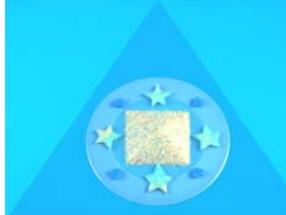
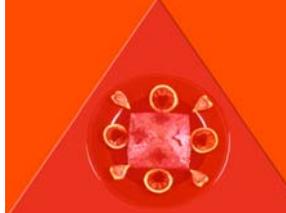


RA 2010 SEMINARE ★ BIO GOURMET FOOD PLAN

<p>Januar: KNOCHEN und MUSKELN Mit Knoblauch & Co gegen schmerzhafte Gelenke. Die Kraft der Pflanzen und die Wurzeln in köstlichen Tortillas und Reisgerichten mit Sojacreme bringen Kalzium gegen Osteoporose. Sojatofo ist Fleisch ohne Knochen - ein wahrer Eiweißlieferant und sehr guter Knochenkitt. Auch Milch, Quark, Käse & Co sind sehr gute Kalziumlieferanten. Die Kraft aus der Winterernährung beziehen, aus Wurzeln und Hülsenfrüchten, raffinierten Gewürzen und delikaten Saucen. Sie sind wahre Gourmet-Leckerbissen im Wintertraum.</p>			
<p>Februar: BLASE Avocado-Petersilien-Knoblauchpesto hilft bei Blasen- und Nierenleiden. Selleriestange entwässert. Lauch, Porree und Zwiebel wirken antibakteriell. Gemüse, frische Kräuter und Gewürze sind wirkungsvolle Waffen bei Blasen- und Nierenbeschwerden.</p>			
<p>April: NIERE Essen für Heilung und Reinigung der Nieren. Niere ist ein Entgiftungsorgan, filtert das Blut und regelt den Wasserhaushalt. Spargel. Kresse & Co machen die Nieren fit, reinigen Niere und Blase und lösen Harnsäurekristalle.</p>			
<p>März: STOFFWECHSEL Er gilt als Brennkammer und dient der richtigen Körpertemperatur und hält die Körperwärme aufrecht. Zink ist bei fast 200 Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Alte Ägypter setzten es zur Behandlung von Hautkrankheiten ein. Durch zinkreiche Nahrung zur Begeisterung, Lebensfreude und Energie.</p>			
<p>Juni: KREISLAUF Beschützer des Herzens genannt, reguliert Blutkreislauf, Wärme und Ernährung des Körpers. Mit richtiger Kost im Rhythmus der Natur entspannen und genießen und im Fluss bleiben.</p>			
<p>Mai: LEBER und GALLENBLASE Fit mit frischen Kräutercocktails für Entschlackung, Erneuerung und Aufbau von Leber und Galle. Die Leber ist unser "Entgiftungslabor". Silymarin in Artischocken wird seit 2.000 Jahren als Leberschutz und Lebertonikum eingesetzt. Es verhindert, dass Toxine in die Leberzellen gelangen und die übermäßige Gallenproduktion. Im Frühling sind Wildkräuter wahre Gesundheitsbrunnen die unsere Küche gleichzeitig zur Apotheke und zu Delikatessen mit faszinierenden Aromen von höchstem Genuss machen.</p>			
<p></p>			

RA 2010 SEMINARE ★ BIO GOURMET FOOD PLAN

<p>Juli: DÜNNDARM Unsere Ernährung ist der Schlüssel für die gute Funktion des Dünndarms. Sie ist unentbehrlich für seine Verdauung, Assimilation und seine Gesundheit. August: HERZ Im Sommer ist die Gelegenheit zur Entschlackung von Toxinen, die Herzarterien und Blutgefäße verstopfen und zu eingeschränkten Herzaktivitäten führen. Bunte Salate, Blüten, Früchte, Gemüse & Kräuter - mit einem Glas Rotwein für Entspannung und Genuss - lassen uns das Lied unseres Herzens hören und lösen Stress und Probleme.</p>			
<p>September: MAGEN Reine, harmonische, enzymreich zubereitete Kost aus basenerzeugenden Nahrungsmitteln und unsere Essgewohnheiten sind die Schlüssel für eine gute Verdauung, einen starken Magen und eine gut arbeitende Milz. Oktober: MILZ Unsere Ernährung tonisiert die Milz, reguliert die Bauchspeicheldrüse und den Blutzucker und stärkt das Immunsystem gegen Krankheiten.</p>			
<p>November: LUNGE Die Lunge sorgt für Ausgleich zwischen allen Organen. Der Rhythmus des Atems reguliert die rhythmischen Zyklen im Körper, versorgt uns mit Sauerstoff und grundlegender Lebensenergie. In Frieden entspannen, genießen, essen in Freude - jeden Atemzug, jede Veränderung mit frohem Sinn erfahren. Dezember: DICKDARM Frische Früchte, rohe oder leichtgedämpfte Gemüse und Vollgetreide sorgen für gute Ausscheidung. Mit ihren antioxidanten Ballaststoffen entgiften sie den Darm und schützen ihn vor Krebs.</p>			
<p></p>			

ANTIOXIDANTE ERNÄHRUNG ist die revolutionäre Lösung auf die in der heutigen Zeit entstandenen Ernährungsprobleme. Unsere innovative Küche verbindet das uralte Wissen mit den neuesten wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und ergibt **DAS GANZE BILD**.

Das Geniale an unserer Life-Küche ist das Wissen über die Komposition und Dosis der verschiedenen Antioxidanten und sekundären Pflanzenwirkstoffe, sowie die Kunst, die biologischen Nahrungsmittel mit Gourmetgeschmack und "hoher Energie" zuzubereiten, zur Unterstützung und Gesundheit aller Körpersystem und Organe.

SCHNELL UND EFFEKTIV

Life Food ist schnell zubereitet und effektiv - Genuss, Freude, Schönheit und Farbenpracht.

SEMINARE finden in: Nagold, Stuttgart und Radolfzell am Bodensee statt.

Termine und detaillierte Information unter www.ra-international.de

Kontakt und Anmeldung unter RA INTERNATIONAL - Tel. 0 74 59 - 93 04 47

oder per mail: info@ra-international.de