucker, Weissmehlprodukten und Industrienahrung eine Herabsenkung der Magensäure. Die Magensäure ist nicht mehr sauer genug, auch nicht um verschiedene Parasiten zu zerstören, die über den Mund eindringen. Vorsicht: auch in Gebäck, Konfitüren, Keksen, Kuchen und

Süßigkeiten aus dem Bioladen befindet sich Zucker. (Agavendicksaft, Sirup, Fruchtzucker)

Es kann also sein, dass Sie bisher viel Geld für erstklassiges Gemüse ausgegeben haben, aber Ihr Körper konnte nicht davon profitieren. Das kann sich ab jetzt ändern. Testen Sie es selbst.

Durch den Verzehr der Gemüsemix in Phase 2 wird ihre Magensäure wieder „stärker“ und Ihr Körper wird vorbereitet auf die nächste Phase.

Achten Sie auf Veränderungen von Falten im Gesicht und bezüglich Ihrer Haare.

Mischen Sie bei einer Mahlzeit nicht Früchte und Wurzelgemüse (Knollen von Möhre, Rote Beete, Radieschen, Rettich, Rüben, denn diese enthalten viel Stärke). Das Blattgrün der Rüben und Knollen erhält wesentlich mehr wichtige Inhaltsstoffe, als das Speicherorgan. Früchte und Blattgrün lassen sich bedenkenlos kombinieren. Achten Sie aber auf das Mischungsverhältnis von maximal 25 % Früchten.

Hier einige Beispiele für leckere Gemüse-GrünMix zum Mittag- und Abendessen

Denken Sie daran, dass 75% des Mix aus „Grün“ bestehen sollen. (Löwenzahn, Portulak, Mangold, Salate, Kohl, Spinat, Staudensellerie, Gras, Weizenkeimgras)

Das Chlorophyll ist der wichtigste Bestandteil für unseren „Jungbrunnen-Mix“.

Spinat , Papaya, Wasser

Weisskohl, Papaya, Wasser

Weisskohl, Pfirsich , Wasser

Spinat, Aprikose, Wasser

Sellerie, **Spinat**, Gurke, Tomate, Basilikum

Salat, Erdbeeren, Banane, Wasser

Salat, **Sellerie**, Gurke, Blaubeeren, Wasser

Gras, **Löwenzahn**, **Portulak**, Feige, Apfel, Wasser

Nach den 7 Tagen erfolgt der Übergang zur nächsten Phase. Wenn Sie die Erfahrungen der Phase 2 weiter intensivieren möchten, können Sie die Dauer verlängern und beginnen danach mit der nächsten Phase.

Jeden Tag, den Sie länger in der Phase 2 verbringen, vertiefen sich die Reparatur- und Erneuerungsprozesse, die in Ihrem Körper stattfinden.

Sie können Phase 2 beliebig lange ausdehnen. Da Sie mit allem optimal versorgt werden, kann Ihr Körper so auch leicht zu seinem Idealgewicht oder Ihrem Wunschgewicht finden. Sie können bei entsprechender Bewegung und Übungen Muskeln aufbauen und so Ihren gesamten Körper, Ihr äußeres Erscheinungsbild neu definieren.

Denken Sie bei einer Verlängerung der Phase an die unterstützende Zuführung von (5)

Eine einfache Methode um zu testen wie stark ihre Magensäure ist: Trinken Sie Rote Beete Saft oder essen Sie einen Rote Beete Mix und wenn ihr Urin oder ihr Stuhlgang sich rot färben ist ihre Säure im Magen zu schwach. Das kann ein Grund für Blähungen und andere Probleme sein. Um eine Stärkung der Magensäure zu erreichen ist es gut zweimal täglich ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Apfelessig zu trinken.



Phase 3 - von Tag 15 bis Tag 21

Sie kehren jetzt zurück zur festen Nahrung, die Sie selbst zu kauen haben.

Besorgen Sie für die Tage 15 - 21 Zitronen, Grapefruit / Pampelmuse, Ingwerknollen, Grünen Tee (Bio) oder Weißen Tee (Bio), Kamillentee (Bio), 7x7 Kräutertee. Apfelessig, Sonnenblumenöl, 21 Liter Stilles Wasser.

Behalten Sie alle körperlichen Aktivitäten aus Phase 2 und 1 weiterhin bei.

Der Einlauf wird ab jetzt nicht mehr durchgeführt

Trinken Sie soviel Wasser wie Sie wollen, aber mindestens 3 Liter.

Am Morgen nach dem Aufstehen nehmen Sie 30 Minuten nachdem Sie (1) zu sich genom-

men haben einen Esslöffel biologischen Apfelessig in einem Glas Wasser zu sich.

Nehmen Sie einen Esslöffel Sonnenblumenöl in den Mund und betreiben Sie mindestens 5 Minuten „Ölziehen“.

Zum Frühstück gibt es „Grünen Tee“, „Weißen Tee“, oder „7x7 Kräutertee“

Wenn Sie am Abend oder tagsüber etwas Warmes zu sich nehmen möchten stehen heißes Wasser, Kamillentee, oder 7x7 Kräutertee zur Auswahl bereit.

