

# Omnia

Bewusstsein • Gesundheit • Natur

**Special**  
ERNÄHRUNG  
& RICHTIG  
ENTSCHLACKEN

OMNIA FÜR

# i+like<sup>TM</sup>

Metaphysik

**SCHWERPUNKT**

## DIE LIEBE

### Allein & doch verliebt

**Plus:**  
Well Wishes  
DIY

**Susanna Mittermaier: Hast du Spaß?**

**Martin Zoller: Intuition kannst du lernen** ⊕ **Business-Flow**  
**Susanne Hühn: Liebe ist Selbstliebe** ⊕ **Eine Palmblatt-Lesung in Indien**

**Han Shan: Warum alles Energie ist**



# So wirst du fit für den Frühling!



Lustlos, müde, abgespannt? Das muss nicht sein. Entgifte deinen Körper und du wirst dich sofort besser fühlen. Im Frühling ist die beste Zeit dafür, deinem Körper eine Detox-Kur zu gönnen: Reinigen, Giftstoffe ausleiten, entschlacken – das geht ganz einfach!

**D**ein Körper ruft im Grunde nach Hilfe, denn er ist in einem Notzustand. Was ihn in diese Lage bringt, ist der moderne Lebenswandel: Einseitige Ernährung, Stress, Elektromog, allgegenwärtige Mobilität und viele Einflussfaktoren mehr. Er verschlackt, das heißt, er übersäuert und muss zwangsläufig viele Toxine einlagern. Dein Körper ist all diesen Belastungen ausgesetzt und kennt sich nicht mehr aus. – Zeit, zu entschlacken!

Ich empfehle, einmal jährlich eine umfangreiche Entgiftung und Entschlackung durchzuführen und während des Jahres darauf zu achten, dass der Körper genügend Möglichkeiten findet, sich laufend seines Ballastes zu entledigen. Es reicht, wenn du dabei in deinem Alltag an folgende Punkte denkst: entsäuern, Basen und Vitalstoffe auffüllen, Bewegung und Regenerationszeiten einplanen und den Darm fit halten.

## Was macht müde, sauer, schlackig und krank?

Falsche Ernährung, Stress, Elektromog, Bewegungsmangel, Sorgen und Nöte!

## Was sind Lösungen?

Entschlacken und Entsäuern, Basen- und Vitalstoffe wie z. B. die Vitamine C und D (Sonnen-Hormon) regelmäßig auffüllen, stille Entzündungen im Körper beseitigen, Bewegung, ausreichende Regeneration.

Beim Entschlacken werden Säuren und Einlagerungen im Körper entfernt, Organe werden unter anderem von Schwermetallen und synthetischer Chemie (z. B. Medikamentenrückstände) entlastet. Während dieser Zeit empfiehlt es sich besonders, die körpereigenen Vitalstoff-Depots aufzufüllen. Vitamin D, Mineralien, sekundäre Pflanzenwirkstoffe und vieles mehr gehören dann auf den Tagesplan. Eine

Kur sollte mindestens 4 Wochen dauern und wird idealerweise mit Nahrungsergänzungen kombiniert. Entscheidend ist aber eine vitale Ernährung mit frischen Bioprodukten.

## Entschlacken und wohlfühlen

Eine Entschlackungskur ist eine einfache, aber trotzdem anspruchsvolle Zeit für deinen Körper. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich anzuschauen, was der Körper während dieser Umstellungszeit braucht. Vor allem aber sollten wir die gesundheitsschädigende Wirkung von Schlacke und Säure kennen.

## Definieren wir zuerst: Was ist Schlacke überhaupt?

Grundsätzlich ist Schlacke immer etwas, was aus dem Körper wieder ausgeleitet werden sollte. Das heißt aber nicht, dass alles, was im Körper am falschen Ort gelagert wird, gleich Schlacke ist! Schlacken können ganz unterschiedliche Stoffe sein. Die Alter-



nativmedizin definiert Schlacke als die vom Körper neutralisierten und meist im Gewebe eingelagerten Neutralsalze.

Viele dieser Stoffe werden in unserem Bindegewebe eingelagert. Aber auch in Blutgefäßen sind sie vorzufinden, dort etwa in Form von oxidiertem Cholesterin. Diese Form wird Arteriosklerose genannt und hat oft Herz- und Gehirnschlaganfälle zur Folge. Weitere typische Schlackerückstände finden wir als Steine in Blase, Niere oder Galle. Zu dieser Gattung der Schlacken gehören aber auch die Harnsäurekristalle, die typischerweise zu Gicht und Nierensteinen führen. Wenn du nach einer durchzechten Nacht in der Früh steife Fingerglieder, einen steifen Rücken und steife Gelenke hast, ist das ebenfalls ein Zeichen von eingelagerter Schlacke in Form von zu viel Säure.

