Ein starkes Herz-Kreislaufsystem

Liebe Freunde der Gesundheit,

ein **gesundes Herz** und **belastbare Blutgefäße** sind **zwei der wichtigsten Faktoren** für ein langes und gesundes Leben. Der Blutkreislauf liefert **Sauerstoff und Nährstoffe** überall dorthin, wo sie **im Körper benötigt** werden. Entsprechend können sich Störungen dieses filigranen Systems auf nahezu **alle Bereiche des Körpers** auswirken.

Erkrankungen der Blutgefäße sind in unserer Zeit **weit verbreitet,** obwohl man ihnen **mit einfachen Mitteln sehr gut vorbeugen** kann. In diesem Newsletter geben wir Ihnen einen kleinen Überblick, wie auch Sie Ihr **Herz-Kreislaufsystem kräftigen** und Ihrem Körper zu **mehr Energie und Lebensfreude** verhelfen können.

Ich wünsche Ihnen eine gute und stabile Gesundheit,

Ihre *Gunda Fitschen*

• Immer alles im Fluß

Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) ist eine der **häufigsten** Erkrankungen der Blutgefäße. Blutfette, Blutgerinnsel, Bindegewebe und geringe Mengen an Kalzium **lagern sich** dabei in den **Gefäßwänden** ab. Diese Ablagerungen neigen zu **Entzündungen**, schädigen die Gefäßwände und können **Blutgerinnungsreaktionen** auslösen.

Als Folge daraus **verengen sich die Blutgefäße** und die **Versorgung** des Körpers **mit Sauerstoff und Nährstoffen verschlechtert** sich. Im schlimmsten Fall bricht die Versorgung ganz zusammen oder die **erstarrten Gefäßwände** können den Blutdruck nicht mehr ausgleichen. Ergebnis sind schließlich **Herzinfarkt, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen** oder **Demenz**.

• Nachhaltig zur Gefäßgesundheit

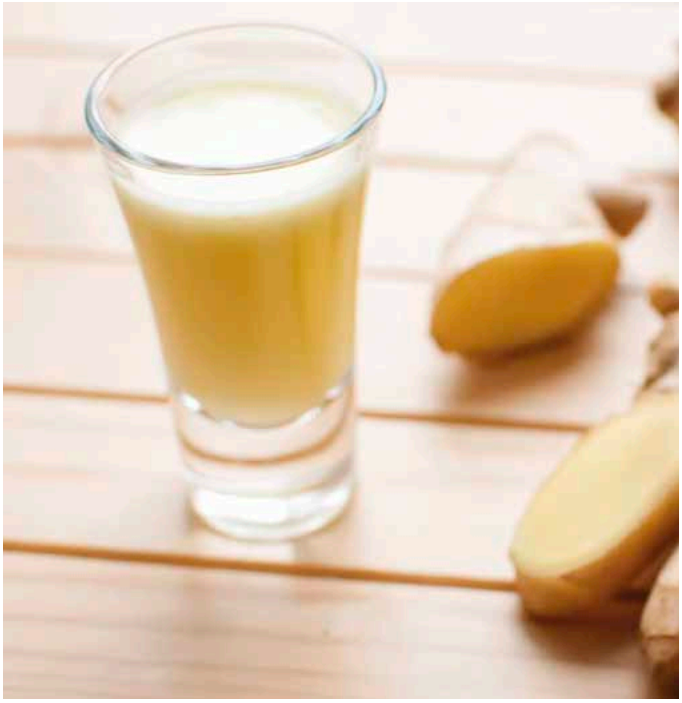
Trotz **vielfältiger präventiver Maßnahmen** bleiben **Gefäßerkrankungen** des öfteren **lange Zeit unerkannt**, bevor sie schließlich auf Grund **schwerwiegender Symptome** entdeckt werden. Mit einfachen **Bluttests** (Blutfette, Homocystein, Kreatinin) können wir Ihr individuelles **Risiko für Arteriosklerose** und die damit verbundenen **Folgeerkrankungen** zuverlässig bestimmen.
Mit unserem **speziellen Therapieverfahren** der biologischen Medizin können wir die Entwicklung **stärkerer Gefäße** fördern und gleichzeitig **toxische Einflüsse** und **Übersäuerung** senken. Darüber hinaus therapieren wir auch das Blut, damit es besser verwertet wird und **mehr Sauerstoff** aufnehmen kann. Zusätzlich stärken wir die **Herzmuskelzellen** und deren Sauerstoffverwertung, was den **Sauerstoffgehalt** im Blut **verbessert** und damit **präventiv** Gefäßschädigungen vermindert.