Ersetzen Sie den Gemüsemix zur Mittagszeit durch Rohkost. Achten Sie darauf, dass es sich um biologisch angebaute oder saubere Wildnisware handelt, ohne chemische Verunreinigung. Es wird nur rohes Gemüse verwendet. Früchte, Salat, Gemüse, Algen oder Wildkräuter.

Sie können Früchte mit Blattgrün, Salat und Kräutern kombinieren.

Ab Tag 18 können Sie die Auswahl erweitern und Knollen-, Wurzelgemüse hinzufügen. Kombinieren Sie aber nicht Früchte mit Knollen und Wurzelgemüse.

Ab Tag 20 können Sie Nüsse und Samen hinzufügen. Weichen Sie die Samen und Nüsse mindestens 2 Stunden in Wasser ein, bevor Sie sie mit der Rohkost verzehren.

Kauen Sie alles gründlich bis es einen gleichmäßigen Brei ergibt. Trinken Sie nichts während des Essens, denn das lässt Sie glauben dass der Nahrungsbrei bereits ausreichend „eingespeichelt“ ist, obwohl er noch weit davon entfernt ist.

Abends bis 18 Uhr nehmen Sie einen GemüseGrünMix zu sich und fügen eine Portion (1) hinzu

Ab dem 20. Tag können Sie zu mehr Rohkost wechseln und den abendlichen Gemüse-GrünMix durch Rohkost ersetzen. Bevorzugen Sie wasserreiche Pflanzenteile.

Nehmen Sie weiterhin am Abend eine Portion (1) zu sich.

Ergänzen Sie das Gemüse mit Kräutern, Algen, etwas Nüssen und Samen. Natürlich dürfen Sie auch Olivenöl, Sesamöl, Walnussöl, Kürbiskernöl und Apfelessig hinzufügen

Achten Sie darauf frisches, reifes Obst zu essen, so als ob Sie es selbst reif vom Baum oder Strauch pflücken würden. Das meiste Obst im Lebensmittelhandel wird in unreifem Zustand geerntet und kann nicht mehr ausreifen wie in der Natur. Es reift zwar durch verschiedene Begasungsmethoden noch farblich nach und hat auch einen Zuckergehalt, aber nicht die Vitalstoffe, die eine am Baum gereifte Frucht enthält. Unreifes Obst wirkt stark sauer im Körper und verursacht Probleme.

Wo immer Sie können, ernten Sie selbst. Sehen Sie sich in der Nachbarschaft um. Viele Gartenbesitzer lassen die Früchte vom Baum herabfallen ohne den Schatz zu kennen, den sie besitzen.

Achtung beim Mischen von Obst und Gemüse. Wenn Sie einen empfindlichen Darm haben und zu Blähungen neigen. Wenn Sie Nahrungsmittel miteinander kombinieren, die stark unterschiedliche Verdauungszeiten benötigen (wie Nüsse und Früchte) unterstützen Sie die Gasbildung im Darm und das Obst beginnt im Darm zu faulen.

Essen Sie Obst immer für sich alleine (eine Kombination mit Grün / Blattgrün ist möglich) und nicht mit Yoghurt oder Sojaprodukten. Obst und „Speichergemüse“ (Möhren, Fenchelknolle, Rettich, Kartoffel, Bohnen, Maniok, Yams, Rote Beete etc.) sollten Sie nicht miteinander kombinieren – die Ausnahme sind Zitronen und Limonen.

Früchte werden sehr schnell verdaut. Essen Sie frühestens eine Stunde nach Früchten etwas anderes. Oder, wenn Sie Gemüse und anderes essen warten Sie einige Stunden mit dem Verzehr von Früchten. Wenn Früchte gemeinsam mit anderem Essen in ihren Magen gelangen, fermentieren sie dort und können Unwohlsein und Probleme verursachen.

Denken Sie daran, dass Sie die Fruchtsäfte, die Sie selbst herstellen immer mit 50% Wasser verdünnen. Die Fruchtzuckerkonzentration ist sonst zu hoch und verursacht Probleme durch den sprunghaften Anstieg des Blutzuckerspiegels. Sie fördert Parasiten, Pilze, Schimmel, Bakterien, Viren und degenerierte Zellen. In der Wildnis fressen Tiere Blätter (Grün) und Früchte gemeinsam und puffern so den hohen Zuckergehalt ab.

Halten Sie sich bei der Auswahl Ihrer Nahrung an lebendige Nahrung.

Wählen Sie Nahrung die Leben enthält. Wenn Sie den Apfel in die Erde legen wird ein Apfelbaum mit Äpfeln daraus. Wenn Sie die Samen der Papaya in den Boden bringen werden neue Papayas daraus. Aus Nüssen werden Bäume, aus Beeren Sträucher

Aus Industriefood (Hamburgern, Fertignahrung, Tiefkühlpizza etc.) wird ein stinkender fauliger Haufen. Wenn Sie dauerhaft gesund bleiben wollen, geben Sie ihrem Körper Wertvolles zu essen, denn er ist das Wertvollste was Sie besitzen. Ein lebender, lebendiger Körper

braucht lebendige Nahrung voller Lebensenergie. Tote, verstrahlte, verfaulte, vergiftete Nahrung, auch wenn sie durch Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Geruchsstoffe und andere Tricks getarnt wird führt zu

Bleiben Sie solange bei lebendiger Nahrung, bis Sie wirklich fit und vital sind.

