



EssSense

Das individuelle Ernährungskonzept fürs Leben



Julia Radermacher,
Heilpraktikerin

Geahnt haben wir es schon immer: welche Nahrung gut für unseren Körper ist und welche nicht, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Aus diesem Grund wirkt bei manchen Menschen eine Diät, bei anderen nicht. Fisch ist gesund, aber nicht für jeden. Manch einer ist nach dem Mittagessen fit und leistungsfähig, manch einer fühlt sich schlapp und träge. Dies alles kann an der individuellen Reaktion des Körpers auf einzelne Nahrungsbestandteile liegen. Auskunft gibt uns das

Blut darüber, ob Lebensmittel eine Immunreaktion hervorrufen, was ein Zeichen ist, dass sich der Körper gegen bestimmte Nährstoffe wehrt. Auch finden wir mit Hilfe der Blutwerte heraus, welche Bestandteile in der Nahrung fehlen und welche im Übermaß vorhanden sind.

Was genau ist das EssSense-Ernährungskonzept?

EssSense ist ein individuelles auf den einzelnen Menschen ganz persönlich abgestimmtes Stoffwechsel- und Ernährungskonzept

fürs Leben, das heißt, EssSense ist keine zeitlich begrenzte Diät, sondern eine „lebenslange“ Ernährungsform. Die Ernährungsumstellung basiert auf der Ermittlung der klassischen Stoffwechselwerte und der individuellen Verträglichkeit von Nahrungsmitteln (IgG-Testung) und stützt sich auf gewonnene Erfahrungen anderer bestehender Ernährungskonzepte sowie auf aktuelle Ergebnisse der Ernährungsforschung. Die individuelle Ernährungsempfehlung von EssSense hilft, ein vorhandenes Ungleichgewicht im Stoffwechsel durch die Änderung der Ernährungsweise zu regulieren. Durch diese Regulation des Stoffwechselsystems kommt es häufig vor, dass therapieresistente Menschen plötzlich wieder reagieren und es zu Besserung und Heilung von Krankheiten kommen kann.

Gewichtsreduktion, zur Steigerung der Fitness, zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und zum Erlernen der ganz persönlichen und individuellen Ernährung. Ein optimaler Stoffwechsel sorgt für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, ein intaktes Immunsystem und damit für eine dauerhaft stabile Gesundheit und Vitalität.

So läuft die Ernährungsumstellung ab

Das EssSense-Ernährungskonzept läuft in 5 Stufen ab:

1. Reinigung und Entschlackung – Vorbereitung auf die Ernährungsumstellung
 2. Regeneration – Durchführung der konsequenten Ernährungsumstellung
 3. Erleichterung – Zeit für eine Belohnung
 4. Erweiterung – Vorbereitung auf den Plan fürs Leben
 5. Plan fürs Leben – die „lebenslange“ Ernährungsweise
- Über welchen Zeitraum (Tage bis Wochen) Sie die einzelnen Stufen durchlaufen, hängt von den Ergebnissen Ihrer Blutuntersuchung ab und orientiert sich

daran, ob Sie zusätzlich zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes an Gewicht verlieren möchten, oder ob Sie Ihr Gewicht halten möchten.

Bei Fragen oder für eine persönliche Beratung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich über Ihre Kontaktaufnahme!

Julia v. Trotha
Heilpraktikerin
Praxis für Naturheilkunde

Pfingstädter Straße 48
64297 Darmstadt-Eberstadt
Tel. 06151-9187150
Mail: praxis@bowentherapeut.de
www.bowentherapeut.de

Wir sind dabei! **gesundheitsmesse** DARMSTADT 26./27. Oktober 2012

APOTHEKE
IN HAUSENHEIM
Europaplatz 1, Darmstadt
Tel.: 06151 - 800070

Sonntags geöffnet*
*Ausgenommen gesetzl. Feiertage

Einige unserer Angebote im Oktober

Voltaren® Schmerzgel* 150 g Gel
Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen u. Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Schnellen-Schmerzmitteln-Schleimbeutel-Entzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich)

Aktionspreis: 9,95 €
UVP: 12,65 €

Bepanthen® Wund- und Heilsalbe* 100 g
Zur Unterstützung der Heilung bei oberflächlichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen. Wirkstoff: Dexpanthenol.

21% sparen
9,95 €
UVP: 12,65 €

Wick® MediNait* Erkältungsripur für die Nacht, 180 ml
Zur symptomatischen Behandlung von gemeinsam auftretenden Beschwerden wie Kopf-, Glieder- oder Halsschmerzen, Fieber, Schnupfen und Reizhusten infolge einer Erkältung oder einem grippeartigen Infekt.

