nutrition world

Western Spirit Services Corp
3886 Gallaghers Parkway
Kelowna BC., V1W 3Z8 Canada
Tel. 001 (250) 860 9753
Fax: 001 (250) 860 9765

Cellpro KG / IASA
Sonnengarten 1
A-6973 Höchst
Tel. 0043 (0)5578 77040
Fax 0043 (0)5578 77041

CellPro GmbH / IMMA
Via Atria 7, CH-7402 Bonaduz
Postfach 49, CH-7403 Rhäzüns
Tel. 0041 (0)81 650 2080
Fax 0041 (0)81 650 2081

Kundeninformation

Ausgabe Juli 2006

Herausgeber:
Nutrition-World, Kelowna, Canada

Erscheinungsweise:
Sechsmal jährlich

Themen:
Informationen, Produkte und Tips zur Erhaltung und Steigerung der Lebensqualität.

Website: www.nutrition-world.net
Mailadresse: nutrition.world@hispeed.ch

Themen:

- Editorial: Gewichtsreduktion
- Nordic Walking
- Darm-Einläufe
- Übersäuert ?
- Alterungsprozess und Zellteilung

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden

In der heutigen Zeit muss immer alles schnell gehen. Abnehmen heisst daher für die meisten Diät. Wir werden förmlich bombardiert mit unzähligen Diätempfehlungen. 99% davon führen anstatt zum gewünschten Erfolg zum sogenannten Jojo-Effekt und am Schluss wiegen die meisten nicht weniger sondern noch mehr. Alle Diäten sind einseitig, führen zu Nährstoffmangel und öffnen zusätzlichen Gesundheitsstörungen Tür und Tor.

Fazit:

Hände weg von Diäten zur Gewichtsreduktion !

Abnehmen ist immer ein langfristiges Konzept. Alles was man nicht dauerhaft verändert, wird mit Garantie immer wieder zu einer Gewichtszunahme führen. Leider ist der Magen volumengesteuert. Er fasst 1.2 bis 1.5 Liter- Nimmt das Essvolumen durch eine Diät ab, kommt es mit der Zeit wegen schlechterer Magenfüllung zu einem geringeren Sättigungsgefühl und einer verminderten Nährstoffzufuhr. Deshalb ist es wichtig und das wird von keiner Diät berücksichtigt das Volumen der Ernährung konstant zu halten, auf einen hohen Nährstoffgehalt zu achten, bei einer gleichzeitigen Reduktion der Kalorien.

Wie stellt man das an?

Ein Beispiel: Anstelle eines Steaks mit Pommes Frites ein Steak mit gedämpftem Gemüse oder anstelle von Spaghetti Bolognese isst man Spaghetti mit Broccoli. Damit sinken Energiedichte und Kalorien pro Nahrungsvolumen, der Patient verliert dadurch langsam an Gewicht. Wissen Sie, dass Süssgetränke wie Orangensaft, Apfelsaft und andere Fruchgetränke, ähnlich viele Kalorien aufweisen wie ein Coca-Cola? Anders Light-Produkte oder Gemüsesäfte wie z.B. Tomatenjus, diese sind meist kalorienlos oder kalorienarm – eine wichtige Voraussetzung um das Gewicht nachhaltig zu reduzieren. Auch Bier und Wein enthalten Kalorien und sollten daher reduziert werden.
Unterstützung bei der Gewichtsreduktion leisten auch bestimmte Hilfs- und Nährstoffe wie ***Chitosan, Chrom, Bromelain, Zink, Vitamin C und Q10****. Chitosan hat die Fähigkeit, Fett an sich zu binden und unverdaut auszuscheiden. Vitamin C verbessert die Fettbindeeigenschaft von Chitosan, Chrom ist wichtig für den Glukose-Stoffwechsel, Bromelain als Verdauungsenzym, Zink zur Verbesserung der Zuckerverwertung und für die Insulinproduktion und Q10 sorgt für eine ausreichende Energieversorgung.*

Wieviel Gewicht kann man in welcher Zeit realistischerweise verlieren?