Wenn Sie dann aber schrittweise wieder zurückkehren zum allseits üblichen Essen, so wird Ihr Zustand sich wieder verändern. Je mehr und je länger Sie Alkohol, Kaffee, Drogen, Zucker, Salz, Weissmehl, Fertiggerichte und Fast Food wieder in sich aufnehmen, desto stärker wird er sich wieder verändern.

Es liegt an Ihnen wie lange Sie gesund leben wollen. Sie entscheiden ob Ihre Zellen vor Energie und Kraft vibrieren und leuchten oder in Giftstoffen und Schleim ersticken und ums Überleben kämpfen.

Aber Sie kennen ja jetzt einen Weg sich selbst zu helfen und können diesen jederzeit wieder aufs Neue beschreiten.

Sollten Sie wirklich am Tag 22 wieder zum alten Essen zurückkehren und wieder tierische Produkte zu sich nehmen wollen, dann beginnen Sie mit geringen Mengen, damit Ihr Körper sich langsam umstellt.

Sicherlich ist Ihnen mit Erstaunen aufgefallen, dass wir hier kein Getreide aufgenommen haben, und zwar aus gutem Grund. Viele Menschen haben Probleme mit Getreide, zumeist ohne es zu wissen. Denn nicht immer sind die Symptome so deutlich wie bei der Zöliakie. Getreide ist nicht wichtig für ein gesundes Leben. Wenn Sie mehr Informationen dazu benötigen, schreiben Sie mir.

Milchprodukte können Schleim im Körper verursachen und Probleme auslösen. Sie sind nicht für Menschen gedacht. Kuhmilch ist für Kälber gemacht. Seien Sie vorsichtig beim Verzehr von Milch und Milchprodukten. Wenn Sie mehr Informationen dazu benötigen, schreiben Sie mir.

Wichtig ist, dass Sie sich abwechslungsreich ernähren. Bleiben Sie nicht bei zwei Obstarten, drei Gemüsearten und zwei Blattarten hängen. Der Garten der Natur bietet Ihnen eine große Vielfalt an, damit Sie alle nötigen Vitalstoffe aufnehmen können.

Salzwasseralgen bieten sich als eine gesunde Quelle für Mineralien und Spurenelemente und als Ersatz für herkömmliches Speisesalz an. Pulverisieren Sie sie im Mörser und streuen Sie zum Würzen über das Essen.

Honig ist eine wahre Schatzkiste an guten Inhaltsstoffen. Aber kaufen Sie keinen Honig, der über 40 Grad erhitzt wurde, denn dadurch werden seine Enzyme und wertvollen Eigenschaften zerstört und er auf das Niveau einer Zuckerquelle reduziert.

Mischen Sie Samen nicht zusammen mit Früchten, es sei denn sie sind Bestandteile der Früchte.

..... und jetzt viel Erfolg im Alltag!!

Wenn Sie Ihre Erfahrungen mit **Revitalisation – 21** mitteilen möchten, weitergehende Informationen benötigen, Fragen haben oder mehr wissen möchten, schreiben Sie mir einfach. Ich werde so, wie es mir die Zeit erlaubt, alle Fragen beantworten. Geben Sie bitte auch Ihre Rufnummer an, damit ich Sie gegebenenfalls zurückrufe, da es oftmals schneller und leichter geht, Sachverhalte mündlich zu klären.

[andre . restau \(@\) corsicareiki . com](mailto:andre.restau@corsicareiki.com)

Achten Sie bei der Verwendung von Wildpflanzen, selbst gepflückten Pflanzen und Rohkost bitte immer auf die gute Sauberkeit. Verwenden Sie nur Pflanzen, die sie wirklich kennen und die ungefährlich sind. Sollten Sie sich einmal nicht sicher sein fragen Sie einen Fachmann, besuchen Sie eines der vital99plus Power Food & Forever Young Seminare, oder informieren Sie sich in der Fachliteratur.

Das Abwaschen mit viel fließendem Wasser ist das mindeste, was Sie zur Reinigung tun müssen. Geben Sie besser noch Zitronensaft in das Waschwasser. Sie können auch Zitronenwasser zu den GemüseGreenMlx und GemüseGrünSäften hinzugeben.



Anhang

Die erwähnten Vitalstoffe

[1] DtP

liefert mindestens 100 % des von der EU empfohlenen Tagesbedarfs an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Es enthält Phytonährstoff-Konzentrate aus 35 Obst und Gemüsesorten, 16 Kräuter, zahlreiche Präbiotika und Probiotika, 13 Gramm Ballaststoffe aus den Samen und Samenschalen des Blonden Psyllium, maltodextrinlösliche Ballaststoffe, Guarkernmehl, Leinsaat und Alginat, außerdem weitere Bestandteile wie Bentonit, Rote-Bete-Wurzel und Lactobacillus, die die natürliche Reinigung unterstützen.

