



Stoffwechselkur Erstinfos

Wichtige Informationen - bitte genau durchlesen!





Inhaltverzeichnis

Erste Infos zur Stoffwechselkur	4
Wie läuft die Stoffwechselkur ab?	5
Was brauchen wir für die Kur?	6
Folgende Kurpakete sind möglich	7
Ablauf der Kur	7
Unsere Erfolge	8

Monika Chiarelli



Erste Infos zur Stoffwechselkur



Mit unserer Stoffwechselkur wird die Leistung des Hypothalamus gesteigert, bis dieser wieder normale Werte aufweist. Krankhafte Fettreserven werden wieder als Energiequelle verfügbar gemacht, ohne dass dabei wichtiges, strukturelles Fett und Muskelmasse angegriffen werden. Man verliert so schnell an Gewicht und an Umfang, und der Körper zeigt wieder normale Proportionen.

Während der Kur werden keine Kalorien „gezählt“; es darf durchgehend, ohne feste Zeiten gegessen werden, zumindest solange dies mit „erlaubten“ Lebensmitteln geschieht. Hochwertige Vitalstoffe und Homöopathie unterstützen und fördern die Nachhaltigkeit. Dem Körper wird so eine Mangelernährung vorgegaukelt, und in der Folge signalisiert der Hypothalamus den Fettzellen, das krankhafte gespeicherte Fett zu verbrennen. Man kann sich vorstellen, dass dies relativ schnell zu einem Gewichtsverlust führt (bis zu ½ kg/Tag). Zudem wird die Haut weich und geschmeidig.

Zu aller Freude können nebenbei auch gesundheitliche Verbesserungen auftreten.

Die persönliche Stimmung hellt sich auf und die Schlafqualität verbessert sich u.U. deutlich. Erfahrungsberichte zeigen, dass die Kur sehr viele gesundheitliche Verbesserungen mit sich bringen kann.

Das Ganze hat keinerlei negative Nebenwirkungen, weil wir gleichzeitig unsere Zellen mit hochwertigen natürlichen Vitalstoffen versorgen, damit sie nicht in Notstand geraten. Würde die Einnahme von Vitalstoffen nicht durchgeführt, so wären die Zellen schnell unterversorgt. Ein absoluter Mangel an Vitaminen und Mineralien wäre dann die Folge. Stellen wir uns vor, wie sich die Fettzellen in unserem Organismus öffnen. In diesen Fettzellen stecken sehr viele Gifte und Schlacken. Werden diese jetzt im Körper freigesetzt,

bedeutet das für unsere Entgiftungsorgane, dass sie die doppelte und dreifache Arbeit leisten müssen. Mineralstoffe helfen, diese Gifte zu binden und zu entsorgen. Eine Unterversorgung könnte daher ernste Schäden verursachen – **ein absolutes NoGo!**

Daher gilt grundsätzlich, dass wir unserem Körper während der Kur ausreichend Vitalstoffe zuführen müssen, damit unsere Entgiftungsorgane die von ihnen geforderte Höchstleistung auch vollbringen können.

Der größte Nutzen der Stoffwechselkur liegt wohl eindeutig in der Erhöhung des Stoffwechsels auf normale Werte und dem damit verbundenen RESET des Hypothalamus hinsichtlich einer gesunden und normalen Funktionsstärke sowie dem RESET des sogenannten Set Points.

Was ist der Set Point?

Der Set Point definiert das Gewicht, welches wir immer und immer wieder erreichen. Jeder von uns kennt eine bestimmte Gewichtsmarke, um die wir lange Zeit herum schwirren, bis sie dann irgendwann einmal hochklettert, hin zu einer neuen Gewichtsmarke, auf die wir uns dann erneut einstellen. Diesen Teufelskreis können wir NUR mit einer direkten Beeinflussung des Hypothalamus unterbrechen, ein anderer Weg ist bis heute nicht bekannt.

Daher ist die Stoffwechselkur nicht einfach eine Diät, sondern eine wirksame Kur für ein dauerhaftes Wunschgewicht. Das Gewicht bleibt durch den neu gewonnenen niedrigen Set Point und die Optimierung des Stoffwechsels nachhaltig stabil.