Im Durchschnitt kann ein disziplinierter Patient damit rechnen, mit einer vernünftigen Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung 10 bis 20% seines Gewichtes pro Jahr abzunehmen. Vorsicht ! Mit abnehmendem Gewicht sinkt auch der Energieverbrauch des Körpers. Wer anstatt 80 Kilogramm nur noch 70 Kilogramm wiegt, hat einen deutlich tieferen Energieverbrauch. Damit ist die Gefahr einer erneuten Gewichtszunahme gross – wenn man seine Essgewohnheiten nicht nachhaltig und dauerhaft ändert. Gleichzeitig mit einem geringeren Energieverbrauch kommt es zu einer Senkung bestimmter chemischer Stoffe im Blut. Diese Stoffe signalisieren dem Gehirn eine Hungersnot, die erhaltenen Nahrungsmittel besser zu verwerten und auf Nahrungssuche zu gehen. Häufig gehen Patienten sofort auf Nahrungssuche. Die Folge: Fressattacken und Lust auf Süsses.

Körperliche Aktivitäten

Eine Gewichtsreduktion gelingt in solchem Ausmass aber nur falls der Patient seine körperlichen Aktivitäten im gleiche Zeitraum erhöht. Z.B. die tägliche Schrittzahl auf 11'000 Schritte pro Tag erhöhen. Die meisten Schweizer machen nur ca. 4000 bis 5000 Schritte pro Tag.

Reichen 11'000 Schritte pro Tag um abzunehmen?

11'000 Schritte sind ein guter Anfang. Für eine nachhaltige Gewichtsabnahme, so zeigen Studien, sollte sich der Patient pro Woche mindestens 210 Minuten nachhaltig bewegen. Als ideale Bewegung gilt Nordic Walking, Aquajogging, Schwimmen, Velofahren etc.). Viele werden das als zu viel empfinden – leider kann man aber die Energieverbrauchsphysiologie des Menschen nicht ändern.

Nutrition-World*, Peter Patzen*

P.S. ***Chitosan ist ab sofort bei Nutrition-World erhältlich.***

Nordic Walking

Was ist Nordic Walking?

Nordic Walking ist ein völlig revolutionäres Bewegungskonzept und darüber hinaus ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining. Nordic Walking ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur, und vieles mehr ...

Bereits in den 30er Jahren wurde Nordic Walking als Sommertrainingsmethode für Langläufer angewendet. Aus diesen Erfahrungen entwickelten Sportwissenschafter und Sportmediziner diese neue Sportart.

Beim Nordic Walking bewirkt die Arm-Stockarbeit eine Beanspruchung des gesamten Muskelapparates, eine Steigerung der Herzfrequenz (gestärkte Herzmuskeln) sowie des Stoffwechsels und einen erhöhten Energieumsatz. Nordic Walking ist ein wirksames Ganzkörpertraining mit maximalen Trainingseffekten. Der ganze Körper ist in schwingender Bewegung, fast alle Oberkörpermuskeln werden zusätzlich eingesetzt und verteilen damit die Kraftanstrengung gleichmässig auf den ganzen Organismus.

Mit Nordic Walking allein können Sie umfassend trainieren: Das ganze Herzkreislaufsystem sowie die Kräftigung aller Muskeln bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke.
Nordic Walking ist in jedem Gelände möglich, die Stöcke geben Ihnen bei rutschigen und unebenen Verhältnissen zudem sicheren Halt. In hügeligem Gelände mit betontem Stockeinsatz führt Nordic Walking zu einer effizienteren Leistungsbilanz und erhöhter Fettverbrennung, bei geringerem Belastungsempfinden.

