



Fachinformation

SWISS MITOCHONDRIAL MEDICINE ASSOCIATION
NUTRITION-WORLD-GROUP CORPORATION
CELLPRO PATZEN KG
CELLPRO GMBH

*Sehr geehrte Kundinnen
Sehr geehrte Kunden*

Neben mitotropen Substanzen gibt es auch noch viele Therapieformen und Geräte, welche den Erfolg der mitochondrialen Medizin ergänzen.

Diese möchten wir Ihnen nicht vorenthalten und stellen Diese gern vor mit Hinweisen auf die entsprechenden Bezugsquellen

Ihr Peter Patzen

Kleie – die natürliche Hilfe bei Darmproblemen

Wenn Sie Ihre Verdauung in Schwung bringen möchten, den Verdauungstrakt entschlacken und entgiften möchten und das Gewicht regulieren möchten, eignet sich die Ergänzung der Nahrung mit Hafer- und Weizenkleie auf ideale Weise.

Es schmeckt sogar sehr gut, denn Sie können die Kleie auf tausenderlei Weise zubereiten. Ob im Joghurt, mit Milch oder Fruchtsaft genossen, stellt Hafer- oder Weizenkleie ein sehr vielseitiges Lebensmittel dar, das für jeden Geschmack die passende Zubereitungsart parat hält. Rühren Sie die Haferkleie in Ihr Lieblingsmüsli oder „verlängern“ Sie leckere Quarkspeisen mit der Kleie. Falls Sie Ihr Brot gerne selber backen, können Sie dem Teig ebenfalls eine Portion Kleie beimengen, nur sollten Sie dann das Mehl entsprechend reduzieren und mehr Wasser beifügen, damit das Brot nicht klumpig oder trocken wird.

Die aufquellenden und unverdaulichen Hüllen von Getreidekörnern sind ideal geeignet, um auf einfache Weise die Pfunde purzeln zu lassen. Gleichgültig, ob Sie mit Weizenkleie oder Haferkleie abnehmen möchten, sind diese einfachen „Nahrungsergänzungsmittel“ die perfekten Begleiter für eine wirkungsvolle Diät, die nicht nur Erfolge bringt, sondern auch sehr abwechslungsreich und vielseitig gestaltet werden kann.

Ebenso wie Weizenkleie hat Haferkleie die verblüffende Eigenschaft, mit Wasser, Fruchtsaft oder Milch um das zwanzig- bis dreißigfache ihres ursprünglichen Volumens aufzuquellen. Der Getreidebrei füllt den Magen und bewirkt ein angenehmes Sättigungsgefühl, was bei einer Diät eher zu den seltenen Eigenschaften zählen dürfte. Die Kleie selbst hat zwar so gut wie keinen Nährwert, ist dafür aber extrem kalorienarm. So fühlen Sie sich schon nach wenigen Löffeln Kleiebrei wunderbar satt, ohne damit in puncto Kalorien gesündigt zu haben. Wenn Sie mit Weizenkleie oder Haferkleie abnehmen möchten, müssen Sie jedoch viel trinken, da dem Darm beim Quellvorgang viel Flüssigkeit entzogen wird.

In der Kleie stecken auch Vitamin E, Folsäure sowie Thiamin, eher bekannt unter Vitamin B1. Zudem sind Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Zink, Mangan und Silizium enthalten. Die Folsäure ist für den Eiweißstoffwechsel verantwortlich. Der Thiamin sorgt im Körper für den Abbau der Kohlenhydrate und hat laut Experten einen Einfluss auf die Nerven. Kleie wirkt im Darm entgiftend und sorgt laut chinesischer Medizin für einen gesunden Darm, was wiederum die Basis für ein robustes Immunsystem bildet. Seine heilsame Wirkung wird auch bei Schlafstörungen empfohlen sowie bei Blasen Schwäche, Rheuma, Ekzemen, Nierenschwäche, Neuralgien und für die Senkung des Cholesterins. Letzteres ist seit den 70er Jahren bereits durch eine Studie eines Arztes bekannt. Zudem dient Kleie auch zur Stärkung der Knochen sowie der Haut.

Nahrungsergänzung mit Hafer- und Weizenkleie

Hafer- und Weizenkleie kann als Kur aber auch dauern eingenommen werden und trägt massgebend zur Darmgesundheit bei.

Zutaten:

Bio-Haferkleie und Bio-Weizenkleie aus dem Lebensmittelgeschäft oder aus dem Reformhaus.

Herstellung:

Beide Kleiearten werden im Verhältnis 50% zu 50% gemischt und mit dem Mixer, wenn gewünscht, noch verkleinert.

Dosierung und Anwendung:

Nehmen Sie täglich 6 gehäufte Teelöffel der Kleiemischung zum Frühstück.

Die Kleiemischung kann als Zusatz in ein Müsli, ein Joghurt oder in einen Fruchtsaft gemischt werden.

Wichtig! Viel trinken, da dem Darm beim Quellvorgang viel Flüssigkeit entzogen wird.

Swiss Mitochondrial Medicine Association
c/o Cellpro GmbH
Via Sut Curt 3
CH-7402 Bonaduz
Tel : +41 81 650 20 80 Fax: +41 81 650 20 81
Mail: smma@cellpro.ch
Web: mitochondrial-medicin.ch