Mit nur zwei Löffeln kann man man für die tägliche Darmreinigung und Volumenergänzung sorgen. Eine Portion liefert 500 % des Tagesbedarfs an Vitamin C, 200 % an Folsäure, 200 % an Biotin, mindestens 150 % an den verbleibenden B-Vitaminen und mindes-

tens 100 % der empfohlenen Tagesmenge an Calcium und Magnesium. Neben den Mineralstoffen und Vitaminen, liefert es verschiedene Spuren und Ultrapurenelemente sowie andere Vitaminfaktoren wie Inositol, Cholin und PABS (p-Aminobenzoesäure).

Neben den bekannten Antioxidans-Vitaminen A, C und E enthält es eine Vielzahl anderer wichtiger Antioxidanzien wie Lutein, Lycopin und Glutathion. Diese Substanzen werden durch leistungsfähige Flavonoide mit antioxidanter Wirkung verstärkt (z. B. Hesperidin, Quercetin, Rutin, Zitrus-Bioflavonoide), außerdem durch verschiedene Kräuter, die für ihre herausragende antioxidante Kraft bekannt sind, beispielsweise Blattextrakte von Rosmarin, Heidelbeere, Gelbwurz und grünem Tee. Die antioxidante Wirkung dieser Kräuterkonzentrate beruht hauptsächlich auf dem hohen Anteil an Polyphenolen und Flavonoiden. Die Antioxidanzien schließen sich zu einem „Netzwerk“ zur Vernichtung zahlreicher Arten von freien Radikalen zusammen. Je größer das Spektrum von Antioxidanzien in der Ernährung, desto effektiver werden die empfindlichen Zellwände vor den Angriffen der

freien Radikale geschützt. Meeresgemüse wie Laminaria digitata, Knotentang (Kelp; Ascophyllum nodosum) und Dulse-Blätter aus einwandfreiem Wasser bilden eine unvergleichliche Quelle von lebenswichtigen Spurenelementen.

Es liefert weiterhin Supernahrungskonzentrate, die sich durch ihren einzigartigen Nährstoffgehalt auszeichnen, z. B. Mikroalgen wie Spirulina oder Chlorella. Eine Mischung mit Konzentraten gefriergetrockneter Gemüsesorten enthält fünf Mitglieder aus der Familie der Kreuzblütler (Brassicaceae): Broccoli, Weißkohl, Rosenkohl, Grünkohl und Blumenkohl. Diese Gemüsekonzentrate sind reich an Indolen, Isothiocyanaten und Sulforaphan. Diese Substanzen bieten besondere Nährstoffe für den Erhalt einer guten Gesundheit, wenn der Körper feindlichen Umweltgiften ausgesetzt ist. Sellerie liefert schier unerschöpfliche Mengen von Phythaliden und Polyacetanen. Diese Phytonährstoffe unterstützen die Reinigungsvorgänge im Körper. Spinat und Petersilie liefern Glutathion und Chlorophyll; Petersilie ist zudem reich an Polyactylenen und enthält große Mengen des Flavonoids

Apigenin, eines leistungsfähigen Antioxidans. Brunnenkresse gibt Phenethyl-Isothiocyanat ab, eine Substanz, die gemäß verschiedenen Studien an Tieren die gesunde Lungenfunktion erhält. Andere Bestandteile der Brunnenkresse unterstützen die natürlichen Reinigungsvorgänge in der Leber. Karotten, Rote-Beete-Wurzel, grüner Paprika und grüne Erbsen sind reich an Betain, das für die lebenswichtigen Methylierungsreaktionen im Körper unerlässlich ist, an Carotinoiden und an natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Die letzte Kategorie der Inhaltsstoffe bilden die Kräuter: Hagebutte, Acerola, Kamillenblüte, Zitronengrasblatt, Ginkgo biloba und asiatischer Ginseng. Seit Jahrhunderten dienen diese Pflanzen wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften als wahre Schatztruhe von Flavonoiden, Antioxidanzien, Isoflavonen, Phytochemikalien, Vitaminen und Mineralstoffen.

[2] P+

Basische Tabletten mit Calcium, Magnesium und Kalium

[3] NSN

ist eine natürliche, in Nahrungsmitteln und im menschlichen Körper vorkommende Schwefelverbindung mit hoher biologischer Verfügbarkeit. Sie hat nachweislich viele positive Wirkungen, lindert Schmerzen und Entzündungen und hilft bei Reparaturmaßnahmen. Viele Therapeuten halten es für das stärkste Entgiftungsmittel überhaupt. Es ist eins der wenigen Antioxidanzien, die die Blut-Hirnschranke leicht passieren können. Da es die Permeabilität der Zellmembran wiederherstellt, können Nervenzellen ihre Abfallprodukte ausscheiden.

