



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung

Liebe Leserin, lieber Leser !

Weizengras Superfood

Das Angebot im Superfoodregal wird immer umfangreicher, die Auswahl immer schwieriger. Eigentlich würde ich alle Superfoods auf einmal brauchen, um gesund, fit, schlank und glücklich zu sein. Deshalb habe ich mich entschlossen, eines nach dem anderen zu testen.

Maca habe ich schon probiert - Ihr erinnert Euch noch an meinen Newsletter vom Mai 2014?

Jetzt ist Weizengraspulver dran

Davon kommt 1 Teelöffel jeden Tag in meinen Morgenbrei.

Aussehen ? naja, ziemlich grün

Geschmack ? neutral

Wirkung ? toll

Weizengras sind eigentlich Weizenkeime, glutenfrei, sehr basisch

Es strotzt nur so von Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Aminosäuren und Chlorophyll.

Hier ein paar Highlights:

Weizengras hat 60 x mehr Vit C als Orangen

11 x mehr Calcium als Rohmilch

5 x mehr Magnesium als Bananen

Wer, wie ich, unter permanentem Eisenmangel leidet, bemerkt gleich die positive Wirkung des hohen Chlorophyllgehalts von Weizengras, das als eine der chlorophyllreichsten Pflanzen gilt.

Der Sauerstofftransport zu den Zellen und die Bildung neuer Blutzellen werden unterstützt.

außerdem entschlackt und entgiftet Weizengras

Das heißt wir fühlen uns frischer und lebendiger.

Hier kommt noch ein Rezept für einen Smoothie

2 El Weizengras

1 Glas Fruchtsaft

1 Glas Wasser

Saft einer halben Zitrone

1 Orange

1 kleine Banane

Ich wünsche Euch viel Energie und Freude



Ayurveda - Vortrag

Ayurveda ist die Wissenschaft vom Leben und entstand vor über 5000 Jahren als wohl ältestes Gesundheitssystem der Welt.

Ayurveda bezieht sich dabei auf die ganzheitliche Lehre von der individuellen Sicht des Menschen im Austausch mit der Umwelt. Ayurveda betrachtet die Bedürfnisse des Einzelnen im Zusammenhang mit seinem körperlichen und seelischen Wohlbefinden, der Umwelt, seiner Situation in Familie, Beruf, mit Freunden und seiner spirituellen Entwicklung.

Als angewandte Wissenschaft dient Ayurveda sowohl der Behandlung und Überwindung von Krankheiten als auch der Förderung und Steigerung der Gesundheit.

Der sorgfältige und behutsame Umgang mit dem Körper, seine Pflege, die Vorsorge gegen Krankheiten und eine angemessene Ernährung bilden die Grundlage.



Thema des Vortrages:

Jahreszeitlich angemessene Tagespflege Einfache Entschlackungsmöglichkeiten

Der Vortrag findet am
Mittwoch, den 06.05.2015, von 18h00 – ca.19h30
im Vitalraum, Hauptplatz 7 in 2103 Langenzersdorf, statt.
Ich freue mich auf Ihr Kommen,

herzliche Grüße



Doris Weber
Lagerwiesenweg 16, 1220 Wien
Tel: 0676 354 2261
www.dorisweber.com

Kräuter-Wanderung

Wandere mit uns über den frühlinghaften Bisamberg; Der Kräuter - Experte Martin Ruzicka zeigt uns wieder Kräuter und Pflanzen und erzählt uns, was man damit tun kann.



Treffpunkt am 21. Mai um 14:30 im Vitalraum.

Eine schöne Zeit und alles Liebe wünschen *Renate & Renate*

Dieser Newsletter dient der Information über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums

Impressum: Renate Hocevar (Medieninhaber und Herausgeber) 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7

Mitglied der NÖ Wirtschaftskammer, Fachgruppe Drogisten Fotos pixelio, privat, Gewusst wie

web: www.vitalraum.co.at

email: vitalraum@aon.at

Telefon: 02244 2347

Sie erhalten diesen Newsletter, nachdem Sie ihn über unsere Website abonniert haben.
Wenn Sie keine weitere Zusendung erhalten wollen, bitte um mail an vitalraum@aon.at