



Starke Gefäße – gesunder Blutfluss und Blutdruck

Liebe Freunde der Gesundheit,

gesunde und **elastische Blutgefäße** sind von außerordentlicher Bedeutung für ein gutes und langes Leben ohne Beschwerden. Gleichwohl sind **Gefäßerkrankungen weit verbreitet**, ebenso wie die oft schweren gesundheitlichen Einschränkungen, die mit ihnen einhergehen.

Dabei ist das, was umgangssprachlich „Gefäßverkalkung“ genannt wird, durchaus **nicht unabwendbar**.

Auch im fortgeschrittenen Alter kann mit einer gesunden Lebensweise und abgestimmten **Naturheilverfahren** Gefäßerkrankungen vorgebeugt oder auch ein notwendiger Heilungsprozess eingeleitet werden.

In diesem Newsletter zeige ich Ihnen auf, wie Sie Ihre Gefäße optimal regenerieren können.

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

Ihre *Dr. med. Ines Fitschen*



• Was hilft den Gefäßen?

Bei einer **Arteriosklerose** (Gefäßverkalkung) lagern sich Blutfette, Blutgerinnsel, Bindegewebe und Kalzium an den Gefäßwänden ab. Diese Ablagerungen neigen zu **Entzündungen** und schädigen die Gefäße. Dadurch werden **Selbtheilungsprozesse** im Körper in Gang gesetzt, die die Gefäßwände reparieren sollen. **Langfristig** werden sie dadurch jedoch **immer starrer und unflexibler**. Die Folge sind schleichend **steigender Blutdruck**, erhöhtes **Thromboserisiko** und schließlich schwere Organschäden, Schlaganfälle, Herzinfarkte und andere Probleme.

Um die Arteriosklerose abzubauen und einen Heilungsprozess einzuleiten, hat sich eine **zweigleisige Vorgehensweise** bewährt. Zum einen ist eine **spezielle Diät** von elementarer Bedeutung. Die

Ernährung sollte **basenlastig** und reich an **Mineralstoffen** sein. Ausreichend Enzyme, Aminosäuren, Sauerstoff und Vitamin C helfen, die verschlackten Eiweiße an den Gefäßwänden zu verarbeiten und auszuleiten.

Hinzu kommen **ausgewählte Naturheilverfahren**, die die körpereigenen Heilungs- und Reinigungsmechanismen fördern und optimal unterstützen. So helfen beispielsweise personalisierte Zell-Vitalstoff-Infusionen bei der **Reinigung der Gefäße**. Miasmatische Homöopathie unterstützt die **Seelengesundheit**. Die Vitalfeld-Behandlung verbessert die **Mikrozirkulation**, aktiviert den Zellumbau und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

• 3 Säulen der Gefäßgesundheit

Gefäßschädigungen sind in der ganzen Bevölkerung weit verbreitet, unabhängig von Alter, Geschlecht oder anderen Faktoren. Egal ob Sie vorbeugend aktiv werden oder konkrete Beschwerden lindern wollen, unser 3-Punkte-Plan lohnt sich auf jeden Fall für Sie:

- **Check up** mit individuell abgestimmten Laboruntersuchungen, Dunkelfeldmikroskopie, Ganzkörper-Regulations-Diagnostik usw.
- **Ernährungsberatung** zur Entlastung/Stärkung der Selbstheilung
- **Spezifische Therapien** wie Infusionen, Vitalfeld-Behandlungen, Zell-Vitalstoff-Infusionen, usw.





Unser Tipp ...

... Zell-Vitalstoffe als Heilmittel

Chronischer Vitaminmangel ist ein häufig auftretender Verstärker von Erkrankungen an den Gefäßwänden. Eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C, das die Kollagenmoleküle anregt, ist für den Heilungsprozess besonders wichtig.

Darüber hinaus sind auch andere Zell-Vitalstoffe wirksam: Wie z.B. die Aminosäure Arginin:

- Sie **erhöhen die Stabilität** der Arterienwand durch Kollagenbildung.
- Sie **fördern den Abbau** der Muskelzellwucherungen in den Gefäßen.
- Sie **schützen die Arterienwände**.
- Und Sie **helfen beim Abbau** von Fettablagerungen.



• Individuelle Heilungsbegleitung

Wir begleiten Sie gern bei allen Fragestellungen rund um das Thema Gefäßgesundheit. Mit umfassenden Check ups, Ernährungsberatung und begleitenden Naturheilverfahren. Dabei gehen wir immer ganz individuell auf Ihre aktuellen Bedürfnisse ein und erstellen Ihnen einen persönlichen Behandlungsplan.

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

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



• Gefäß-Reinigungs-Kur

Zutaten:

- 40 geschälte Knoblauchzehen
- 20 dünne Ingwerscheiben
- 4 ungespritzte, ungeschälte Zitronen
- 1 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung:

Alles kleinschneiden und im Mixer mit ¼ Liter Wasser pürieren, ¾ Liter Wasser dazugießen, eine Stunde stehen lassen. Kurz aufkochen, in Flaschen füllen und kalt stellen.

Mindestens drei Wochen lang, zweimal am Tag, 2cl großes Glas auf leeren Magen trinken.

Diese Kur reinigt die Gefäße von Ablagerungen und Verkalkungen, verbessert die Seh- und Hörleistung und steigert die Konzentrationsfähigkeit!



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