• Der erste Schritt zum starken Herz-Kreislaufsystem

Für die Stärkung unseres Herz-Kreislaufsystems ist die Beachtung natürlicher Verhaltensweisen ein guter Einstieg.

- **Abwechslungsreiche Ernährung** mit dem Schwerpunkt auf Gemüse (roh als Salat, gedünstet oder als Suppe) und Obst (roh, getrocknet oder gedünstet)
- **Regelmäßiges Ausdauertraining** Radfahren, Schwimmen oder Laufen
- **Vermeiden von Stresssituationen**
- **Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus**

So ist ein guter Startpunkt für gesunde Gefäße gelegt.



• Gefäß-Reinigungs-Kur zum Selbermachen

Zutaten:

- **40 geschälte Knoblauchzehen**
- **20 dünne Ingwerscheiben**
- **4 ungespritzte, ungeschälte Zitronen**
- **1 Esslöffel Olivenöl**

Zubereitung:
Alle Zutaten kleinschneiden und zusammen mit ¼ Liter Wasser pürieren. ¾ Liter Wasser dazugießen. Alles eine Stunde stehen lassen. Danach ganz kurz aufkochen, in Flaschen füllen und kaltstellen.

Anwendung:
Trinken Sie **zweimal am Tag 2 cl** des Trunks auf möglichst nüchternen Magen. Die Anwendung sollte mindestens **eine Woche** durchgeführt werden. Die **natürliche Kraft** der Inhaltsstoffe reinigt die Gefäße.

Ziel dieser Kur ist die **Verbesserung der Durchblutung**. Dadurch hat sie einen **unmittelbaren positiven Einfluss** auf das **gesamtkörperliche Wohlbefinden**.

• Gemeinsam machen wir Ihr Herz stark!

Für eine **nachhaltige Verbesserung** der Herzleistung und des **Wohlbefindens** ist eine professionelle Begleitung unbedingt zu empfehlen.
Wir analysieren Ihren individuellen Bedarf mithilfe von **modernsten Methoden** und erstellen Ihnen ein Therapiekonzept, mit dem Sie **nachhaltig und sicher** zu einem kräftigeren und jugendlicheren Herz-Kreislaufsystem finden.

• Nehmen Sie gern mit uns Kontakt auf, um mit uns Ihren persönlichen Weg zu einem starken Herz-Kreislaufsystem zu finden:

Telefon: 040 - 50 22 26 / E-Mail: praxis-fitschen@web.de

Einer unserer Geheimtipps: Kreislauftee

• Grüner Tee – heilende Kraft aus der Natur

Für die **Vorbeugung von Herz-Kreislauferkrankungen** spielen **Polyphenole** eine besondere Rolle. Sie verhindern die Bildung **freier Radikaler** und wirken daher **antioxidativ**. Eine wertvolle Funktion für den Schutz der Zellen, die durch grünen Tee **unterstützt** wird.

Die **japanische Ohsaki-Studie** konnte schon 2006 zeigen, dass der regelmäßige Konsum von **Grünem Tee** das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen merklich reduziert.
Selbst auf das **Konzentrationsvermögen** und bei **Übergewicht** wirkt sich grüner Tee **äußerst positiv** aus.

ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE UND ÄSTHETIK

Gunda Fitschen / Heilpraktikerin
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 50 22 26
Fax 040 - 50 22 27

E-Mail: praxis-fitschen@web.de
www.naturheilkunde-fitschen.de