

# Bis zu 10 Pfund in 10 Tagen - da lacht die Leber!

**Millionen Bundesbürger sind schon beim Aufstehen müde und werden die bleierne Abgeschlagenheit den ganzen Tag nicht los. Die meisten kämpfen mit vielen Tassen Kaffee dagegen an, und nachts können sie dann nicht schlafen. Chronische Müdigkeit, ein verhängnisvoller Kreislauf.**

Meiden Sie aufputschende Mittel, essen Sie sich statt dessen munter.

„Chronisch müde“ machen Süßigkeiten, fettes Fleisch, fette Wurst, schwere Braten, zuviel Hülsenfrüchte, in Fett gebackene Pommes frites beispielsweise, Mayonnaisen und Schlagsahne, Räucherwaren, Weißmehlprodukte.

„Muntermacher“ sind dagegen: mageres Fleisch (möglichst nur gekocht), Milch, Sauermilchprodukte (z. B. Kefir, Joghurt), Vollkorn, Fisch (bevorzugt gedünstet), Obst, Salate, Gemüse, Honig.

Scheinbar grundlose Müdigkeit kann fast immer der Anfang schwerer Krankheiten

sein. Leberleiden kündigen sich z. B. so an oder Herzbeschwerden, Kreislaufstörungen, Depressionen.

Diese Blitzdiät ist ein hervorragendes Mittel, alldem vorzubeugen. Sie macht nicht nur schlank (bis zu 10 Pfund in 10 Tagen), sie hilft auch Adernverkalkung zu bremsen und abzubauen. Die Durchblutung wird verbessert. Eine schlechte Durchblutung ist u. a. Ursache für Gedächtnisschwäche. Auch das Herz wird entlastet, erhöhter Blutdruck wird auf natürliche Weise gesenkt. Auch das beugt späteren Erkrankungen vor.

Die Leber regeneriert sich, die „Fettleber“, Vorstufe schwerer Leberschäden, bildet sich zurück. 15 Millionen Bundesbürger haben eine Fettleber, meist ohne es zu ahnen.

Auch die Nieren erholen sich, ebenso der Magen.

Einen positiven Einfluss hat diese Ernährung ferner auf die Haut. Sie wird besser durchblutet, wirkt dadurch frischer, jugendlicher. Wer zu Kopf-

schmerzen oder Migräne neigt, wird bald feststellen, dass die Anfälle schwächer und seltener werden.

Und nicht zuletzt: Stress macht Ihnen nicht mehr soviel aus.

Alles in allem: Mit dieser Diät werden Sie schlanker, kräftiger, belastbarer.

Um Sie noch rascher in Schwung zu bringen, haben wir extra für diese Diät einen Spezialcocktail gemixt. Sie sollen ihn täglich vor dem Frühstück und dem Abendessen trinken, Sie können ihn selber mixen, die Zutaten bekommen Sie in unserem Reformhaus:

- 6 EL Tomatensaft**
- oder wahlweise**
- 4 EL Kartoffelsaft,**
- 2 EL Brennnesselsaft,**
- 2 EL Artischockensaft.**

Diese Mischung kurbelt den Stoffwechsel an und schwemmt Wasser aus. Außerdem unterstützt sie die Leber bei ihrer Entgiftungsarbeit, wirkt blutbildend und ist auch gut für die Haut.

## **Die Kur erhalten Sie in Ihrem**

Reformhaus

**GUNNEMANN**

**Öffnungszeiten:**

Mo.-Fr. 9.00-12.30 und 14.30-18.00  
Sa. 9.00-13.00

**Schulstr. 1 · Sendenhorst · Telefon 0 25 26/24 71**