



Revitalisierung: Ihr Weg zu neuer Leichtigkeit und Energie

Liebe Freunde der Gesundheit,

kennen Sie das? Manchmal begegnen wir Menschen, die trotz ihres hohen Alters noch **jung und vital** sind. Dann wiederum begegnen wir Menschen, die **alt und erschöpft** wirken, obwohl sie eigentlich noch jung an Jahren sind.

Neben dem **Lebensalter**, das unveränderlich Jahr für Jahr voranschreitet, gibt es das **biologische Alter**. Dieses kann aktiv beeinflusst und damit erheblich vom tatsächlichen Lebensalter abweichen. Ausgangspunkt dafür sind im Wesentlichen **Toxine**, die sich in unserem Körper ansammeln

können. Wie wir diese aus dem Körper **heraus bekommen** und wie wir verhindern, dass sie überhaupt hineingelangen – das erkläre ich Ihnen in diesem Newsletter.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und stets eine gute Gesundheit,

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Warum wir altern und wie wir dies beeinflussen

Unser **biologisches** Alter hängt im wesentlichen von der **Menge an Toxinen** ab, die sich in unserem Körper ansammeln. **Je höher die Belastung** mit körperschädigenden Toxinen ist, **desto schwerer** fällt es dem Körper eigenständig in die Regeneration zu gehen. Unser Körper benötigt zur kontinuierlichen Regeneration daher **ausreichend Energie**. Ein **nachhaltiger positiver Effekt** wird dann erzielt, wenn die Zufuhr neuer Toxine auf ein **Mindestmaß reduziert** wird. Dies gelingt idealerweise durch eine **bewusste Lebensführung** mit z. B. gesunder Ernährung und sportlicher Aktivität.

Um den Körper von den **Schadstoffen zu befreien** und konstant nachhaltig zu revitalisieren, d. h. die **biologische Uhr zurückzudrehen**,

gibt es zwei wichtige Faktoren: Zum einen gilt es, die **Schadstoffe** aus unserem Körper **hinaus zu befördern**, in dem die Hauptentgiftungsorgane (Leber, Lymphe, Darm und Niere) gestärkt werden. Dadurch kann die **Neubildung junger Zellen** begünstigt werden.

Dies ergibt aber letztendlich nur dann Sinn, wenn wir, zweitens, die **Zufuhr neuer Toxine** in den Körper **unterbinden**.

Hierzu gilt es grundsätzlich unsere **Lebensweise** zu hinterfragen, insbesondere in Bezug auf unsere Ernährung, Bewegung und positive Lebensführung.

• Biologisches Anti-Aging

In unserer Praxis nutzen wir verschiedene komplementärmedizinische Methoden, um die körpereigenen Entgiftungsprozesse zu aktivieren und zu verstärken. Zu den bekanntesten gehören:

- unser **Infusionskonzept** und **Detox-Fußbäder**
- unser **Intervallhöhenstraining** regt die Bildung neuer Mitochondrien an und erhöht so die Leistungsfähigkeit des Körpers
- unsere **Vitalfeldbehandlung** analysiert den energetischen Zustand des Körpers und ermöglicht eine besonders zielgerichtete **Therapieentwicklung**.



→ Unser Tipp:

Starten Sie mit frisch gepressten Säften in den Tag:

Zutaten:

- 5-6 Karotten
- 1-2 Äpfel
- 1 Stück Sellerie
- 1 Hand voll Blattgrün
(z. B. Blattspinat, Salat, Löwenzahn, Brennnessel)
- 1 Teelöffel Leinöl



Zubereitung:

Gemüse und Obst waschen, putzen und kleinschneiden. Mit dem Entsafter auspressen und mit dem Leinöl vermischen.

Mehr Enzyme und Vitamine können Sie nicht zu sich nehmen!

Den frisch gepressten Saft unbedingt sofort nach der Zubereitung trinken – die wertvollen Inhaltsstoffe gehen sehr schnell verloren.



• Lassen Sie sich professionell beraten

Es ist nicht immer leicht, den richtigen Weg für eine effektive und anhaltende Revitalisierung zu finden. Denn bei jedem Menschen können letztlich ganz unterschiedliche Faktoren entscheidend für den Erfolg sein.

Gern beraten wir Sie und stellen mit Ihnen gemeinsam einen individuellen Plan zu sammeln. Damit Sie sicher und schnell zu mehr Energie und Jugend gelangen.

• *Kontaktieren Sie uns gern, um sich rund um das Thema Revitalisierung beraten zu lassen:*

Telefon: 040 - 500 18 702 / E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com



• So klappt die Revitalisierung noch besser

1. Unterstützend empfehlen wir 1-2 Mal im Jahr zu **fasten**
2. Der **Darm** ist der Schlüssel zu Ihrer Revitalisierung. Daher ist ein adäquater Darmaufbau wichtig
3. Ernähren Sie sich **natürlich, pflanzlich, basisch**
4. Machen Sie regelmäßig **Basenbäder**
5. Lassen Sie Ihre **Vitamin- und Hormonspiegel** prüfen und erfragen Sie zusätzlich Unterstützungsmaßnahmen
6. Trinken Sie regelmäßig **Grasssaft** (Gerstengraspulver ist die praktische Alternative) – Gerstengras wirkt sehr basisch
7. **Bewegen** Sie sich täglich (mindestens 30 Minuten) an der frischen Luft
8. Visualisieren Sie sich **positive Gedanken**. Dadurch wird das eigene Stressempfinden reduziert



PRAXIS FÜR
INTEGRATIVE MEDIZIN
Dr. med. Ines Fitschen

Dr. med. Ines Fitschen
Fachärztin für Allgemeinmedizin
und Naturheilverfahren
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg
Telefon 040 - 500 18 702

E-Mail: kontakt@praxis-fitschen.com
www.praxis-fitschen-hamburg.de