[4] ParaC

ist eine synergistische Kombination von Kräutern, Kräuterextrakten, schwefelhaltigen Aminosäuren und MSM, die sorgfältig auf die Unterstützung der inneren Reinigung des Körpers abgestimmt ist. Alle schwefelhaltigen Verbindungen in dieser Formel sind natürliche Bestandteile der Nahrung und des Körpers. Petersilie wird seit Jahrtausenden für die gesunde Verdauung und zur Unterstützung der

Darmfunktion genutzt. Die Geschichte dieses Gewürzes und Nahrungsmittels reicht bis in die Zeit der alten Griechen und Römer zurück. Petersilie ist reich an antioxidanten Flavonoiden. Der hohe Chlorophyllanteil erfrischt den Atem. Dies ist einer der Gründe, aus denen zahlreiche Mahlzeiten im Restaurant mit Petersilienblättern gereicht werden. Die pflanzlichen Proteinverdauungsenzyme Bromelain und Papain (aus Papaya und Ananas) unterstützen die Aufnahme von Flavonoiden aus der Nahrung und wurden daher in kleinen Mengen beigelegt. Verschiedene Aminosäuren (insbesondere die schwefelhaltigen Aminosäuren) unterstützen die Reinigungsvorgänge im Körper. Die beiden Aminosäuren L-Cystein und D,L-Methionin enthalten Thiole (Sulfhydrylgruppen), die als Antioxidanzien fungieren und bestimmte Abfallstoffe für den Abtransport aus dem Körper binden. Auch MSM, eine weitere Schwefelquelle in der Nahrung, trägt zur Reinigung des Körpers bei. Diese schwefelhaltigen Nährstoffverbindungen vernichten zudem freie Radikale. Meeresalginat, eine äußerst absorbierende Faser aus Braunalgen (einem Meeresgemüse), nimmt das Wasser im

Darm auf und bildet dabei ein Gel. Dieses Gel bindet die Abfallstoffe und hilft somit bei der inneren Körperreinigung. dient als Hilfsmittel bei der regelmäßigen gründlichen Reinigung des Körpers, nicht nur vom Menschen, sondern auch für Haustiere des Menschen. Das Produkt enthält einen Großteil der Kräuter, die schon zu Großmutter und Urgroßmutter Zeiten für ähnliche Zwecke herangezogen wurden.

Wermut ,Schwarze Walnuss, Knoblauch, Bockshornklee, Gewürznelke, Methylsulfonylmethan, Petersilie, Meeresalginat, Mariendistel, Chinesischer Beifu, Berberitze, Goldsiegel, Grapefruit + der Extrakt aus über 60 Früchten, Gemüsen und Kräutern.

[5] 3Pro

unterstützt den Erhalt fettarmer Körpermasse für gesunde Muskelspannung. Es enthält eine besondere Mischung von Proteinen aus drei verschiedenen Quellen, die sich durch ein biologisch vorteilhaftes Verhältnis von Aminosäuren auszeichnen. Es liefert außerdem die essenziellen Vitamine (A, B-Komplex, C, D, E) sowie die essenziellen Mineralstoffe (Zink, Jod,

Magnesium, Calcium). Durch die tägliche Zufuhr von B-Vitaminen wird der Heißhunger auf Süßigkeiten gebremst. Darüber hinaus wird die Fähigkeit zum klaren Denken und zur effektiven Stressbewältigung gesteigert. Die adäquate tägliche Aufnahme von essenziellen Nährstoffen ist von großer Bedeutung: Calcium, Magnesium und Vitamin D für gesunde Nerven und Knochen; Vitamin A, C und E für den Schutz durch Antioxidanzien. Zink aktiviert die lebenswichtigen antioxidanten Enzymsysteme und ist außerdem für die gesunde Immunfunktion erforderlich.

Wenden Sie sich bitte per e-mail an den Autor, um die Produktnamen, die genaue Anwendung in Phase 1 - 3 und danach, sowie die Bestellmöglichkeiten beim Hersteller zu erfragen. _____

Kräuterkraft für die innere Reinigung

Wodurch zeichnet sich ein gutes Mittel gegen Parasiten aus und wie kann sich durch ein gutes Reinigungsprogramm mehr Energie gewinnen lassen?

Ein gutes Kräutermittel sollte viele Voraussetzungen erfüllen. Ein gutes Kräutermittel gegen Parasiten sollte Ihnen Energie geben, weil Sie sich damit freier fühlen. Ein gutes Anti-Parasitenmittel ist eine synergistische Kombination von Kräutern, Kräuterextrakten, schwefelhaltigen Aminosäuren und MSM, die sorgfältig auf die Unterstützung der inneren Reinigung des Körpers abgestimmt ist.

Es sollte über einen maximalen Zeitraum von 10 bis 14 Tagen in Abständen von drei bis vier Monaten eingesetzt werden. DtP liefert Ballaststoffe als Nahrungsergänzung für die tägliche natürliche Reinigung. Wenn dann in Abständen die gründliche Reinigung der Körpersysteme ansteht, ist ein natürliches Kräutermittel die beste Wahl.

Ein Mittel gegen Parasiten für die innere Reinigung durch Kräuterkraft

Alle schwefelhaltigen Verbindungen in diesem Mittel sind natürliche Bestandteile der Nahrung und des Körpers. Dieses Kräutermittel bietet die zusätzliche Unterstützung für den Körper, mit der die normalen Reinigungsvorgänge noch übertroffen werden.