Darm - Einläufe

Die Schlackenstoffe an den Darmschleimhäuten führen zur Fäulnisbildung; die dadurch entstehenden Giftstoffe dringen in das Blut ein und verursachen alle möglichen Krankheiten; von Allergien über Lebererkrankungen, Arthritis, Rheuma, Herz- /Kreislauferkrankungen, bis hin zu Krebs. Wie sagte schon Hippokrates:

Der Tod sitzt im Darm

Deshalb sollte man zur regelmässigen Darmreinigung einen Einlauf einsetzen. Für den einfachen Einlauf wird in einem Liter Wasser ein Teelöffel Salz (Meer- oder Himalajasalz) aufgelöst. Der spezielle Behälter, ein Irrigator (in Apotheken und Drogerien erhältlich) mit Gummischlauch und konisch zulaufendem Endstück fasst rund einen Liter Flüssigkeit. Das mit Vaseline eingefettete Einlaufrohr wird in den After eingeführt. Man sollte versuchen, die Flüssigkeit so lange wie möglich im Darm zu halten, bis der Entleerungsdrang gross wird.

Als Einlaufflüssigkeiten sollte man sauberes Wasser verwenden. Bestimmte Kräutertees helfen, wie Katzenminze (beruhigt, verbessert den Kreislauf, lindert Erkältungen, Fieber und Blähungen), Klettwurzel (Blutreinigungsmittel, für eine gesunde Haut, stärkt die Nieren), Schafgarbe (reinigt das Blut, hilft bei Krämpfen, Fieber, Grippe, stärkt Magen und Drüsen).

Als besonders effizient und für die Erhaltung unserer Gesundheit empfiehlt sich eine alte Naturmethode, der Kaffee-Einlauf. Eine neue Studie aus Australien zeigt welche ausgezeichnete Wirkung Kaffeeeinläufe bei der Entgiftung der Leber haben. Die spezielle Wirkung des Kaffee-Einlaufs besteht darin, dass die Gallengänge geweitet werden und die Leber damit mehr Galle produziert. Die Galle entfernt damit Giftstoffe in wenigen Minuten aus der Leber. Als Ergebnis verspürt der Patient eine grosse Erleichterung in allen Körperteilen. Bei Krebspatienten hat man zudem beobachtet, dass die Schmerzen zurückgehen, wenn schmerzstillende Mittel versagt haben. Um die Wirkung des Kaffee-Einlaufes noch zu toppen, wird empfohlen am Tag nach dem Kaffee-Einlauf zwei Esslöffel Rizinusöl einzunehmen und anschliessend einen Kaffee zu trinken. Anschliessend werden noch alle verbliebenen Schlacken und Giftstoffe aus Darm und Gallengängen ausgeschieden. Weniger bekannt ist die hervorragende Wirkung eines Kaffee-Einlaufs bei Erkältungen: es wirkt fiebersenkend und entlastend auf den gesamten Körper, indem es unter anderem Kopf und Halsschmerzen lindert.

Darmreinigung und Darmaufbau:

1. Gründliche Reinigung und Entgiftung des Darmtraktes durch Einläufe (ev. kombiniert mit einer einwöchigen Fastenkur).
2. Gleichzeitige Darmentgiftung unterstützen mit MSM, Bromelain (Broxeron) und Selen.

Nährstoffempfehlung bei akuten Darmproblemen:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
MSM	530mg	530mg	530mg
Broxeron	100mg	100mg	100mg
Selen-Methionin	130mcg	---	130mcg
Q10 Ultrasome	150mg	---	150mg

Kinder bis 12 Jahre die Hälfte

3. Stress abbauen.
4. Alkoholkonsum abbauen und Rauchen einschränken.
5. Vermehrt balaststoffreiche, schlackenarme, basische Vollwertkost in den Ernährungsplan einbauen.
6. Für ausreichend, darmmuskelstärkende Bewegung sorgen (Ideal: Nordic Walking, Aquajogging).
7. Prävention mit Q10/MSM, Vitamin C coated mit Bioflavonoiden und Phenolen (Olivenblätter gemahlen).

Prävention / Vorbeugung vor Darmproblemen:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
Q10 plus MSM	100mg	---	---
Vitamin C coated	500mg	---	---
Phenole (Olivb. gem)	350mg	---	350mg

Kinder bis 12 Jahre die Hälfte

Wann darf kein Einlauf gemacht werden?

