Vorwort

Für Millionen von Menschen sind Übergewicht bzw. Gewichtsprobleme ein Dauerthema. Das muss nicht sein, denn mit einer neuen ganzheitlichen Kombination aus den bewährten Schüßler-Salzen, gesunder, ausgewogener Ernährung und Bewegung lassen sich leicht die Weichen für eine natürliche Gewichtsreduktion stellen.

Dass Schüßler-Salze bei vielen gesundheitlichen Problemen helfen können, ist mittlerweile gut bekannt. Wenige wissen jedoch, dass die Salze auch beim Abnehmen eine Schlüsselrolle spielen können.

Schüßler-Salze regen die Ausscheidungsorgane an, fördern die Entgiftungsvorgänge und machen den Stoffwechsel wieder leistungsfähiger. Und vor allem: Sie lösen Blockaden, die eine natürliche Regulation des Gewichts erschweren. Dazu wurde ein spezielles Mineralsalz-Abnehmpaket entwickelt, das Sie individuell nach Ihren Bedürfnissen ergänzen können.

Teil 1 »Mit Schüßler-Salzen gesund und schlank« erfahren Sie Grundsätzliches über die Biochemie des Dr. Schüßler. Darüber hinaus stelle ich Ihnen die einzelnen Schüßler-Salze detailliert vor, sowohl die klassischen 12 Salze als auch die biochemischen Ergänzungsmittel: Sie verstehen, wie jedes Salz im Körper wirkt, wie es den Zellstoffwechsel beeinflusst und bei welchen Beschwerden es eingesetzt werden kann. Genaue Persönlichkeitsbilder können Aufschluss geben, welche Salze Ihren ganz persönlichen Stoffwechsel positiv beeinflussen können.

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen mit Schüßler-Salzen (ISBN 9783830460770) © 2012 Trias Verlag

Teil 2 Hindernisse auf dem Weg zum Wunschgewicht. Das Kapitel verrät Ihnen, warum es mit dem Abnehmen so schwierig sein kann, welche Hindernisse und Blockaden im Körper existieren und wie die Schüßler-Salze sie beseitigen können.

Im Kapitel »Natürlich abnehmen mit Schüßler-Salzen« erkläre ich Ihnen die 5 Salze, die Ihren Stoffwechsel auf Trab bringen, nochmals genauer in Hinsicht auf ihre gewichtsreduzierende Wirkung und stelle Ihnen das Mineralsalz-Paket vor, eine optimale Kombination der Schüßler-Salze, die Ihnen beim Abnehmen helfen können. Dabei erfahren Sie auch, wie die Salze eingenommen werden.

Teil 3 »Das Schüßler-Schlank-Wochenende für Einsteiger« bietet Ihnen zahlreiche Rezepte und hilfreiche Tipps für Ihr Abnehmprogramm mit Schüßler-Salzen. Sie erhalten wichtige Basisinformationen zur Ernährung und zum Säure-Basen-Haushalt. Und damit der Einstieg gut gelingt, habe ich Ihnen ein komplettes Wochenend-Abnehmprogramm (S. 76) zusammengestellt: mit detailliertem Zeitplan inkl. Menüvorschlägen, Bewegungs- und Entspannungsprogramm sowie einer genauen Einkaufsliste. Für alle, die noch mehr für eine Umstellung ihres Stoffwechsels tun wollen, ist eine komplette »Schüßler-Schlank-Woche« (S. 85) beschrieben.

Alles Gute wünscht Ihnen
Maria Lohmann

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen mit Schüßler-Salzen (ISBN 9783830460770) © 2012 Trias Verlag