

**Othmar Hoesli – Falk, Gesundheitsberater GL**

**Muoshofstrasse 24, 6102 Malters**

eMail: [ohoesli \(at\) gesundleben.org](mailto:ohoesli@gesundleben.org)

Tel 041 497 38 82

**Initiator von: IG GESUND LEBEN [www.gesundleben.org](http://www.gesundleben.org)**

**Beratertätigkeiten von Praktikern [www.gesundheitspraktiker.com](http://www.gesundheitspraktiker.com)**

2002 Dezember

Wie komme ich gut über die Festtage,  
Schlemmereien und die Folgen !

KURZTEXT:

**Festtage und Festessen, alle freuen sich darauf!** Aber - Wie schaffe ich es ohne Magenverstimmung, Verdauungsprobleme und andere Unpässlichkeiten über die Festtage zu kommen?

Ein paar Antworten und gute einfache Tipps dazu.

TEXT:

Wir freuen uns natürlich alle auf die kommenden Festtage! Ich war heute einkaufen und hatte den Eindruck es gäbe bald nichts mehr zu kaufen! Alle Wägeli's waren im Lebensmittelgeschäft randvoll gefüllt in ganz grosser Erwartung auf die kommenden Tage! Ich dachte - Wer soll das alles essen?

Die Frage die sich vorgängig schon viele Leute stellen ist, wie verträgt mein Magen all die Köstlichkeiten bei all den Verwandtenbesuchen über die Festtage?

Wie ja die alljährliche sogenannte Grippewelle im Januar auch zeigt, ist für viele die Belastung über die Festtage zu gross, dann werden sie nicht zuletzt darum anschliessend krank.

Ein tückischer Grippevirus sei schuld daran, sagen dann unsere Mediziner und vergessen all die üppigen Festmahlzeiten die wir halt eben ohne Bewegung und ohne viel frische Luft kaum verkraften.

Nein, - ich will Ihnen keineswegs den Genuss an Weihnachten und Neujahr vermiesen! Vielmehr habe ich mir überlegt welche einfachen Massnahmen eben gerade die negativen Auswirkungen verhindern.

Man hat schon vor Jahren bewiesen, dass wenn wir eine gekochte Mahlzeit zu uns nehmen, unsere Leukozyten (weisse Blutkörperchen = Körperabwehr )

massive ansteigen im Blut!

Gleichzeitig haben die Versuche auch gezeigt, dass diese „Abwehrreaktion“ des Körpers ausbleibt wenn wir als Erstes Rohkost-Vorspeisen zu uns nehmen!

Wenn Sie also Ihren Gästen zu Beginn des Festmahls Gemüsestängeli mit Tip-Sauce offerieren, geht es allen mit der Verdauung besser, da durch diese „Rohkost“ die Verdauungsenzyme angekurbelt werden und die Abwehr auf den später folgenden Hauptgang ( meistens gekocht ) ausbleibt.

Ein weiterer Trick ist, **nach Möglichkeit nur Fleisch und Gemüse, Salate miteinander zu servieren** oder eben **Kohlenhydrate zusammen mit Gemüse.**

Diese Zusammenstellungen werden vom Körper, wie meine langjährigen Beobachtungen zeigen, viel leichter verarbeitet. ( Dies ist eine vereinfachte Trennkost die sehr viel Sinn macht )

Bei den weiblichen Gästen kommt heute sowieso reichhaltige Salate und Gemüsegerichte besser an als all zu reichhaltige Fleischgerichte.

Zum feinen Festwein zu Weihnachten und zum spritzigen Champagner zum „Rutsch“ soll viel sauberes Trinkwasser zur Verfügung gestellt werden. Dies hilft dem Körper enorm seine Arbeit zu tun!

FAZIT:

Sie sehen, es ist durchaus möglich ein Festmahl zu geniessen, ohne grosse „Nachwehen“ zu riskieren!

Sollte trotzdem noch etwas „auf dem Magen liegen“ kann mit SOMACYME einem natürlichen Enzym-Verdauungshelfer von LIFE PLUS sofort Erleichterung erzielt werden.

( Dies kann und darf natürlich eine gesunde Ernährung nicht ersetzen )

Ich wünsche Dir/Ihnen und Deiner/Ihrer Familie von Herzen lichtvolle Weihnachten und einen guten Rutsch mit hilfreichen Vorsätzen für das neue Jahr!