Neben den Indikationen für einen Einlauf, gibt es auch einige Punkte, bei denen kein Einlauf durchgeführt werden darf. Es sei den mit dem Einverständnis des Arztes. Vorsicht ist geboten, wenn Hämorrhoiden 3. Grades leicht zu Blutungen neigen, während einer Schwangerschaft, bei akuten, entzündlichen Darmerkrankungen, bei angeborenen Fehlbildungen im Dickdarm und Enddarmbereich (z.B. Megacolon, Analatresie).

Bei der kleinsten Veränderung (z.B. Schmerzen) sollte der Einlauf unterbrochen und der Arzt informiert werden.

Übersäuert ?

„Die Chemie muss stimmen“, sagen wir über menschliche Beziehungen. Dies trifft auch auf unseren Körper zu: Wenn Säuren und Basen im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns in der Balance.

So sagte schon Hippokrates: „Von allen Zusammensetzungen unserer Körpersäfte wirkt sich die Säure am schädlichsten aus."

Fühlen Sie sich nicht richtig wohl in Ihrer Haut? Sind Sie häufig müde, gereizt und abgespannt? Fallen Ihre Haare aus und sind spröde? Haben Sie öfters Sodbrennen, Muskel- oder Gelenkschmerzen? Oder leiden Sie an Gicht? Haben Sie häufiger Kopfschmerzen und Migräne? Leiden Sie an Nierensteinen? Spüren Sie Schmerzen im Lendenbereich?

Dann kann eine Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts die Ursache dafür sein, verursacht durch unausgewogene Ernährung (z.B. Fleisch, Fisch, Kaffee Teigwaren, Süssigkeiten, etc.) Sauerstoffmangel und Stress.

Säuren werden entweder direkt mit der Nahrung aufgenommen oder bei der Verarbeitung von Eiweiss und Kohlenhydraten gebildet. In den arbeitenden Muskeln und im Stoffwechsel entstehen dabei Milch- und Kohlensäure. Überschüssige Säuren können ausgeschieden oder durch Mineralien neutralisiert werden. In der Ausatmung erfolgt die Ausscheidung über die Lunge. Stress und die dadurch mitbedingte flache Atmung tragen wesentlich dazu bei, dass dieser Prozess nicht mehr optimal abläuft; denn nur, wenn wir Kohlensäure (CO2) abatmen und mit der tiefen Einatmung genügend Sauerstoff aufnehmen, kann die gründliche Verbrennung der Nahrung stattfinden.

Wenn Säuren nicht neutralisiert und ausgeschieden werden können, werden diese in unserem Bindegewebe in Form von sauren Schlacken abgelagert. Verschlackungs- und Vergiftungsprozesse, sowie Alterung und Alterskrankheiten, beginnen so allmählich. Mit zunehmendem Alter ist der Basenausgleich deshalb von immer grösserer Wichtigkeit.

Weitere Folgen der Übersäuerung sind: Entmineralisierung von Haaren und Nägeln, sowie der Knochen, zur Pufferung überschüssiger Gewebesäuren, Karies, zu viel Magensäure, Magen-Darm-Schleimhautreizung, Verstopfung, Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen u.a.

Das Säuren-Basen-Gleichgewicht entscheidet über das Milieu, in dem sich unser gesamter Stoffwechsel abspielt. Was nützt es, wenn wir bestimmte Störungen oder Erkrankungen bekämpfen, aber nicht gleichzeitig auf die Grundlagen achten?

Unser Auto braucht regelmässig Ölwechsel - wir brauchen eine regelmässige Entsäuerung!

Denn der Mensch ist ein überwiegend basisches Lebewesen. Die meisten biologischen Vorgänge laufen in einem basischen Milieu ab. Nur die Vorgänge der Zersetzung und der Verdauung (Magen) finden im sauren Milieu statt.

