

**Dem Körper Gutes tun ...**  
damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

**Ganzheitliche Heilpraxis**  
Heilpraktikerin Gabriele Heise



# Wann sind wir gesund

## ... Ihr Weg zur Gesundheit!

Der Mensch ist gesund, wenn seine Zellen gesund sind. Über Jahrtausende wechselten die Speisen mit den Jahreszeiten. Heute werden trotz aller Vielfalt, Grundnahrungsmittel wie Kuhmilch, Eier, Weizen, Roggen, Hefe, Zucker oder Kaffee in großen Mengen mehrmals am Tag, das ganze Jahr hindurch gegessen. Obendrein liefert die Industrie viele künstlich hergestellte Nahrungsmittel wie Weißbrot, Backwaren, Süßigkeiten, Pizza oder Fertiggerichte. Die Böden sind verarmt an wichtigen Mineralstoffen wie Zink und Selen. Obst und Gemüse werden künstlich zur Reife gebracht, chemisch behandelt und bestrahlt.

Wir nehmen ein Maximum an leeren Kalorien auf, aber nur ein Minimum an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Unser Körper braucht aber zur Verarbeitung dieser leeren und belastenden Kalorienmengen ein Maximum an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Folge ist, dass die Kalorien nicht ausreichend verarbeitet werden können und der gesamte Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht kommt. Vielfach wird das Überangebot an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett einfach zu körpereigenem Fett umgewandelt und gespeichert. Organe wie Gehirn, Leber, Nieren oder Darm können trotz dem Überangebot an Nahrung zu einem Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen kommen und Schaden nehmen.

Wenn unsere Abwehrkräfte anfangen, sich vor den vielen „leeren Kalorien“ zu schützen, ist dies der Beginn einer schleichenden Immunantwort (Allergien) auf Nahrungsmittel. Darmstörungen, chronische Virus- und Pilzinfektionen mit den Belastungen der Umweltschadstoffe beschleunigen diese entgleisende Immunreaktion.

Gravierende Ernährungsfehler durch Unwissenheit oder Verunsicherung entstehen. Objektive Informationen werden in der Öffentlichkeit verdrängt, da die Lebensqualität des Einzelnen stets wirtschaftlichen Interessen gegenüber eindeutig untergeordnet wird.

Das Interesse an einer gesunden Lebensweise ist kein Modetrend, sondern ein elementares Bedürfnis von allen Menschen: Frauen und Männern, Kindern und älteren Menschen.

Als Heilpraktikerin begleite und berate ich Sie gern, ganz individuell und diskret!

Ihre Heilpraktikerin Gabriele Heise



**Ganzheitliche Heilpraxis**

Heilpraktikerin Gabriele Heise

Theo-Neubauer-Str. 6 98559 Oberhof

Tel. 036 842 20 280

[www.heilpraxis-heise.de](http://www.heilpraxis-heise.de)