Ein gutes Mittel gegen Parasiten enthält Enzyme zur Proteinverdauung

Petersilie wird seit Jahrtausenden für die gesunde Verdauung und zur Unterstützung der Darmfunktion genutzt. Die Geschichte dieses Gewürzes und Nahrungsmittels reicht bis in die Zeit der alten Griechen und Römer zurück. Petersilie ist reich an antioxidanten Flavonoiden. Der hohe Chlorophyllanteil erfrischt den Atem. Dies ist einer der Gründe, aus denen zahlreiche Mahlzeiten im Restaurant mit Petersilienblättern gereicht werden. Die pflanzlichen Proteinverdauungsenzyme Bromelain und Papain (aus Papaya und Ananas) unterstützen die Aufnahme von Flavonoiden aus der Nahrung und sollten daher in kleinen Mengen beigelegt sein.

Ein empfehlenswertes Mittel gegen Parasiten bindet Abfallstoffe

Verschiedene Aminosäuren (insbesondere die schwefelhaltigen Aminosäuren) unterstützen die Reinigungsvorgänge im Körper. Die beiden Aminosäuren L-Cystein und D,L-Methionin enthalten Thiole (Sulfhydrylgruppen), die als Antioxidanzien fungieren und bestimmte Abfallstoffe für den Abtransport aus dem Körper binden.

Auch MSM, eine weitere Schwefelquelle in der Nahrung, trägt zur Reinigung des Körpers bei. Diese schwefelhaltigen Nährstoffverbindungen vernichten zudem freie Radikale. Meeresalginat, eine äußerst absorbierende Faser aus Braunalgen (einem Meeresgemüse), nimmt das Wasser im Darm auf und bildet dabei ein Gel. Dieses Gel bindet die Abfallstoffe und hilft somit bei der inneren Körperreinigung.

Ein gutes Mittel gegen Parasiten beruht außerdem auf einem exklusiven Enzym Netzwerk mit speziellen Pflanzenenzymen und Konzentraten aus mehr als 30 ausgewählten Frucht-, Gemüse- und Kräutersorten. Die Hauptbe-

standteile dieses einzigartigen Produkts werden somit noch durch Phytonährstoffe ergänzt.

Weiterhin kann man für ein gutes natürliches Mittel gegen Parasiten sagen, dass es als Hilfsmittel bei der regelmäßigen gründlichen Reinigung des Körpers, nicht nur vom Menschen, sondern auch für Haustiere des Menschen dient. Das Produkt enthält einen Großteil der Kräuter, die schon zu Großmutter und Urgroßmutter Zeiten für ähnliche Zwecke herangezogen wurden.

Diese Nahrungsergänzung für die Reinigungs- und Entleerungsvorgänge im Körper trägt zum Erhalt des bestmöglichen allgemeinen Gesundheitszustands bei.

In einem sehr guten Kräutermittel sollten diese Pflanzen enthalten sein:

Wermut, Gewürznelken, Schwarzwalnut, Chinesischer Beifuss, Bockshornklee, Berberitze, Petersilie, Mariendistel, Grapefruit, Goldsiegel, Knoblauch, Silymarin, Algen, und natürlich MSM, L-Cystein und D,L-Methionin

Durch jahrelange Erfahrungen, als Fastenleiter und Ernährungs-Coach bestätigt, empfehle und verwende ich das natürliche Kräutermittel ParaC.

Ich beginne die Kur, indem ich dreimal täglich eine Tablette (Tag 1 + 2) als Kräuterergänzung für die innere Reinigung zu mir nehme.

Am 3. + 4. Tag nehme ich dreimal zwei Kräutertabletten.

Am Tag 5 + 6: Dreimal drei Tabletten.

Ab dem 7.Tag bis zum 14 Tag, oder dem Aufbrauchen der Packung jeweils dreimal vier Tabletten.

Nach 3 Monaten wiederhole ich die Kur, da Parasiten in unterschiedlichen Entwicklungsstadien im Körper existieren (Eier, Larve, Erwachsenenstadium) und ich die Eier nicht zum verlassen des Körpers bewegen kann, da sie ja noch keine „Nahrung“ aufnehmen, also erst nach dem „schlüpfen“ für die Kräuter empfänglich werden.

Idealerweise beginne ich die Kur nach einer Fastenwoche, wenn ich mich gesund ernähre,

also ohne zuckerhaltige Nahrungsmittel, Weismehlprodukte und Industriefood.

Parasiten lieben alles das, was die meisten Menschen als Essen oder Trinken lieben, eben weil alles was für uns ungesund ist, ist gut und überaus nahrhaft für Parasiten ☺

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, oder die Anwendungsweise wissen möchten senden Sie mir einfach eine e-mail.

Hier finden Sie Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen mit denen ich selbst die besten Erfahrungen gemacht haben und die ein fester Bestandteil in meinen Seminaren und meinem persönlichen Ernährungsplan geworden sind.

