

Artischocke: Bitterstoffe für die Verdauung

Damit Leber und Galle genügend verdauungsfördernde Körpersäfte produzieren sind Bitterstoffe für unsere Verdauung unverzichtbar. In der täglichen Nahrung sind Bitterstoffe wegen des Geschmacks aber fast völlig verschwunden. Die Ergänzung der Ernährung mit Bitterstoffen fördert die Aktivität von Leber

und Galle. Sie bewirken zudem ein schnelleres Sättigungsgefühl und unterstützen die Fettverbrennung.

Bitterstoffe, eine der 4 natürlichen Geschmacksrichtungen, haben wir in den letzten Jahrzehnten fast ganz aus unserem Speisezettel gestrichen. Dies, so warnen Ernährungsexperten, beginne sich

nun bitter zu rächen. Nur Süßes, Saures und Salziges sei auf den Tellern noch willkommen, die bittere Komponente ist völlig verbannt. Dabei fördern Bitterstoffe die Produktion von verdauungsfördernden Körpersäften, unterstützen die Fettverbrennung und bewirken ein schnelleres Sättigungsgefühl. Leber

und Galle sind quasi die «Motoren» für den Abbau und die Verwertung von Nahrungsfetten im Körper. Doch zu fette, zu reichhaltige und zu hastig gegessene Mahlzeiten setzen Leber und Galle erheblich zu. Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl und Aufstossen sind die Folgen.

Doch eine Pflanze hilft: Die Artischocke. Vor allem die Blüten dieses Distelgewächses enthalten Bitterstoffe, welche galletreibend wirken und regen die gesamte Verdauungstätigkeit spürbar an. Der Extrakt aus der Artischockenblüte vermindert gleichzeitig Blähungen, Oberbauchbeschwerden und lästiges Aufstossen und hemmt Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm.

Die neue Artischocken VitalTabs® von Biotan AG ist ein Extrakt aus den Blütenknospen der Artischocke und enthält diese Bitterstoffe in ihrer natürlichsten Form - frei von Alkohol und Konservierungsmitteln.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien oder bei Biotan AG, Blegistr. 13, 6340 Baar, 041 760 33 70 info@biotan.ch www.biotan.ch



Neue Seminarorganisation bei Rubimed AG

Seit einigen Jahren können sich Therapeuten zum «zertifizierten Energietherapeuten» ausbilden lassen. Ziel der Ausbildung ist die standardisierte und professionelle Anwendung der Psychosomatischen Energetik. Der gestufte Ausbildungsgang gliedert sich in den Besuch eines eineinhalbtägigen Basisseminars, eines eintägigen Fortgeschrittenenkurses, eines viertägigen Intensivseminars und mehrerer praktischer Übungstage unter der Anleitung versierter Therapeuten. Die bisherige Seminarorganisatorin Monika Hanelt ist bedauerlicherweise vor kurzem verstorben, sie hat sich um die Seminare der Psychosomatischen Energetik sehr verdient gemacht. Die Rubimed AG musste daher seit Jahresmitte

eine neue Seminarorganisation aufbauen. Therapeuten können dort kostenlos die Seminarliste, das Ausbildungsheft mit den Bestimmungen und weitere Unterlagen zur Psychosomatischen Energetik anfordern:

Seminarorganisation Rubimed AG, Caroline Wijnja, Rathausstr. 11, A-6900 Bregenz (Österreich) Tel. +43-5574-584-60 Fax -90 Alternativ kann man sich direkt bei der Rubimed AG melden:

Rubimed AG
Grossmatt 3
6052 Hergiswil
Tel. 041-6300888
www.rubimed.com

Natur macht gesund

Die Natur vermindert Stress und erhöht die physische Gesundheit. So lautet die Basisidee einer britischen Kampagne, welche die Menschen vor allem in Ballungszentren auffordert, mehr Zeit in der Natur zu verbringen. Das Ziel von Natural England www.naturalengland.org.uk ist es, Krankheiten vorzubeugen und die Gesamtgesundheit der britischen Bevölkerung zu verbessern. Auch im restlichen Europa wird immer wieder über den Einfluss von Natur und Landschaft auf die Gesundheit diskutiert. «Aufmerksamkeitsdefizite bei Kindern verbessern sich beispielsweise, wenn das Kind Kontakt zur Natur hat. Und Menschen, die sich von einer kürzlichen Operation erholen, brauchen weniger Schmerzmittel, wenn sie sich in der freien Natur aufhalten», erklärt William Bird, Gesundheitsberater bei Natural Health.

Anti-Aging mit Edelweiss-Pflegeset



Verwöhnen Sie sich oder Ihre Lieben mit dem Athanor Edelweiss Anti-Aging Care Pflegeset – ein echtes Schweizer Bio-Produkt mit Bio-Edelweiss und Bio-Pflanzenextrakten aus den Schweizer Alpen (zertifiziert durch Ecocert). Es beinhaltet keine chemischen Farb-, Duft-, Konservierungsstoffe, Mineralöl und Paraffine. Das Pflegeset enthält eine Edelweiss Anti-Aging Crème, ein Anti-Aging Serum sowie eine Peeling-Maske und ist im Set 10% günstiger als der Kauf der 3 Einzelprodukte.

Infos: Rentsch Handels AG
Sihleggstrasse 23
8832 Wollerau
www.rentsch.ch
www.swissalpinecosmetics.ch