

*Gesundheit  
und Schönheit  
kommen von innen*

Nutzen Sie die Selbstheilungs-Kräfte Ihres Körpers durch eine „natürliche Ernährung“, entgiften und entschlacken Sie!

Wir unterstützen Sie gerne ganzheitlich in Ihrem Vorhaben einer Basen-Fasten-Kur zur Regeneration, Gesunderhaltung, Gesundung und Erhalt der Leistungsfähigkeit.

Ernährungsumstellung, therapeutische Anwendungen wie Hydro-Colon, basische Wickel und Lymphmassagen werden als ein- bis zweiwöchige Basen-Fasten-Kuren bei uns angeboten.

• ausführliche Informationen bekommen Sie beim Erstgespräch

• die Beratungskosten von 30€ werden bei Buchung angerechnet

• die Fastenkur wird individuell für Sie festgelegt



**Naturheilpraxis  
Monika Hartmann**

Heilpraktikerin und  
geprüfte Präventologin®

- Basen-Fasten-Kuren
- Chinesische Medizin
- Wirbelsäulenbehandlung  
Dorn/Breuss
- HOT Sauerstoffbehandlung
- Eigenblutbehandlungen
- Hydro-Colon-Therapie
- Spagyrik (Kräuteresenzenzen)
- Dunkelfeldmikroskopie



**Praxis  
Sieglinde E. Huber**

- staatl. geprüfte Kosmetikerin  
- Wellnesspraktikerin

- Kosmetik
- Fußpflege
- Energie-,/Lymphmassagen
- Edelsteinmassagen
- Aroma- u. Farblichtöle
- basische Anwendungen

## Basisches Fasten



**entgiften  
entschlacken  
entsäuern**

**Monika Hartmann**

Heilpraktikerin, gepr. Präventologin®

Sieglinde Huber, Fußpflege, Wellness  
88069 Tettang, Karlstr.16/1

**Tel: 07542 - 939840**

### Der **Säure-Basen**-Haushalt

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist Voraussetzung für alle Lebensvorgänge im ganzen Organismus und die Grundvoraussetzung für eine gute Gesundheit und die Kraft, im Krankheitsfall rasch wieder zu gesunden. Durch unsere modernen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten fallen übermäßig Säuren und Gifte an, die unsere Gesundheit und Schönheit durch Ablagerungen und Strukturverluste in hohem Maße beeinträchtigen können. Ein Übermaß an Säuren und Giften verätzt unsere Zellen, Gewebe und Organe.

### Neutralisieren der Gifte

Damit der Säure-Basen-Haushalt nicht aus dem Gleichgewicht gerät, neutralisiert unser Körper die Schadstoffe mit Hilfe von basenbildenden Vital- und Mineralstoffen. Aufgrund des Mineralstoffmangels in der modernen Nahrung ist er zunehmend gezwungen, die dafür notwendigen Mineralien aus den eigenen Depots zu holen. Säuren und Gifte verzehren unsere Mineraldepots in Haut und Haaren, Zähnen und Knochen, Sehnen und Gelenken. Die Folgen sind z. B. Osteoporose und verschiedenste Stoffwechselkrankheiten.

### Entschlacken/Ausleiten

Bei der Neutralisierung von Säuren und Schadstoffen mit Hilfe von basenbildenden Mineralstoffen entstehen neutrale Salze. Unsere originären Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge können aber nicht beliebig große Mengen ausscheiden, deshalb verstärkt der Organismus seine Ausscheidungen über die Haut und die Schleimhäute.

Praktizieren Sie deshalb den **„Dreisprung der Entschlackung“**

- Schadstofflösung
- Ernährungsumstellung
- Basische Körperpflege