Unsere Basisversorgung. Dieser Nährstoff-Drink liefert uns alles, was wir zur Unterstützung unserer allgemeinen Gesundheit benötigen. Eine ausgewogene Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen sorgt dafür, dass wir körperlich und geistig in absoluter Topform sind. Eine Portion enthält 100 % der täglich empfohlenen Menge an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Kalzium und Magnesium. Mehr als 50 % der täglich empfohlenen Menge an Ballaststoffen zur Unterstützung der natürlichen Reinigungsvorgänge des Körpers. Phytonährstoffkonzentrat aus 35 Obst- und Gemüsesorten. Phytonährstoffkonzentrat aus 20 verschiedenen Kräutern. Algen, und zwar sowohl Spirulina als auch Chlorella. Eine breite Palette an Antioxidanzien aus insgesamt 81 Kräutern, Obst- und Gemüsesorten, Vitaminen, Mineralstoffen und anderen wichtigen Nährstoffen, die speziell darauf ausgelegt sind, den Körper vor den Angriffen freier Radikale zu schützen. Er verleiht uns mehr Energie und unterstützt die Durchblutung, was die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern kann. Es trägt dazu bei, dass ausreichende Mengen an Calcium gespeichert werden, und liefert unserem Körper die täglich benötigten essenziellen Vitamine und Mineralstoffe.

Auf unseren Reisen die ballaststofffreie, gepäckfreundliche Variante! Es hat sich ideal bewährt für aktive Menschen, die eine wirklich umfassende Multivitamin-Mineralstoff-Nahrungsergänzung in Tablettenform mit allen essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen mit Ausnahme von Natrium, Kalium, Eisen und Phosphor einnehmen möchten um stets alle essenziellen Nährstoffe – und noch einiges mehr zu erhalten. Natrium, Kalium und Phosphor werden auch bei qualitativ nicht hochwertiger Nahrung in ausreichender Menge aufgenommen. Die zusätzliche Gabe von Eisen ist für die wenigsten Menschen erforderlich, kann jedoch die Bildung von freien Radikalen stimulieren.

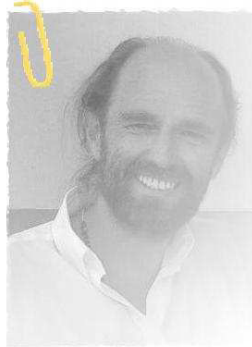
Unsere bevorzugte Aminosäurenquelle – Proteine ☺ Jede Portion des Protein-Shakes mit dreifachem Eiweißkomplex ist eine großartige Ergänzung zu unserer täglichen Ernährung. Wir versorgen so unseren Körper mit 20 Gramm hochwertigem Eiweiß aus drei verschiedenen Quellen: Molke, Milch und Soja. Er bekommt also alle notwendigen Aminosäuren in unkomplizierter, sofort verwendbarer Form, außerdem noch bioverfügbares Kalzium, Magnesium und Kalium. Gleichzeitig enthalten die Eiweißshakes nur ein Gramm Fett und nur ein oder zwei Gramm Kohlenhydrate (ein Gramm beim Vanillegeschmack, zwei Gramm bei Schoko). Aminosäuren Vitamine und Mineralien in einem Produkt – optimal für unser Abnehmprogramm!

Parasiten good bye! Kräuterpower für die innere Reinigung. Diese synergistische Kombination von Kräutern, Kräuterextrakten, schwefelhaltigen Aminosäuren und MSM ist sorgfältig auf die Unterstützung der inneren Reinigung des Körpers abgestimmt. Wir nehmen es über einen Zeitraum von maximal 12 Tagen in Abständen von 6 – 8 Wochen einmal pro Jahr. Wer mag schon von ungewollten Mitbewohnern fremdgesteuert werden. ☺

[>>>mehr Informationen](#)

Der Autor

Ich bin André Restau und erblickte am 18. Februar unter dem Sternzeichen Wassermann mit Aszendent Löwe in Deutschland das Licht der Welt. Bis 1996 habe ich dort gelebt, studiert und gearbeitet.



Während meines Studiums der Agrarwissenschaft in Bonn 1983 habe ich erstmals Reiki erfahren, das mich von da an begleiten sollte. Allerdings dachte ich damals überhaupt nicht daran, dass ich selbst einmal Reiki lehren würde.

Da sich die Agrarindustrie nicht mit meinen Vorstellungen von Miteinander, Verantwortung und Achtung anderen Lebens verbinden ließ, schloss ich ein weiteres Studium im Gartenbau an. Hiermit erhoffte ich, meinen Teil zum Erhalt der Natur und einem sinnvollen Leben beitragen zu können.

Nach dem Abschluss machte ich mich selbstständig und arbeitete daran, ökologisches Bewusstsein zu verbreiten und die Natur auch in die Städte zurückzuführen.

Parallel dazu machte ich meine Ausbildung in Reiki und wurde 1994 dann als Reiki-Meister-Lehrer eingeweiht. Meine Ausbildungen in Shiatsu, Yi Jin Jing und Qi Gong begleiteten mich in den vergangenen Jahren auf drei Kontinenten.