27% sparen
10,95 €
UVP: 14,99 €

ACC® akut 600 Hustenlöser* 20 Brausetabletten
Zur Verflüssigung des Schleims und Erleichterung des Abhustens bei erkältungsbedingter Bronchitis.

30% sparen
6,95 €
UVP: 9,90 €

GeloMyrtol® forte* 50 Kapseln
Bei akuter und chronischer Bronchitis und Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis).

21% sparen
14,95 €
UVP: 18,00 €

Gingium® intens* 120 mg, 120 Filmtabletten
Verbessern Sie die Versorgung Ihres Gehirns durch die natürlichen Kraft von Ginkgo. Gingium ist unter anderem geeignet zur Behandlung von Gedächtnisstörungen und Konzentrationsstörungen im Rahmen eines demenziellen Syndroms.

37% sparen
54,95 €
UVP: 87,49 €

Alle Preise incl. 19% MwSt. *Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Solange Vorrat reicht. Druckfehler vorbehalten.

Wir liefern kostenlos am selben Tag nach Hause.

Apothek im Hauptbahnhof
Mo. - Fr. 6.30 bis 20.00 Uhr
Samstag 8.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag 10.00 bis 18.00 Uhr

Linden-Apothek
Durchgehend geöffnet!
Mo. - Fr. 8.00 bis 18.30 Uhr
Samstag 8.00 bis 13.00 Uhr

Schon Hippokrates wusste: „Eure Nahrung soll eure Medizin sein!“

Wohl jeder Mensch möchte gesund sein, wenn möglich mit Freude am Essen ohne Verzicht und Heißhunger. Bei EssSense geht es genau darum: man lernt eine gesunde und vielseitige Ernährungsumstellung, die schmeckt und Spaß macht. Ziel ist nicht zu hungern, sondern durch gesundes Schlemmen satt zu werden.

Für wen ist das EssSense-Ernährungskonzept geeignet?

Das Ernährungskonzept eignet sich grundsätzlich für jeden Menschen, sogar für Kinder ab etwa 12 Jahren. Die neue bewusste Ernährung – ausgerichtet auf den eigenen Stoffwechsellertyp – nimmt positiv Einfluss auf (stoffwechselbedingte) Krankheiten, führt zu einer langfristigen

JULIA V. TROTHA
Praxis für Naturheilkunde

Leistungen

- Bowen Therapie (ISBT)
- Pflanzenheilkunde u. klinisch organotrope Homöopathie
- Kinderheilkunde
- Injektionstherapie
- Ausleitungsverfahren

Termine nach Vereinbarung

Julia v. Trotha
Heilpraktikerin
Pfingstädter Straße 48 | 64297 Darmstadt-Eberstadt
Telefon: 06151 - 91 87 150 E-Mail: praxis@bowentherapeut.de
Fax: 06151 - 91 87 151 Internet: www.bowentherapeut.de

Selbsthilfegruppe Diabetes Darmstadt lädt ein

Die Selbsthilfegruppe Diabetes Darmstadt ist auf der Gesundheitsmesse im Darmstadtium mit einem Stand vertreten. Wir arbeiten alle ehrenamtlich – und haben alle selbst Diabetes. Der jahrelange Umgang mit der Krankheit hat uns erfahren gemacht im Umgang mit der Stoffwechselstörung, die oft als „Volkskrankheit“ bezeichnet wird. Immerhin ca. 10 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind davon betroffen. Wir können Ihnen Tipps für den Alltag geben, Sie unterrichten, was bei der Ernährung zu berücksichtigen ist und wie man Unterzucker vermeidet

usw. Auch einige Broschüren können Sie bei uns bekommen. Unsere Gruppe ist dem Deutschen Diabetiker Bund angeschlossen. Wir treffen uns an (fast) jedem 3. Montag im Monat im Naturfreundehaus, Darmstraße 4a, ab 19 Uhr. Zu unseren Abenden laden wir Fachleute ein, die einen Vortrag über bestimmte Themen halten – und meistens sind die Vorträge nicht nur für Diabetiker interessant! Im Anschluss ergeben sich oft informative Diskussionen. Der Eintritt zu unseren Gruppentreffen ist kostenlos und wir freuen uns über Gäste.

Unsere Homepage, auf der auch unser Jahresprogramm 2012 steht, können Sie einsehen unter www.diabetiker-da.de.

Ute Meißner-Ohl
Fliederweg 14
64287 Darmstadt
Tel. 06151-421334
Mail: Meissner-Ohl@t-online.de

Karl-Heinz Dreher
Heidenreichstraße 28
64287 Darmstadt
Tel. 06151-44577
Mail: karl-heinz.dreher@gmx.de