



PHYTOTHERAPIE nach TCM

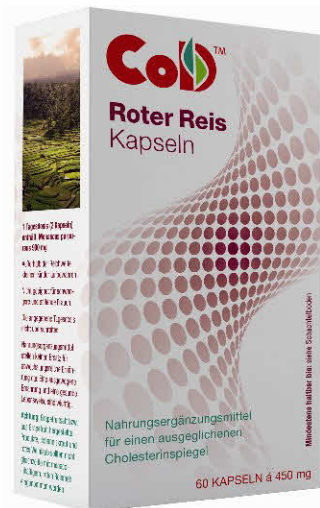
Kräuterteemischung:

- Grüntee +
- Chrysanthementee+
- Mandarinschalen+
- Rosenblüten

...wahlweise verfeinern mit Honig und Zitrone



Die CoD™ Roter Reis Kapseln:



CoD™ Roter Reis Kapseln sorgen für effektive Reinigung der Blutgefäße von fetthaltigen Ablagerungen und unterstützen den Fettstoffwechsel, und helfen so aktiv beim Abnehmen.

Rot fermentierter Reis wurde schon vor tausenden Jahren im alten China fettreichen Speisen zugesetzt, um die Verdauung und den Fettabbau im Körper zu unterstützen.

CoD™ bietet höchste am Markt erhältliche Qualität des TCM-Heilmittels rot fermentierter Reis: Er wird mithilfe einer speziellen Art des Schimmelpilzes „*Monascus purpureus*“ fermentiert und ist zu 100% rein und ohne Zusatzstoffe in Vegi-Kapseln abgefüllt.

CoD™ ist in jeder Apotheke bestellbar. www.codherbage.com

TIPPS BEI GEWICHTSPROBLEMEN und ÖDEMEN

Im Verlauf meiner langjährigen TCM-Beratungstätigkeit habe ich einige Erfahrungen gesammelt, welche Strategien am besten zu Erfolg führen. Diese möchte ich so konkret wie möglich an Sie weitergeben.

Gewichtsprobleme und Ödeme nach TCM: Milz Qi und Lungen Qi Mangel, Schleim, Leber Qi Stagnation, Magen Hitze

Das 3-Säulen-System:

ERNÄHRUNG	BEWEGUNG & ENTSPANNUNG	PHYTOTHERAPIE
<p>NEIN: Milchprodukte, Zucker, Weizen, Industrienahrung, Reduktion v. Kaffee u. Alkohol.</p> <p>JA: zB siehe Plan nächste Seite</p>	<p>30min aktive Bewegung täglich & Stressabbau!! (Stress macht Hunger!) → Yoga, autogenes Training, Meditation, etc.</p>	<p>Unterstützende Behandlung mit TCM-Kräutertherapie</p>

WOCHENPLAN - Gewichtsabnahme

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück Tee / heißes Wasser *	Dinkelbrei mit getrockneten, gewürfelten Feigen und warmer Reismilch	Bruschetta (Roggen-Vollkornbrot mit gehackten Tomaten&Olivenöl)	Apfelmus mit etwas Zimt + 1 Ei	Reisbrei mit gewürfelten Datteln	Selbstgemachter Fruchtsalat: 1 Apfel, 1 Orange, 1 Banane geschnitten & gemischt	Ei im Glas, Roggen-Vollkornbrot mit Honig (OHNE Butter!), frisch gepr. Orangensaft	1 Spiegelei auf Vollkorn-Toast (Dinkel) dazu Obst nach Wahl
Pause oder Snack	Trockenfrüchte	1 Apfel + Nüsse	2-3 Karotten + Nüsse	Studentenfutter	1 Banane + Nüsse	halbe Hand voll Trockenfrüchte	ein Glas Reismilch mit einer ausgekratzten Vanilleschote
Mittagessen 40% Gemüse!	gebratener Lachs mit Petersilkartoffeln und Brokkoli	Vollkorn-Nudeln mit Tomatensauce & gegrilltem Gemüse	Salat mit Avocado, Tomate, Jungzwiebel, Artischocken, Babymaiskolben	Gebratene Hühnerbrust mit Quinoa und Gemüse	Misosuppe, Sushi, Maki, dazu gekochtes Gemüse	Gemüsecurry (zubereitet mit Kokosmilch & Zitrone) mit Reis	Forelle blau mit geschmorten Karotten und Fisolen, dazu Reis
Pause oder Snack	Feige, Banane, etwas Melone	halbe Hand voll Nüsse nach Wahl +Obst	kleine Tasse Heidelbeeren +Nüsse	1-2 Stück Stangensellerie mit vegetarischem Dip	halbe Hand voll Trockenfrüchte	kleiner Fruchtsalat aus Beeren und Banane	halbe Hand voll Studentenfutter / Nussmix
Abendessen 40% Gemüse!	Gemüsesuppe** mit Tofu <i>1 CoD™RR Kapsel</i>	Wokgemüse: Paprika, Erbsenschoten, Brokkoli, Zwiebel, Sojasprossen,.. <i>1 CoD™RR Kapsel</i>	Kohl- <i>suppe</i> ** <i>1 CoD™RR Kapsel</i>	Linseneintopf (Linsen, Zwiebel, Gewürze) <i>1 CoD™RR Kapsel</i>	Gewürfelter Tofu m.Frühlingszwiebel, Knoblauch, Brokkoli geschmort <i>1 CoD™RR Kapsel</i>	Rote Beete Suppe** (OHNE Obers!) Ofengemüse mit Bohnenpüree <i>1 CoD™RR Kapsel</i>	Erbsensuppe** (OHNE OBERS!) Mangoldgemüse mit Quinoa <i>1 CoD™RR Kapsel</i>

BEI CHOLESTERINWERTEN ÜBER 250: 2x CoD™ Roter Reis Kapseln pro Tag! (mittags + abends)

* **Statt Zucker Honig** verwenden!

** **Statt Suppenwürfel Gewürze** verwenden!

*** Trockenfrüchte = z.B.: getrocknete Feigen, **Gojibeeren**, Pflaumen, Ananas, Mango, chinesische Datteln