Seit 1995 gebe ich Seminare in Energie-, Körperarbeit und Persönlichkeitsentwicklung, die ich seit 1997 auf Korsika und La Palma fortsetze. Seit 1996 leite ich Seminare in Yi Jin Jing und Xi Sui Jing, eine Schule der Energie-, Atem, Körper- und Bewusstseinsarbeit die auf Da Mo (Bodhi-darma) zurückführt.

Außerdem entwickelte sich meine Autorentätigkeit weiter und die ersten Buchveröffentlichungen folgten. 1998 wurde mein erstes Buch "Millennium - der große Sprung" veröffentlicht. Es folgten weitere Bücher mit Titeln wie „Operation Ravioli“, „Lebendes Brot“,

„Roccapina – der Tempel des Löwen“, „Corsica Phantastica“ und verschiedenste Anthologien, die ich als Herausgeber zusammengestellt habe: „Die allerletzte Diät“, „Mord à la Carte“, „Die Wasser der Zukunft“ ...

Mein französischer Buchtitel "CORSE, la fantastique" ist im Frühjahr 2002 erschienen und anschließend folgte die Übersetzung von „ROCCAPINA - Le temple du lion“.

Weiter Titel erschienen auch als kostenlose e-books „Die Reise zur Casa de Dom Inacio“, „Das Handbuch zum 1. Reikigrad“, „Das 12 Schritte Programm zum Idealgewicht“, „Fasten und Fastenwandern – Der Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele“, „Vitalstoffe - Ein Plus in Ihrem Leben“. „Wäre das auch etwas für Sie?“

Als Fasten- und Fastenwanderleiter biete ich seit dem Jahr 1998 **Fasten- & Fastenwandern - Seminare** auf Korsika. Mallorca, La Palma und anderen kanarischen Inseln an, in die Atem- und Körperarbeit ebenso integriert ist wie persönliches Coaching. Ab dem Frühjahr 2004

leitete ich die ersten vital99plus „Lebe deine Traeume“- und „Anti-Aging“- Seminare.

Zudem organisiere und begleite ich als offizieller Guide der Casa de Dom Inacio regelmäßige Gruppenreisen **zu Joao de Deus nach Brasilien**.

Als Ernährungscoach, Vitalstoffberater hat sich durch Aufenthalte und Erfahrungsaustausche auf verschiedenen Kontinenten und mit bedeutenden Lehrern das neue Konzept **vital99plus** und Revitalisation entwickelt, das dazu beitragen soll fit, gesund und glücklich mehr als 99 Jahre leben zu können.

Die Seminare mit Dr. Ihaleakala Hew Len und Dr. Joe Vitale haben mich dazu veranlasst **Ho'oponopono** in meine Seminare zu integrieren und das Wissen an andere weiterzugeben.

Seit mehreren Jahren helfe ich begeisterten Menschen Ihre Visionen und Träume zu realisieren und Ihre Ziele umzusetzen, sei es bezüglich Gesundheit, Partnerschaft, Erfolg oder finanzieller **Unabhängigkeit**.



Ich vertreibe ein Produkt für Menschen, die einen anstrengenden Alltag haben, deren Energie verloren gegangen ist und die keine Lust auf Medikamente haben, so wie es bei mir der Fall war.

Kennen Sie jemanden, der gerne mehr über ein solches Produkt erfahren würde ?

[Danke für Ihren Hinweis](#)

Links

Konstitutions-typ-gerechtes Fasten und Fastenwandern auf Korsika

<http://www.corsicareiki.com/fasten/index.htm>

Natürlich Fasten und Fastenwandern

<http://www.reiki-vision.de/fastenwandern/>

vital99plus Seminare, Ausbildungen, Reisen

<http://www.vital99plus.com>

21 Tage Stoffwechselkur Alternative unter 90,- €

<https://21tagestoffwechselkuralternative.wordpress.com/>

Ho'oponopono mit Andre Restau

Heile dich selbst und heile deine Welt

http://www.vital99plus.com/fasten_und_hooponopono.htm

Cure métabolique de 21 jours - changement métabolisme

12 Schritte Programm kostenlos, leicht & natürlich
Abnehmen ohne Jo-Jo Effekt

<http://www.reiki-planet.de/abnehmen/index.htm>

Die besten Anti-Aging Tipps

http://www.vital99plus.com/anti_aging_tipps/index.htm

To-Ma-Te News

<http://www.to-ma-te.com>

RySlim Grüner Kaffee - Abnehmen mit Genuß

<http://www.naturpur-welt.com>

21 Tage Stoffwechselkur - gesund Abnehmen

<http://www.to-ma-te.com/news/g698.htm>

Bildnachweis



stockxchng.hu /
mortar and pestle
with herbs ©
amandaism



aboutpixel.de /
saluti © svair



stockxchng.hu /
garlic © nikzs



stockxchng.hu /
drinking ©



stockxchng.hu /
meditation ©



aboutpixel.de /
minzig ©
Christoph
Ruhland



stockxchng.hu /
majoram © nikzs



aboutpixel.de /
Oberoi Mauritius
© mystery



stockxchng.hu /
lime ©



stockxchng.hu /
herbs © bura



aboutpixel.de /
Strandnuss ©
pba



stockxchng.hu /
orange juice ©