

# Tipp aus der Naturheilpraxis: „Du bist was du isst“

*Mit dem „gesund und aktiv“-Programm wird durch richtige Ernährung Wohlbefinden erlangt und dauerhaft erhalten.*

**Wenningstedt/saf** – Bereits seit über drei Jahren erzielt die Naturheilpraktikerin Birgit Mennekes große Erfolge mit dem „gesund und aktiv“ Stoffwechselprogramm.

Dabei handelt es sich um einen individuellen Ernährungsplan, der den Stoffwechsel reguliert und damit automatisch für eine Gewichtsreduktion sorgt. Grundlage für den speziell ausgearbeiteten Ernährungsratgeber ist eine umfangreiche Blutanalyse.

Im Labor werden zwischen 40 und 56 verschiedene Vital- und Stoffwechselwerte untersucht, die Aufschluss geben über den ganzheitlichen Gesundheitszustand. Dabei werden unter anderem auch die Blutgruppe sowie der Stoff-

wechsel-Verbrennungstyp festgestellt, „denn nicht jedes Nahrungsmittel ist für jede Blutgruppe geeignet“, erklärt Birgit Mennekes „und jeder menschliche Organismus hat einen individuellen Stoffwechsel“.

Oder anders gesagt: Was der Eine gut verbrennen kann, landet bei dem Anderen sofort auf den Hüften. Deshalb benötigt man zur idealen Umsetzung des Ernährungsprogramms auch Informationen über den Hormonhaushalt, in dem besonders das Insulin eine wichtige Rolle spielt. Dieses Hormon ist verantwortlich für die Versorgung der Körperzellen mit Glucose.

Ist der Insulinspiegel dauerhaft zu hoch, lagert der Körper vermehrt Fett ein und macht den Stoffwechsel träge. „Mit einer einfachen Ernährungsumstellung, die ganz speziell auf jeden Patienten zugeschnitten ist, kann sich innerhalb von drei Monaten eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens,



**Erfahrene Heilpraktikerin:** Birgit Mennekes. Foto: Fleischr...

eine nachweisbare Gewichtsreduktion und eine messbare Verbesserung des gesamten Stoffwechsels erzielen lassen“, erklärt Birgit Mennekes.

Mit dem prophylaktischen und therapeutischen Programm lassen sich Bluthochdruck, Gelenkbe-

schwerden, Diabetes mellitus, Allergien und Hormonstörungen auf natürliche Weise verbessern.

Weitere Informationen bei Birgit Mennekes, Naturheilpraxis, Kampener Weg 2a, Wenningstedt, © 44 98 81 oder [www.nhp-mennekes.de](http://www.nhp-mennekes.de).