

Anzeige

LEON, das Kultkochbuch: Ehrlich. Einfach. Gut.

LEON ist mehr als ein schnelles Kochbuch – LEON ist eine nachhaltige Idee, eine Fastfood-Vision. Die neun preisgekrönten Londoner Filialen, in denen pro Woche rund 50 000 eilige Genießer ihren Appetit nach gutem Essen und guter Laune stillen, sind längst Kult geworden. In ihrem türkis gekachelten Retrostyle sprühen sie vor Lebens-, Farben- und Nahrungsfreude. Denn LEON steht für ehrliche, gesunde Zutaten aus natürlichem, kontrolliertem Anbau.

»Das ist echtes
Fast Food«

THE TELEGRAPH

»LEON ist
die Zukunft«

THE TIMES

LEON

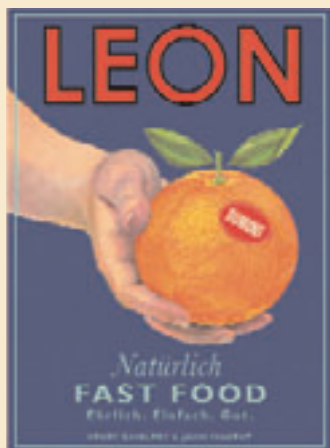
Natürlich Fast Food

Ehrlich. Einfach. Gut.
Henry Dimbleby, John Vincent
308 Seiten, durchgehend illustriert

Format 25,7 x 19,6 cm,
gebunden, Hardcover
29,99 EUR (D); 30,90 EUR (A)
43,50 sFr.

ISBN 978-3-8321-9368-3

Text und Foto: DuMont Buchverlag



Bluthochdruck

besser verstehen

Im Alter ist der Körper immer stärker übersäuert und verschlackt. Als Folge bekommen die Zellen schlechter ihre Nahrung (Sauerstoff, Vitamine, Minerale, ...).

Als Selbstregulation erhöht der Körper den Blutdruck. Dadurch kommt das Blut besser durch die verschlackten Kapillaren, und die Zellen erhalten so ihre benötigten Nährstoffe. Wer nun Tabletten nimmt und den Blutdruck senkt, der verschlechtert die Nähr-



Urintest für zu Hause zur Beurteilung Ihrer persönlichen Übersäuerung mit Anleitung. **BEI UNS!**



Entsäuern und Entgiften mit den Entsäuerungskuren I - III

Bewährte Kuren aus der Heilpraxis für Ihre individuelle Stoffwechselsituation

Entsäuerungskur I	Entsäuerungskur II	Entsäuerungskur III
Sie haben nur saure Werte	Ihnen fehlt die Dynamik	Ihr Morgenurin ist > 6,4 pH

Kolloidale Mineralien	3785 ml	79,95 €
Grüne Papaya	180 Tabl.	39,95 €
Probiotische Mikroorganismen	1000 ml	24,95 €* <small>(extra stark)</small>
Darmflor Pro	60 Kps	39,95 €
Pianto Gold Extra <small>(Pianto ist ein Konzentrat aus 25 kg Gemüse und Kräutern)</small>	390 ml	49,95 €
Basenpulver <small>(wichtig: auf Citratbasis!)</small>	300 g	19,95 €
Bärlauchwürze <small>(extra stark)</small>	50 ml	24,95 €

*Ab einer Bestellmenge von 4 Flaschen bezahlen Sie 5,00 € weniger pro Flasche!

Fordern Sie Ihre
Gratis-Broschüre an!
Gratis-Code 1106

www.agenki.de

Agenki GmbH D-73773 Aichwald
Tel.: 0711/93 27 866-0 Email: info@agenki.de

stoffzufuhr und wird früher seine Körperfunktionen verlieren (Hören, Denken, Sehen, Gedächtnis, ...). Vielleicht gewinnt man an Lebenszeit, aber man verliert an Lebensqualität. Schon immer galt die Regel, dass der obere systolische Wert dem Alter plus 100 entsprechen darf (siehe Tabelle). Wer sich also gut fühlt, sollte nicht immer gleich zur Tablette gegen den doch eigentlich normal erhöhten Blutdruck greifen.

Dipl. Ing. Dipl. hol. en. med. Dominik Golenhofen

Alter	normaler systol. Blutdruck	
30 Jahre	+100	130
40 Jahre	+100	140
50 Jahre	+100	150
60 Jahre	+100	160
70 Jahre	+100	170

Fotos: Bludruck & Löwenzahn: MEV