Vorsicht ! Sauer macht krank

In einer chronischen Übersäuerung liegt die Wurzel vieler Krankheiten; u.A.:

- Rheumatische Erkrankungen, Arthritis, Myogelosen, degenerative Gelenkveränderungen etc.
- Gefässerkrankungen wie vorzeitige Gefässalterung, Durchblutungsstörungen, Tinnitus, Venenleiden, kalte Hände resp. Füsse.
- Bluthochdruck und Herz-Kreislaufprobleme bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Chronische Abwehrschwäche und Störungen des Immunsystems, Allergien.
- Hautleiden, z B. Akne, eitrige Hautentzündungen, Neurodermitis, Pilzerkrankungen auf Haut und Schleimhäuten (im Darm), Zellulitis.
- „Manager-Krankheiten", wie Burnout (Erschöpfungssyndrom), Herzinfarkt, Magengeschwüre und Tinnitus etc.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen deutlich den Zusammenhang zwischen Übersäuerung und chronischen Krankheiten, sowie den positiven Einfluss von basischen Mineralstoffen. Leider werden diese Arbeiten in der Schulmedizin kaum beachtet. Dort wird leider nur die akute Azidose (Übersäuerung) des Blutes behandelt.

Wie sauer bin ich? Mit Hilfe eines Indikatorpapiers kann man Säuren und Basen messen.

Um festzustellen ob man übersäuert ist, muss man mittels eines Indikatorpapiers den PH-Wert bestimmen. Wir empfehlen die Messung des Morgen-Urins (der erste Urin nach dem Aufstehen). Dieser sollte einen Wert mindestens 6.4 aufweisen. Werte unter 6.4 weisen auf eine Übersäuerung hin.
Im Laufe des Tages schwankt dieser Wert. Von einem Säure- Basengleichgewicht spricht man, wenn sich der PH-Wert zwischen 6.4 bis 7.3 bewegt.

Den Teufelskreis der Übersäuerung durchbrechen.

Wer einen überwiegend sauren Urin aufweist, kann durch die Zufuhr eines guten Basenmittels den gesamten Stoffwechsel entsäuern – und vor allem auch die Nieren entlasten und damit den Teufelskreis der Übersäuerung durchbrechen. Dann können die Nieren wieder ihre Aufgabe erfüllen, indem sie die grosse tägliche Last an überschüssigen, aggressiven Säuren aus dem Körper schaffen. Ein gutes Basenmittel sollte auch Citrate enthalten, denn Citrate binden dreimal so viel Säuren wie Natriumbikarbonat. Citrate lösen Nierensteine auf und schützen vor deren Bildung.

Dosierungsempfehlung:

Wenn PH-Wert unter 5.0 :	3 Teelöffel Basenpulver abends
Wenn PH-Wert unter 5.8 :	2 Teelöffel Basenpulver abends
Wenn PH-Wert unter 6.4 :	1 Teelöffel Basenpulver abends

Diese Empfehlung ist ein Richtwert. Je nach Allgemeinzustand des Patienten, Gewicht und Ernährungsgewohnheiten kann diese Dosierung reduziert oder erhöht werden. Man kann auch die Tagesmenge in 1 – 2 Liter Wasser auflösen und über den Tag verteilt trinken. Abends nehmen Sie zum Schutz der Nieren die Hauptdosis ein, da nachts die meisten Säuren freigesetzt werden. Achten Sie darauf, täglich mindestens 2 – 3 Liter Wasser zu trinken. Ideal ist die Kombination mit Vitamin C und Zink für antioxidativen Schutz.
Bei fortgeschrittener Niereninsuffizienz und Nierenversagen sollten keine Basen-Mischungen eingenommen werden, sonst kommt es zur Überlastung der Nieren. Sollten Sie ein Medikament (z.B. Digitalis) einnehmen, dessen Wirkung durch Kalium oder Calcium beeinflusst wird, konsultieren Sie vorher Ihren Arzt.

Was enthält ein gutes Basenmittel auch noch?

Kalium:
Entsäuert die Zellen, reguliert den Blut-pH-Wert, verhindert Herzrhythmusstörungen und ist essentiell für viele Enzym-Systeme. Citrate sind sehr basisch und löst Nierensteine auf. Industriekost ist verantwortlich für den häufigen, latenten Kaliummangel.