Erlaubte Lebensmittel während der Diätphase:

- Putenfleisch, Rindfleisch, Fisch, Thunfisch, Ei
- Gemüse so viel wir wollen (bis zum platzen)
- Pilze
- verschiedene Obstsorten (nicht alle)
- Naturjoghurt, Magerquark (0,1% Fett)
- 2 Stück Felinchen/Finn Crisp **pro Tag**
- Stevia, Zucker zum süßen, **KEINE Süßstoffe**

Nicht erlaubt sind:

Kohlenhydrate, Fette, Zucker und Alkohol

Wer sich entschließt, diese Kur zu machen, erhält natürlich alle ausführlichen und auch schriftliche Informationen von mir.



Wie läuft die Stoffwechselkur ab?

Die Kur besteht aus insgesamt drei Phasen:

1. Phase:

Wir nehmen die Globuli und die Vitalstoffe bereits von Beginn an ein und essen in den ersten zwei Tagen so viel es geht und was wir wollen, hauptsächlich fettreiche Nahrung. Dieses Fett bringt unseren Stoffwechsel auf Hoch touren.

Sobald wir in die Diätphase übergehen, ist der vergleichsweise abrupte „Mangel“ derart krass, dass die Entgiftung und die Abnahme deutlich schneller funktionieren. Außerdem sind wir von zwei Ladetagen so gesättigt, dass wir zunächst weniger Hunger verspüren. Daher gilt: Wer nicht richtig lädt, nimmt in der Regel schwerer ab!

2. Strenge Phase:

Im Anschluss an die zwei Ladetage beginnt die eigentliche Kur mit einer Dauer von mindestens 21 Tagen.

Wie bereits erwähnt... **ES WERDEN KEINE KALORIEN GEZÄHLT**, d.h. Gemüse etwa kann so viel gegessen werden, wie man will. Wer sich für die Kur entscheidet, erhält im Vorfeld noch eine Infomappe mit allen erlaubten Lebensmitteln.

Ferner findet jeder in unserer internen Facebook Gruppe zum Ausdrucken eine 3040seitige Datei mit Rezepten, welche von den Kurteilnehmern zusammengestellt wurden das Ganze natürlich komplett fettfrei, zuckerfrei und stärkefrei!

Die **Strenge Phase** sollte nicht unterbrochen und auf Alkohol in dieser Zeit verzichtet werden! Das ist wichtig, damit der neue Setpoint gespeichert werden kann. Zwei Tage vor Ende der Kur lässt man schließlich die Globuli weg, nimmt je doch weiterhin Vitalstoffe ein und isst immer noch streng nach Diätplan.

Wer nach 21 Tagen sein Wunschgewicht erreicht hat, geht in die Stabilisierungsphase. Andernfalls macht man die **Strenge** einfach solange weiter, bis man schließlich sein Wunschgewicht erzielt hat

3. Stabilisierungsphase (immer 21 Tage):

Am neuen Wunschgewicht angekommen, schreibt man sein Gewicht am besten FETT auf einen Zettel oder hält es als Notiz fest. Das Ziel ist es nun, dieses über die Zeit zu festigen. Jetzt darf wieder langsam mehr gegessen werden. Stück für Stück sollten wieder die gewohnten Lebensmittel in den Alltag eingebaut werden, vor allem auch die guten Fette. Zucker und Stärke sollten unverändert weglassen und auch die Obstmenge (wegen des Fruchtzuckers) sowie die Menge an stärkehaltigerem Gemüse noch sehr gering gehalten werden. Hauptsächlich besteht diese Phase aus Fett und Eiweiß, am besten auf die Stimme des eigenen Körpers hören! In dieser Phase sollte das Gewicht nun **bei +/- 1 Kg bestehen** bleiben.

Im Anschluss geht es in die **Erhaltung** mit gesunder und ausgewogener Ernährung. Der Teufelskreis der Gewichts Zunahme ist stets verbunden mit einer Fehlernährung. Deshalb könnte es dazu kommen, dass man nach der Adipositas Diät auch wieder an Gewicht zunimmt. Dieses Problem sollte man daher bereits WÄHREND **Strenge** angehen. Die Neuprogrammierung unseres Hypothalamus bringen Stoffwechsel unseren mit hochwertiger Nahrungsergänzung und essentiellen Fettsäuren ins Gleichgewicht.

