

Christiane Frauenlob

Können wir durch unsere Ernährung unsere Gesundheit verbessern?
Das erfahren Sie bei mir ganz praktisch.

- **Brot backen mit Sauerteig aus dem vollen Korn.
Mit vielen Tipps rund um's Backen!**
11.06.2013, 18.30 Uhr, 04317 Leipzig, Stötteritzer Str. 83
- **Basische Ernährung mit praktischen Tipps und Rezepten:**
08.05.2013, 18.30 Uhr, 04317 Leipzig, Stötteritzer Str. 83
- **Kochen mit Hirse, z.B. allergenarme Ernährung:**
18.06.2013, 18.30 Uhr, 04317 Leipzig, Stötteritzer Str. 83
- **Fastenwandern an der Ostsee in Sellin 12.10. – 19.10.2013**
Einzelheiten unter www.fastenwanderungen.eu

Aktuelle Termine unter: www.frauenlob-beratung.de

Christiane Frauenlob
Stötteritzer Straße 83 · 04317 Leipzig

Tel. 0341 / 22 48 244
Funk 0173 - 766 46 87

ideal essen



Zum Thema Basenfasten

Ihre kompetenten
Ansprechpartner rund um's
Thema „Ernährung“



ideales News

Ausgabe 29

Mai '13 - Oktober '13



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDC

Allergologische Ernährungstherapie

Diätassistentin

zertifiziert bei den Krankenkassen



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e. V.

Die kleine idealessen News

Tipps für eine basische Ernährungswoche

Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht?

Tja, manch einer hält sicher gar nichts davon, andere lieben dieses Ritual, welches gerne zur Frühjahrszeit durchgeführt wird. Doch auch zu anderen Jahreszeiten kann zumindest ein Basentag eingeschoben werden. Ziel der basischen Woche ist es, den Säure-Basen-Haushalt in Ordnung zu bringen, überflüssige und krankmachende Schlacken /Stoffwechselprodukte auszuscheiden sowie zu einem inneren und äußerem Wohlbefinden zu gelangen. Die Abnahme, welche in der basischen Woche erfolgt, wirkt zunächst nicht nachhaltig. Doch kann es ein guter Einstieg sein, seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten umzustellen.

„Wenn ich es jetzt nicht tue, wann soll ich es dann tun?!“ (Hillel)

„Es sind die kleinen Dinge, auf die es ankommt“ (G.B. Shaw)

Hippokrates sagte: „Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirken sich die Säuren am schädlichsten aus.“

Wenn Sie also Zuhause so eine Entgiftungs- und Entschlackungszeit machen wollen, hier einige hilfreiche Tipps:

- Suchen Sie sich eine ruhige Woche aus, wo Sie Zeit für sich haben
- Essen können Sie Obst, Gemüse, Salate, Suppen, Kartoffeln
- Verzichten Sie komplett auf Fleisch und Wurst, alle Milchprodukte, Brot, Kuchen, Süßigkeiten und Kaffee
- Trinken Sie 2-3 Liter Wasser ohne Kohlensäure zum Entgiften, alle Heiltees machen basisch v.a. Brennnesseltee ist sehr gut
- Essen Sie früh gemütlich, langsam mit gutem Kauen Obst (Banane, Apfel, Orange)
- Mittags einen leckeren Salat oder Kartoffel- bzw. Gemüsesuppe
- Abends bis spätestens 18 Uhr gedünstetes Gemüse oder Salat – Sie sollten 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten nichts essen!!!
- Zwischendrin reichlich Wasser und Tee trinken, zum Essen nicht trinken und gut kauen. Sie werden merken, dass sie satt sind, aber weniger brauchen.
- Bewegungsmangel und Stress sind die größten Säureverursacher, also 1 Stunde kräftig gehen und die Natur genießen!
- Die Abende ruhig gestalten: ein Natronbad, eine Massage, Sauna, alles was gut tut und entschlackt

Ein übersäuertes Milieu ist die Grundlage für jede Krankheit.

Ein paar Tage Entlastung für Körper, Seele und Geist können Wunder wirken!

Haben Sie Interesse, mehr über das Thema und deren Umsetzung zu erfahren, so erhalten Sie bei uns hilfreiche Unterstützung.

Wichtig: Obwohl Fasten für viele Menschen und deren Erkrankungen eine Hilfe sein kann, so sollten Sie zuvor trotzdem mit Ihrem Arzt sprechen, ob Sie für das Fasten geeignet sind.

Haferfrühstück

- 1 kleine Tasse Haferflocken abends in Wasser einweichen (alternativ Hirse oder Buchweizen in Wasser kochen), früh mit 1 Banane, 1 Apfel, 3 Datteln oder Feigen, etwas Nüsse und Zitronensaft mischen.

Basische Gemüsesuppe

- 3 Kartoffeln, 3 Mohrrüben, eine Porree, 1 kleine Sellerie, 2 Stengel Brennnessel, 1 Bund Petersilie, 1l Wasser mit 1EL Gemüsewürze zugeben, **17 Min.** kochen, eventuell danach pürieren oder als Gemüsesuppe essen.

Tel. 034298 | 1 45 16
info@ideal-essen.de

www.ideal-essen.de

Praxen
Eilenburger Str. 86 a | 04425 Taucha
Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse
Rosenweg 13 | 04425 Taucha