Magnesium:
Wichtigstes Anti-Stress-Mineral, beugt Nierensteinen und Herzinfarkt vor, wirkt entspannend und löst Krämpfe. Die meisten Menschen sind mit Magnesium unterversorgt.

Calcium:
Optimal bioverfügbares, basisches Calcium ist essentiell für den Knochenaufbau und damit präventiv wirksam gegen Osteoporose.

Die Basenkur.

Wollen Sie in eine basische Lebensweise einsteigen, dann empfehlen wir Ihnen eine Basenkur. Diese können Sie ohne grossen Aufwand zu Hause durchführen. Sie werden die Wirkung spüren und sich deutlich wohler fühlen!

- Essen Sie langsam und bewusst; schmecken und erleben Sie natürliche, frische, basische Lebensmittel.
- Spüren Sie bewusst Ihren Atem! Atmen Sie tief ein und vor allem aus, um CO2 (Kohlensäure) abzuatmen. Gehen Sie täglich spazieren.
- Belasten Sie sich nicht am Abend mit einer grossen Mahlzeit, damit sich Ihr Stoffwechsel in der Nacht regenerieren kann.
- Sorgen Sie für eine regelmässige Verdauung, z.B. durch viel Ballaststoffe und für die Darmerholung.
- Trinken Sie zur Entgiftung 2 – 3 Liter täglich; reines Wasser oder Kräutertees.
- Empfehlenswert sind periodische Darmeinläufe. Diese entschlacken und entgiften wirkungsvoll Leber und Darm.
- Reagieren Sie nicht „sauer", sondern etwas gelassener. Mit etwas zusätzlicher Zeit für Ruhe und Entspannung fällt das viel leichter.
- Reduzieren Sie Genussgifte, wie Rauchen, Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol. Der Genuss liegt nicht in der Menge.
- Nehmen Sie mit reichlich Wasser ein Basenmittel, das reich an Citraten, Kalium, Magnesium, sowie Calcium und frei von Natrium ist. Damit können Sie den Stoffwechsel nebenwirkungsfrei und dreimal so wirkungsvoll wie mit Natriumbikarbonat basisch versorgen und direkt die Nieren entlasten.
- Verwöhnen Sie sich mit einem Basenbad. Entschlakken über die Haut ist sehr effektiv und angenehm - und pflegt dabei Ihre Haut.
- Aktivieren Sie Ihr Lymphsystem, z.B. durch Bürsten-Massage.

Die Balance wieder zu erreichen ist das oberste Ziel der ausgewogenen Basenkur.

Ihre Haare fallen nicht mehr frühzeitig aus, Ihre Haut wird reiner, Ihre Nägel fester. Sie werden sich entspannter und deutlich leistungsfähiger fühlen. Wenn Sie auch danach auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten, können Sie langfristig sogar der Knochenentkalkung und anderen degenerativen Krankheiten vorbeugen. Sie werden sich einfach vitaler und wohler in Ihrer Haut fühlen. Starke Eiweiss- und Blutfaserstoff-(Fibrin)-Ablagerungen, sowie Trombozytenagregation (Geldrollenbildung) verschwinden schon zu Beginn der Kur. Das Blut und der Organismus kommen wieder richtig in Fluss. Die Blutkörperchen (Erythrozyten) können wieder frei schwimmen und das Gewebe mit Sauerstoff versorgen. Der zusätzliche Sauerstoff bewirkt ein besseres Arbeiten der Körperorgane und liefert ein Plus an Energie. Die Gerinnungsfreudigkeit des Blutes – ein wichtiger, begünstigender Faktor für Herzinfarkt und Hirnschlag – nimmt deutlich ab.
Eine regelmässige Kur-Anwendung und Ernährungsumstellung führen zu stabilem Wohlbefinden.

Alterungsprozess & Zellen

Gesunde Zellen bedeuten ein langes Leben!