Das ist auch der Punkt, in dem wir uns mit unserem Programm absolut von der Masse absetzen. Wir versorgen ab sofort unseren Körper mit dem, was wir brauchen.

Unsere Zellen empfinden keinerlei Notstand. Wenn man negative Kritiken liest, so handelt es sich immer um Mangelzustände, die wir mit der Kur jedoch ausschließen. Außerdem nehmen wir vom ersten Tag an am adipösen Fett ab, was sonst normalerweise erst zum Schluss einer **kalorienarmen Ernährung** geschieht. Das ist sehr wichtig zu wissen!



Was brauchen wir für die Kur?

Während der **Strenge** ist es erforderlich, dass wir unseren Körper mit großen Mengen hochwertiger Vitalstoffe versorgen. Dadurch schreit der Körper erst gar nicht nach Hunger, weil er ja alles hat, was er braucht und das sogar in höherem Maße als in unserem normalen Alltag. Dies ist auch der Grund für unsere Power und das Wohlbefinden in dieser Zeit keine Heißhungerattacken und auch keine Mangelerscheinungen!

Pulver/Kapseln, OPC, Omega und MSM sind Grundvoraussetzung dieser Kur, damit es einem an nichts fehlt und es einem richtig gut geht.

Die Produkte im Einzelnen:

Vitamin Kapseln/Pulver

- Vitamine und Mineralien, wichtige Nährstoffe für den Körper
- Sanfte Darmreinigung
- Grundversorgung

Vitamintabletten

- wie Pulver/Kapseln nur nicht so hochwertig
- keine Darmreinigung
- Grundversorgung

OPC

- Straffung der Haut
- stärkt das Bindegewebe
- hochwertiges OPC

Omega

- hochwertige Omega3 Fettsäuren
- essentielle Fettsäuren für Körper und Gehirnfunktion

MSM

- Organischer Schwefel
- bindet Giftstoffe, neutralisiert und beschleunigt das Ausscheiden

Shake

- für den Hunger zwischendurch
- als Ersatz für die Eiweißmahlzeit
- ohne Zucker, basische Funktion
- beschleunigt die Fettverbrennung

X-Amino

- hochwertiges Arginin Produkt
- beschleunigt die Abnahme
- stärkt den Kreislauf

Homöopathische Globulis:

- für den Stoffwechsel
- öffnet die adipösen Fettzellen
- zwingend bei der Kur(Diätphase), sonst funktioniert es nicht
- müssen selber gekauft werden, Kosten ca. 18,00 €



Folgende Kurpakete sind möglich

Deutschland			
Kurpaket 1	152,75 €	Kurpaket 1+	175,50 €
Kurpaket 2	193,75 €	Kurpaket 2+	219,75 €
Kurpaket 3	230,25 €	Kurpaket 3+	260,00 €
Kurpaket 4	340,25 €	Kurpaket 4+	362,25 €
Kurpaket 5	376,75 €	Kurpaket 5+	406,50 €

Schweiz			
Kurpaket 1	CHF 182,25	Kurpaket 1+	CHF 209,50
Kurpaket 2	CHF 227,50	Kurpaket 2+	CHF 261,25
Kurpaket 3	CHF 272,50	Kurpaket 3+	CHF 308,25
Kurpaket 4	CHF 390,50	Kurpaket 4+	CHF 420,00
Kurpaket 5	CHF 435,75	Kurpaket 5+	CHF 471,50

Österreich			
Kurpaket 1	157,00 €	Kurpaket 1+	180,00 €
Kurpaket 2	199,00 €	Kurpaket 2+	225,50 €
Kurpaket 3	236,75 €	Kurpaket 3+	267,00 €
Kurpaket 4	349,75 €	Kurpaket 4+	372,25 €
Kurpaket 5	387,50 €	Kurpaket 5+	417,75 €

Kurpakete setzen sich wie folgt zusammen:

- Kurpaket 1: Vitamintabletten, OPC, MSM, Omega
- Kurpaket 2: Pulver, OPC, MSM, Omega
- Kurpaket 3: Kapseln, OPC, MSM, Omega
- Kurpaket 4: Pulver, OPC, MSM, Omega, Shake, X-Amino
- Kurpaket 5: Kapseln, OPC, MSM, Omega, Shake, X-Amino

Der Inhalt eines Pakets reicht für 30 Tage!

WICHTIG! 30 Tage risikolos testen mit Geld zurück Garantie!

Ablauf der Kur

1. Ich bestelle die dazu notwendigen Produkte, außer die Globuli, die muss jeder selber besorgen. Die Produkte bekommt man in ca. 3 - 5 Werktagen ganz bequem direkt nach Hause geschickt.
2. Ich schicke die Mappe per Post zu, in der ausführlich beschrieben ist, wie bei der Kur vorzugehen ist, auch mit der Liste der erlaubten Lebensmittel.
3. Ich nehme jeden, der die Kur macht in eine tolle, interne Austauschgruppe im Facebook auf, für einen tollen Austausch und für viel Motivation. Tolle Rezepte gibt es dort natürlich auch in den Dateien.

Ich werde jeden bei der Kur begleiten und stehe selbstverständlich zur Seite. Ich freue mich gemeinsam zu starten!

1. Die Globulis bitte **NUR** in der „Strengen Phase“ nehmen. NICHT in der „Stabi-Phase“ oder Erhaltung, da sie die Fettzellen öffnen. Wenn ihr normal esst und gleichzeitig die Globuli benutzt, füllen sich die Fettzellen wieder

2. Die Globulis **NIEMALS** ohne die Vitalstoffe einnehmen

Ihr habt dann nichts, was die Giftstoffe aus dem Körper transportiert. Das ist sogar gesundheitsgefährdend, da sich die frei gewordenen Giftstoffe an anderer Stelle im Körper ablagern und dort Krankheiten begünstigen können.



Bitte **NIE** Globuli ohne die Vitalstoffe!
Und **NUR** in der „Strengen Phase“!



Wechseljahre

Jolanda berichtet:

Hallo zusammen.

mein Name ist Jolanda, ich bin 55 Jahre alt. und wohne in der Nähe von Bern. Gerne möchte ich euch meine Erfahrungen mit der Stoffwechselkur erzählen.

Mit den Wechseljahren begann bei mir die Gewichtszunahme.

Ich habe verschiedene Produkte und Diäten ausprobiert, welche keine nennenswerten Verbesserungen gebracht haben. Im Frühling 2019 bin ich auf Facebook auf die Stoffwechselkur gestoßen. Ich habe erste Informationen von meiner Beraterin erhalten.

Folgende Gründe haben mich schließlich überzeugt, die Kur zu machen:

Erstens, die Zusammensetzung der Vitalstoffe hat mich überzeugt.

Zweitens, es gibt kein Abwiegen der Mahlzeiten, weil ich dazu weder Lust noch Zeit habe.

Drittens, es gibt keinen Mahlzeitenersatz mit einem Drink zum Beispiel, weil ich lieber esse.

Und Viertens, es gibt eine 30-tägige-Rückgabegarantie.

Ich habe während der Kur, die ich 8 Wochen gemacht habe, 8 Kilo abgenommen und das total problemlos. Ich hab mich immer super gut gefühlt. Das Geniale, ich habe wirklich am Bauch das Gewicht verloren, genau dort, wo ich wollte,

Und es gibt oder es gab keinen Jo-Jo-Effekt.

Ich bin nach wie vor so begeistert von dieser Kur, dass ich sie regelmäßig in meiner Praxis in Bern empfehle, ganz unterschiedliche Menschen. Somit erlebe ich ganz unterschiedliche Krankheiten und Symptome.

Der Körper wird gereinigt.

Er wird entschlackt.

Er wird entgiftet.

Er wird entsäuert.

Alles positive Effekte für die Zellen in unserem Körper.



Gesundheit ist ein kostbares Gut. Deshalb tragt Sorge dazu. Und wie Hippokrates schon sagte, eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein

Und falls ihr die Gesundheit noch nicht habt, macht die Stoffwechselkur.

Alles Liebe. Tschüss



Diabetes Typ 2

Heike berichtet:

Hallo für alle die mich noch nicht kennen.

Mein Name ist Heike, ich bin 58 Jahre alt und wohne in der Lüneburger Heide ganz in der Nähe vom Heide Park Soltau.

Ich habe im August 2020 durch Zufall eine Gruppe zur Stoffwechselkur entdeckt und habe eine Anfrage zur Aufnahme gestellt. Es gab dort viele interessante Berichte von Menschen die ähnliche Probleme hatten wie ich.

Seit 2006 habe ich Diabetes Typ 2, Bluthochdruck kam auch noch dazu. Gleich noch einen Termin beim Augenarzt gemacht und mit der Diagnose Glaukom nach Hause gegangen. Es kamen immer mehr Medikamente dazu.

Seit 2010 musste ich dann täglich Insulin spritzen. Atorvastatin gegen zu hohe Cholesterienwerte, Schmerztabletten gegen Gelenkschmerzen, Schlaftabletten gegen Schlafstörungen und das Gewicht wurde immer mehr.

Ich entschloss mich über diese Kur mehr zu erfahren und suchte Kontakt zu Bärbel die die Gruppe erstellt hat. Sie stellte mir das Kurkonzept vor. Es hörte sich alles super an..... aber ich wäre nicht Heike wenn ich da einfach so mitmachen würde.

Also habe ich alles mit meinem Mann besprochen und ihm nahegelegt diese Kur auch zu machen. Er ist 69 Jahre alt, hatte 2009 einen ganz schlimmen Hinterwandinfarkt mit langer Zeit im Koma.

Zu zweit legten wir dann am 1.11.20 mit den Ladetagen los, 21 Tage Strenge und 21 Stabilisierung folgten bevor wir bis zum 2.1. 21 in die Weihnachtspause gingen.

Trotz Pause hat mein Mann bis heute 30 kg abgenommen und seitdem sein Gewicht gehalten. Ich spritze seit 3. Dezember 2020 mit Absprache meines Diabetologen kein Insulin mehr, brauche keine Schmerztabletten mehr und komme ohne Schlaftabletten aus. Dabei habe ich 30kg verloren. Ich habe keine Parodontose mehr, selbst meine Lactoseintoleranz ist verschwunden.

2022 bekam ich leider die Diagnose Brustkrebs, das hat mich schon ziemlich zurückgeworfen. Es folgten 2 Ops, 12 Chemos, 28 Bestrahlungen und 1 Jahr Antikörpertherapie. Aber ich habe alles prima überstanden. Ich denke da sind die Vitalstoffe nicht ganz unbeteiligt dran. Im Anschluss machte ich eine Darmreinigung 60 Tage um den Darm von den Giftstoffen zu befreien und noch einmal die Stoffwechselkur um die Kortison Pfunde wieder loszuwerden und zu entgiften .

Inzwischen fühle ich mich rundum gesund, bin fit wie schon lange nicht mehr und kann diese Stoffwechselkur nur empfehlen, man isst sich satt und hat überhaupt keinen Heißhunger.





Übergewicht Folgen von Infarkten

Ronald berichtet:

Ich heiße Ronny, bin 69 Jahre alt und möchte euch von meinem Erfolg berichten.

Nach 3 Infarkten (10 Tage Koma 2 Not Op's) 2 Bypässen haben sich mit den Jahren der Regeneration einige Kilos angesammelt.

2020 entdeckten wir eine tolle Gruppe der Stoffwechselkur und entschlossen uns diese im Okt. 20 zu beginnen und im Jan. 21 nach einer Pause von 3 Wochen fortzusetzen.

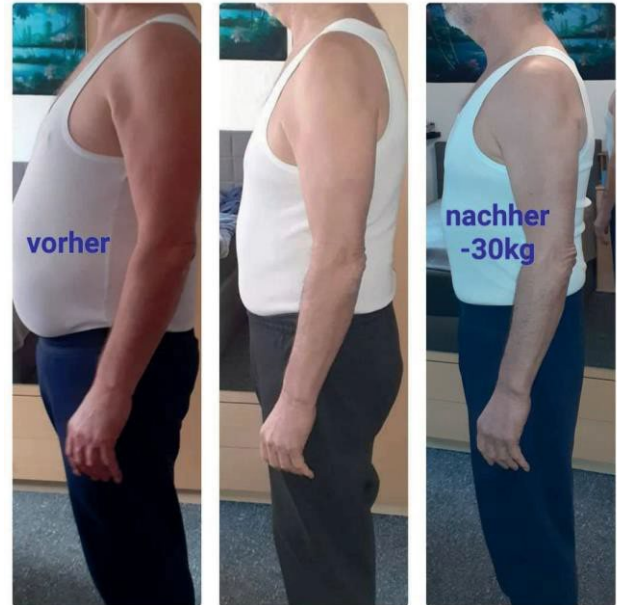
Bis Mitte Mai hatte ich dann 28 kg abgenommen.

Positiver Nebeneffekt:

- Cholesterin normal
- Blutdruck normal (120 zu 80) ist ja wohl super
- das böse Bauchfett ist weg
- Schlafapnoe weg
- Kein Sodbrennen
- besserer und ruhigeren Schlaf
- ein super allgemeines Wohlbefinden

Seitdem habe ich nach und nach einige Produkte für mich entdeckt und nehme sie weiterhin regelmäßig (auch bei sportlichen Aktivitäten).

Zusätzlich mache ich 1 x im Jahr die 28 Tage Darmreinigung die ich ohnehin jedem empfehlen kann.



Arthrose

Monika berichtet:

Hallo, mein Name ist Monika und ich komme aus dem schönen bergischen Land.

Ich habe durch die Stoffwechselkur meine Arthrose Schmerzen in den Händen und den Knien verloren, die ich trotz 2 Knieumstellungen (Umstellungsosteotomie) immer noch hatte. Die Schmerzen am Hallux Vallgus sind auch komplett verschwunden.

Gleichzeitig habe ich 12,5 KG abgenommen, was ein weiterer positiver Effekt der Kur war und es geht mir einfach nur super gut. Ich bin bis heute immer noch schmerzfrei und halte mein Gewicht bei +/- 1Kg

Die Stoffwechselkur und auch die Vitalstoffe sind das Beste was mir je passieren konnte. Die Ärzte sagten mir damals, mit 45 hätte ich 2 künstliche Knie ich bin gerade 52ig geworden und ich hab immer noch meine eigenen Kniee!

Die Vitalstoffe nehme ich bis heute und sie sind aus meinem Leben nicht mehr weg zu denken.



Haut- und Darmprobleme

Engel berichtet:

Seit ich vor fünf Jahren meine Hormonspirale habe entfernen lassen bekam ich unheimliche Hautprobleme. Es haben sich immer dicke eitrige Entzündungen tief unter der Haut gebildet, im Gesicht, ähnlich einem Furunkel, sehr schmerzhaft und diese heilten auch sehr lange ab.

Nach 6 monatiger Antibiotikaeinnahme war alles weg. Aber nach dem Absetzen kamen die Entzündungen wieder.

Weitere Einnahme von Antibiotika war keine Option für mich. Also hab ich nach Alternativen gesucht und bin zufällig auf die DK und SWK gestoßen. Ich habe zuerst die Darmkur gemacht und dann die Stoffwechselkur.

Insgesamt habe ich 10 kg abgenommen, meine Hautprobleme verbessert, die Verdauung läuft, keine Verstopfung mehr und die Hämorrhoiden sind weg.

Ich fühle mich insgesamt sehr gut und mein Gewicht halte ich seitdem konstant.



Wie geht es weiter?

Wenn du Fragen zu dieser Kur hast, damit starten oder vielleicht auch nur die Vitalstoffe bestellen möchtest, kannst du dich gerne bei mir melden.

Ich freue mich auf Dich!



Monika Chiarelli

0160-97500969

monika@bergischgesund.de

www.bergischgesund.de





© Rechtliche Hinweise

Bilder und Texte sind urheberrechtlich geschützt

Bilder: Canva.com

Nutzung und Verbreitung dieser Broschüre nur gestattet für Partner aus dem Team