**Schlacken sind alle Stoffwechselabfallstoffe und in den Körper eingetretene Toxine, die der**

**Körper nicht oder schlecht selber loswerden kann. Er lagert sie meistens ein, und das belastet den gesamten Organismus.**

#### **Verschlackung entsteht durch Säure**

Viele Gründe führen zu Schlacke: zu viel oder zu wenig Bewegung, zu viel Elektrosmog, zu viel Stress, zu viel Leistungsdruck, Mobbing, seelische Disharmonien und vieles andere mehr. Ein Hauptgrund ist aber auf jeden Fall die falsche Ernährung. Allein mit der Optimierung der Kost kann die Entschlackung, die Regulierung von Säure-Base und die toxische Entlastung für den Körper überaus effektiv bewerkstelligt werden. Eine schlechte Ernährung belastet alle Verdauungs- und Ausleitungsorgane (Magen, Darm, Nieren, Leber). Durch diese Schwächung reduziert sich die Fähigkeit des Körpers, seine Schlacken selbstständig auszuscheiden.

#### **Verschlackende Ernährung**

Wenn wir uns die klassische Ernährungspyramide ansehen, finden wir oben in der Spitze Schlacke und Säure



re bildende Nahrung, unten – wo es gesund ist – entschlackende und basische Nahrung. Dabei muss die Nahrung selbst gar nicht basisch sein, sie muss nur den Körper zur Basenbildung befähigen. Leider wird heute durch modernste industrielle Verarbeitung vielen lebendigen, basischen und gesunden Lebensmitteln ihre Tauglichkeit zur Basenbildung und Entschlackung geraubt. So sind Karotten aus der Dose, Kartoffeln als Pommes, aber auch „gesunder“ Saft aus der Tüte definitiv Säure bildend. Moderne, vorgefertigte Nahrung enthält fast immer Säure, Schlacke und andere Belastungen wie Aluminium, Weichmacher, Bindemittel oder Geschmacksverstärker.

**Säuren im Körper sollten neutralisiert werden. Dieser Vorgang gelingt am besten mit viel Basenzufuhr. Mögliche Mittel hier-**

**für sind Basentees, Basenbäder, naturbelassene Ernährung oder auch sogenannte Vitalpflaster, die Säure ausleiten.**

### Schlacken belasten den gesamten Organismus

Der Körper hat nur eine einzige Möglichkeit zu reagieren: Er muss die Schlacken, die er nicht über die Nieren, den Darm oder die Haut ausscheiden kann, im Körper deponieren. Diese Depots haben dann eine gleichsam „ätzende“ Eigenschaft und greifen typischerweise Blutgefäße und Organe an. Wichtig ist, dass man sie gezielt neutralisiert, denn der Körper kann sie nicht auf andere Art und Weise loswerden. „Säure neutralisieren“ geschieht durch Basenzufuhr und Säureausleitung. Ein probates Mittel dazu sind Basenbäder und Bambus-Vitalpflaster auf den Fußsohlen.

**Eine gründlich durchgeführte Entschlackungskur bringt besseren Schlaf, mehr Energie und löst typische Zivilisationserkrankungen auf!**

## Die Eckpfeiler einer guten Entschlackungskur

Damit eine Entschlackungskur ihre Wirkung zeigen kann, sollte sie mit einer geeigneten Ernährung einhergehen. Ganz einfach ist eine Ernährungsoptimierung in der heutigen Zeit allerdings nicht immer: Vielfach mangelt es an der Vitalität von Lebensmitteln oder schlicht an der Zeit für die Herstellung gesunder Speisen – die Zutaten müssen schließlich eingekauft, gelagert und gekocht werden. Eine gute Möglichkeit, den Speiseplan mit den richtigen Zutaten zu vervollständigen, sind deshalb optimierte Nahrungsergänzungen.

Für eine gesunde Entschlackungskur empfehle ich folgende Zutaten: Basentees für die Säure-Basen-Regulation, Vitamin D3 für alle Stoffwechseleoptimierungen, Kräuterextrakte wie Kurkuma zur Entzündungsregulation, Basenbäder und Vitalpflaster zur Entschlackung und Entsäuerung und zur Regulation des Energieausgleiches.

## Mein Entschlackungsprogramm Es geht ganz einfach!

1. Bestimme einen eindeutigen zeitlichen Rahmen für deine 4-Wochen-Aktiv-Entschlackung. Wenn du Gewicht abnehmen möchtest, solltest du eventuell mehr Zeit einplanen. Wichtig: Setze dir Ziele, die du erreichen kannst!
2. Iss in dieser Zeit nach der Volksweisheit: „Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettler“. Dabei muss das Abendessen frei von Kohlenhydraten sein, das heißt ohne Mehlprodukte, Zucker, Früchte usw. Dafür sollte es möglichst hochwertiges Eiweiß enthalten. Entsprechende Eiweiß-Drinks, am liebsten vegane, helfen dabei; es geht aber auch mit einem guten Ernährungsplan.
3. Nimm in der Früh Kurkuma und Tee ein. Die sekundären Pflanzenwirkstoffe helfen, Entzündungen im ganzen Körper zu regulieren. Gerade stille Entzündungen sind einer der größten Säure-Schlacke-Produzenten im Körper. Achte darauf, dass du ein Kurkuma-Konzentrat verwendest und kein einfaches Curcumin (Auszug aus Kurkuma). Frischen Kurkuma in Scheiben schneiden und auskochen geht auch, ist jedoch gewöhnungsbedürftig und man braucht relativ viel von dieser Wurzel, bis der Effekt nachhaltig ist. Ein Konzentrat ist einfacher und wirkungsvoller.
4. Trinke während des Tages mehrmals basischen Tee. Dabei kannst du regionale

Kräutertees, echten Grüntee (Camila Sinesis) oder im Idealfall ein Tee-Dekokt einsetzen. Ein Dekokt ist ein Kräuter-Konzentrat mit 10- bis 20-fach höherer Wirkung gegenüber einem normalen Tee. Gerade ein Basentee ist als Dekokt ideal. Verwende in der Zeit keine säuernden Teesorten wie Früchtetee oder Schwarzttee und schon gar keine Industrie-Beutel-Tees (meist getränkt mit antibiotischen Wirkstoffen) oder Instant-Tees.

5. Klebe während der Entschlackungszeit jede Nacht Bambus-Vitalpflaster auf die Füße. Sie helfen, Schlacke und Säure auszuweisen. Bambus gilt in der Naturheilkunde als der große Entgifter! Achte bei der Wahl der Bambus-Vitalpflaster auf hohe Qualität und Reinheit (Rückvergiftungsgefahren).
6. Bewege dich ausreichend an der frischen Luft. Vor allem am Abend vor dem Schlafengehen empfehle ich dir, einen ausgiebigen Spaziergang zu unternehmen. Das kurbelt den Organismus nochmals auf sanftem Wege an und fördert deine Erholung im Schlaf.
7. Achte auf einen guten Schlafrhythmus. Für viele Menschen ist der Schlaf vor Mitternacht ausschlaggebend! Wichtig beim Schlafen: absolute Ruhe, absolute Dunkelheit!
8. Nimm dir bewusst Auszeiten zum Wandern, Spazieren, Meditieren, Qi-Gong, Musik hören – oder was dir sonst Freude macht und Entspannung verschafft. Am besten schreibst du in deinen Kalender, wann du dich aktiv regenerieren möchtest.

Du wirst sehen, wie einfach diese Entschlackungskur ist. Der Erfolg ist dir sicher und du wirst spüren, wie viel mehr Vitalität, Kraft, Ausdauer, Lebensfreude und Gesundheit du plötzlich hast. Ich freue mich, wenn du mir berichtest, wie du deine Kur erlebt hast. Ich bin sehr daran interessiert – je mehr Rückmeldungen, desto besser! ☺

**Alfred Gruber**



**Dr. Alfred Gruber** ist Referent für Naturheilkunde, Traditionelle Chinesische und Tibetische Medizin. Er ist Entwickler zahlreicher Bioresonanztechnologien, Dozent und mehrfacher Bestsellerautor. Seine Philosophie ist „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Mehr Infos: [i-like.net/de](http://i-like.net/de)

Schreib deine Erfahrung an: [alfred.gruber@i-like.net](mailto:alfred.gruber@i-like.net)



## Warum gibt es dieses Omnia-Special?

„Für die 9. Ausgabe der Omnia schrieb Dr. Gruber, Gründer und CEO der Firma i-like, einen Beitrag zum Thema ‚Richtiges Entschlacken und Entgiften.‘ Gerade im Frühling sind viele Menschen offen für solche Themen, weil sie etwas Positives für ihren Körper tun möchten.“

Die richtige Entschlackung ist dabei wesentlich, denn erst wenn wir frei von Giften sind, können wir offen für Neues werden – für neue Ideen, neue Gedanken oder sogar neue Handlungsimpulse. – Schließlich kann sich der Geist nur in einem gesunden Körper frei entfalten!

Es war mir also von Anfang an klar, dass dieser Beitrag für viele Menschen geschrieben und allen Interessierten zugänglich gemacht werden soll. Das ist letztendlich auch der Grund, warum ich die Omnia herausgebe: Um Informationen zu bieten, die einen wesentlichen Unterschied machen und jeden Leser möglichst viele Schritte weiterbringen. So entstand die Idee, ein kostenloses ‚Special‘ für die Firma i-like, für alle Interessierte zu gestalten.

Ich wünsche dir nun ganz viel Freude beim Lesen und vor allem bei der Umsetzung dieser wertvollen Entschlackungs- und Entgiftungskur!“

**Manuela Immler, Herausgeberin der Omnia**

**BESUCH UNS!**

Unsere Angebote findest du auf [omnia-magazin.com](http://omnia-magazin.com)

## Andere Inhalte dieser Ausgabe mit dem Schwerpunkt „Liebe“

Mit Gastbeiträgen von Dr. Ruediger Dahlke, Han Shan, Sabine Wolf und Susanne Hühn.

- 🕒 Im Feld der Liebe
- 🌸 Liebe lässt frei
- 🕒 Liebst du dich?
- 🌸 Beschließe glücklich zu sein! – Ein Interview mit Susanna Mittermaier, Gründerin der Pragmatischen Psychologie
- 🕒 Energiegesetze
- 🌸 Von Meistern, die zur Erde kamen
- 🕒 Weibliche Wege
- 🌸 Business-Flow: 6 freche Strategien
- 🕒 Ernährungsbewusstsein
- 🌸 Fasten ist Loslassen – Über die Lichtnahrung
- 🕒 Jungbrunnen: Richtiges Atmen
- 🌸 Der Haselstrauch
- 🕒 Remote Viewing: Intuition ist lernbar
- 🌸 Interview mit dem international renommierten Seher Martin Zoller über sein „Freestyle Remote Viewing“ mit vielen Tipps zur Umsetzung
- 🕒 Indien: Eine Lesung in der Palmblattbibliothek



## JA, ICH BESTELLE ...

**AKTION: Abo + 1 Paket = minus 10.00 €/CHF pro Paket**

### ABO

€ 49.00 (D/A) • CHF 57.00

4 Ausgaben „Omnia“  
& Symbolkraft-Armband  
& viele Tipps zur Verwendung  
des Heilmantras

Wähle eine Farbe:

- weiß/gold
- weiß/silber
- schwarz/gold
- schwarz/silber



### 4 AUSGABEN PAKET 2016

### 4 AUSGABEN PAKET 2017

€ 39.00 (D/A) • CHF 47.00 pro Jahr

#### Schwerpunkte 2016:

Achtsamkeit • Familie • Gedankenkraft • Vergebung

#### Schwerpunkte 2017:

Dankbarkeit • Glück • Mutter Erde • Hoffnung

Bitte frankieren

Frau  Herr

Name, Vorname

Straße, Nr.

Land, PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail (anzugeben)

Datum, Unterschrift

**ICH ZAHLE:**  per PayPal  auf Rechnung (inkl. MwSt. & Versand)

Preise sind inklusive Mehrwertsteuer und Versand. Die Ausgaben des Geschäftsjahres 2016 und 2017 werden einmalig als Paket versendet. Das aktuelle Abo beginnt mit der nächsten Ausgabe. Mindestbezugsdauer sind 4 Ausgaben. Nach Erscheinen der letzten Ausgabe besteht eine Kündigungsfrist von einem Monat, bevor sich das Abo laufend um ein weiteres Jahr verlängert. Sie können von diesem Vertrag innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen zurücktreten. Die Frist beginnt mit Absendung (Poststempel).

**Omnia AG  
Popers 15  
LI-9493 MAUREN**