Nie zuvor war die Lebenserwartung so hoch wie heute: Frauen werden im Durchschnitt 80 Jahre alt, Männer 73 Jahre. Wir haben also viel Zeit, um Schönes zu erleben. Vorausgesetzt, Körper, Geist und Seele sind wohlauf. Studien zeigen eindeutig: Wir sind nicht Sklaven unserer Gene. Vielmehr entscheidet der persönliche Lebensstil, wie lange wir gesund und fit bleiben. Weisse Blutkörperchen etwa bilden sich innerhalb von wenigen Tagen neu. Die Hautzellen an den Fusssohlen erneuern sich etwa alle 19 Tage, rote Blutkörperchen nach 4 Monaten. Knochenzellen werden ständig auf- und abgebaut – altes Knochengewebe wird durch Knochenabbau-Zellen aufgelöst, dann rücken die Knochenaufbau-Zellen nach und füllen die defekte Stelle wieder auf. Im gesunden Knochen werden diese Reparaturen ständig durchgeführt. Nach ca. 10 Jahren ist das gesamte Skelett erneuert. Die Leber z.B. besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich wieder vollständig zu regenerieren. Forschungen belegen: Spendet man einen Teil der Leber, wächst innerhalb von nur sechs Monaten das Organ komplett nach – und zwar auf seine ursprüngliche Grösse. Auch die Haut kann sich gut neu bilden – die überaus aktiven Hautzellen machen es möglich. Um diesen Prozess anzuregen, werden Schälkuren und Peelings angewandt. Vor einigen Jahren war man sich noch einig, dass die Neubildung von Gehirnzellen nicht möglich ist. Inzwischen erbrachten Wissenschaftler den Beweis, dass sich in bestimmten Gehirnregionen immer wieder neue Nervenzellen bilden.

Mit zunehmendem Alter dauert die Zellerneuerung immer länger.

Die Folge: ein reduziertes Immunsystem, die Organe arbeiten langsamer, die Haut wird weniger elastisch etc. Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass der Organismus am besten funktioniert, wenn er sich zwischendurch regelmässig erholen kann und mit genügend Nährstoffen versorgt wird. Jeder kennt das lähmende, trübe Empfinden im Anschluss an eine schlaflose Nacht. Nach einem erholsamen tiefen Schlaf hingegen erwachen wir „wie neu geboren". Im Schlaf regenerieren wir, die Zellen erneuern sich.

Eine gesunde Lebensweise.

Genügend Bewegung und Psychohygiene sind für eine gute Gesundheit im Alter eminent wichtig. Lebensfreude, Ausgeglichenheit und Harmonie wirken sich positiv auf die Zellerneuerung und somit auf die Gesundheit aus. Wer mit sich und anderen im Einklang ist, wird auch seltener krank. Streit macht verbittert, alt und krank.

Schutz durch Nährstoffe.

Nährstoffe haben den grössten Einfluss auf die Gesundheit der Zellen. Besonders Q10, Vitamin C, Selen und Carnosin wirken sich positiv auf die Gesundheit und den Alterungsprozess aus. Sie schützen unsere Zellen vor Angriffen der schädlichen Freien Radikalen. **Q10** sorgt für die Erhaltung eines ausreichenden Energiehaushaltes; **Vitamin C** coated mit Bioflavonoiden hält u.A. das Immunsystem in Schwung und schützt die Gefässe vor Ablagerungen; **Selen-Methionin** schützt vor entzündlichen Prozessen. Zusammen schützen die drei Stoffe präventiv gegen Krebs. **Carnosin** ist ein Dipeptid. Die in Carnosin enthaltenen Aminosäuren L-Histidin und β-Alanin, erlauben es unserem Körper, die Zellteilungsgeschwindigkeit wieder zu beschleunigen und damit den Alterungsprozess zu verlangsamen. Carnosin schützt auch präventiv vor Gedächtnisschwäche und Demenz.

Nährstoffempfehlung zur Zellregeneration ab Alter 65:

Empfehlung:	morgens	mittags	abends
Carnosin	200mg	---	200mg
Q10 Ultrasome	150mg	---	150 mg
Vitamin C coated	500mg	---	500mg
Selen-Methionin	130 mcg	---	---

Das Resultat:

Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter!