

CON LA LIGEREZA DE UNA MARIPOSA
Se trata de LIFE PLUS, la compañía americana sin escándalos y con impresionantes cuotas de crecimiento. Un gigante como Goliath en la industria, con la naturalidad de David, un gigante en el mercado de suplementos nutricionales, los cuales nos ahorran muchas palabras y promesas de curación, teniendo un constante y duradero crecimiento - gracias a Gabi Steiner y su equipo internacional de colaboradores.

Everyone has heard of this cosmopolitan woman involved in direct selling and active in all the most important markets: Gabi Steiner, from Germany. Many know her book "From Person to Person", a bestseller in the industry, which can be ordered on her website in English, German and Spanish. More than 200,000 copies have been sold of this book, which explains marketing through personal recommendations in such simple ways, that everyone can understand the system and be ready to start. Throughout the whole book, however, you will be looking in vain to find a reference to her own business. This explains many people's reactions: "Gabi Steiner, yes I know her. **But which company is she with?**" It is Life plus, the scandal-free US company with impressive growth rates. **A Goliath in the industry, with the self-conception of David, a giant on the dietary supplement market which spares us the idle talk and promises of healing, and instead just shows steady, sustainable growth** - thanks to Gabi Steiner and her international team of leaders.

With the
Lightness
of a *Butterfly*



Mallorca, October 2008. Gabi Steiner, with her principal residence in Switzerland and Spain "likes it best" living here. Her house is close to Santa Ponca and comes with a stunning sea view, an overflow pool and stylish white interior. The rather small villa on the mountain slope does not appear pretentious or showy. It is almost an understatement for Steiner, who has been ranking among the top ten earners in the European network marketing sector for years.

Here on "my island", as she likes to say, she spends a lot of time. Now and again she returns to her old home Germany, "but these days for less than three weeks per year." She can often be found in Arbon, Switzerland, too. In her penthouse, of course, which boasts a 180° view overlooking Lake Constance towards the German side, with Lindau showing in the distance. When she is in neither of the two places, it is quite likely that she is on a cruise through the Caribbean and around the Bahamas with her most successful top-leaders, or on an ayurveda retreat in Sri Lanka. She might also be at training courses for her downline somewhere in Germany, Sweden, Norway or England – anywhere in Europe really. This downline consists of approximately 50,000 full-time and part-time active partners together with more than two dozen top-class team leaders. Speaking of which, Gabi has "well, sponsored no more than 50 frontlines in the last nine years." The motto of "not putting all your eggs in one basket" is not relevant to her. She works time-efficiently and is very target-oriented. The charming leader pulls people's old dreams back into the daylight and gets people running, once they have been tickled by Gabi Steiner's technique of "deliberate unintentional actions".

Let us go back to the beginning. Gabi Steiner was born in Germany, where, after graduating from secondary school, she started an apprenticeship as management assistant in wholesale and after further training, qualified as certified specialist for marketing. She describes herself during those years as "very bright, but also very lazy". She has always had an interest in sport and healthy nutrition, and then fate knocked on the door in her local fitness studio: a Herbalife distributor, the owner of the sport club, told her about impressive results concerning weight loss with product X and juice Y. She was interested and told her friends about these products – and after her first six months as distributor she had earned more than 14,000 marks (approx 7,000 euros). This was quite a bit of money, considering that Steiner, since 1970 owner of a flour mill, only wanted "a bit of extra cash for things like nice clothes and shoes." Consequently, she quit her old job and started working full-time in direct sales.

Her career at Herbalife was steep, and all this while, as a single mother, she was raising her son



You need to be where the successful leaders are. I was always where the action was happening," she remembers. "We learned to be disciplined and professional."

Tim. "Her womanizer", as she likes to call him, is almost 23 years old now and on his way to becoming a personal trainer for sport and nutrition. "He is following in my footsteps at Life plus", the proud mother reports. But back to Gabi Steiner. Her knowledge about the close connection between nutrition and health, but also her talent for public speaking, helped her with her amazing take-off in network marketing. After only a few months, she "took over all the product parts" at the big distributor meetings. Eight "intensive years of learning" followed, during which she studied the tools of her new trade, drawing on trainers such as Markus Lehmann or Gerd Kelm, whose strategies she "soaked up like a sponge". She spent innumerable weekends at seminars with top-leaders. "My backside is still hurting, when I think of these times", she laughs. "You need to be where the successful leaders are. I was always where the action was happening," she remembers: "we learned to be disciplined and professional. Whining and negative attitudes were a clear no-go on our seminars."

1999 was a year of change, the only change in her whole MLM career. She had met her husband Manfred Wissman and there was not enough time for their relationship. Something had to change – and Gabi Steiner was drawn into Don Failla's frontline at Life plus. Until then, the



A network that really worked without distributing thousands of products individually, but still sold a lot. It combines everybody's individual strengths and qualities into one concept called "recommendation-based marketing", which fascinated her back then as much as it still does today.

company specialising in premium dietary supplements had only been active in the USA. "I made the decision to change, also because I did not want to deal with people any more who did not want to listen to what I had to say." The new network really worked without distributing thousands of products individually, but still sold a lot. It combined everybody's individual strengths and qualities into one concept called "recommendation-based marketing", which fascinated her back then as much as it still does today. She simply followed the routine of "meet a friend and start talking to his friends". Putting adverts into papers was taboo from then on. Turning customers into promoters to refinance their own purchases – this easy principle set loose an avalanche of new customers and distributors so big that Gabi Steiner could hardly believe it. "We bought a camper van and toured all over Germany to support our partners", she remembers about the first years. A communications infrastructure that almost seems to be made especially

for networkers, such as mobile phones, internet, and phone conferences with several partners at the same time, had all not been established yet. Therefore she just went where her partners needed her. And no way was too far, no hour too late, no conversation too long. All this she managed with the lightness of a butterfly.

This does not mean that Gabi Steiner somehow forces her ways to success onto her partners. She simply just spends more quality time with the people in her downline: going for hikes, having dinner together, playing tennis, going on a boat cruise, and just exchanging ideas in relaxed environments are Gabi Steiner's favourite teaching methods. "Once you have been walking through the country together for 15 kilometres, you build a relationship with someone that can open every door with trust", she explains. In other words, the charming Gabi Steiner sneaks herself into people's worlds of thoughts and dreams, without any pressure and merely by having a good time with them. Skilfully she uncovers their wishes and sweeps old ballast from their souls. Often these people then approach Gabi Steiner by themselves and want to work with her, as they feel that she respects them as equals.

Someone who has made the decision for themselves and convinced Gabi – not the other way around – when saying "Yes, I want to do this" and who sticks out from the crowd is going to be welcomed in her organization with open arms. Making the contacts list, calling the best friend, making an appointment... "There is no question that I have not been asked yet and that I could not answer now", she says with a smile.

Distributors in Steiner's organization, especially in their starting phase, work with the many tools she has developed throughout her years of experience. Her book, a CD about nutritional supplements, and huge amounts of interesting books and digital audio books from other authors can be found in her arsenal of material. She knows from experience that "most of the time at the beginning you simply mess things up". New distributors, she knows, are either much too eager or too slow – in any case not easily duplicable and unlikely to be successful in the long run. Twice a year she organises "action weeks" on Mallorca, where she invites distributors, their friends, families and children, as well as completely new people (we remember her system of "deliberately unintentional actions") to seminars and workshops. They are all product and company neutral, of course. She invested months of time into her Diamond leaders of today, went for hikes and played tennis with them. She also talked about her work at "Networkers for Humanity", but never, not even casually at the margins of her conversations, about her actual Life plus business. You want to know Gabi Steiner's secret to success? Well, this is it! 🌟 🌟

Little Pieces, Large Results

Small
Steps,
BIG
Effects

In 1993 Gabi Steiner was a single mother working a part time job and caring for her 8-year-old son. But after discovering network marketing that same year, and then Life Plus in 1999, Gabi was able to leave that life behind and create a new one for herself that she never dreamed possible. Today she has reached nearly all of her goals, personal and financial, and lives in her dream house on the beautiful island of Mallorca with her partner Wissi.

How did she accomplish all of this? Believe it or not, through repeating a series of many small steps. Gabi started down her road to success simply by first talking to her family and friends, and then her friends' friends. She told everyone her story and she told everyone about the opportunity she had found. Seven stars later, she is still doing the same thing. Ask her what has changed since she first started network marketing all those years ago and Gabi will tell you, not much. Her lifestyle has improved—newer car, bigger house, ocean view—but she still says the same things to the same kinds of people. She continues to meet new people, and she continues to work intimately with those around her.

Much of Gabi's success is due to the fact she continues to work one-on-one with new people right in her own living room or in the living rooms of fellow team members who are just starting out themselves. Instead of transitioning into a solely leadership role supporting only her most successful team members, Gabi has continued to meet and bring in new Associates as well as coach, share with and help all of those around her. It is the exact same routine she started in 1993 when she first began network marketing, a routine that can work for anyone, whether they are just starting out or have already become successful.

Even the story she tells has hardly changed since her initial success. It is the true story of how a single woman, struggling to provide for her son, was able to attain personal and financial freedom—a story that she has helped many other people to make their own. To a great extent, her success stems from simply telling that story and exposing people to a new opportunity.

After telling her story, Gabi has always spoken about network marketing and the opportunity it offers people. She speaks to people individually or in groups, sometimes large, usually small and often in her own living room or in the homes of fellow Associates. Time and time again she has encountered former audience members and

heard them say, "I met you at a seminar and you said that one sentence..." Gabi will be the first to admit that often, those sentences were not ones she was particularly conscious of at the time, but it didn't take her long to realize the pivotal nature of the sentences. Today, she has turned it into an effective tool. She now asks seminar attendees what their most important insight of the day was.

Hearing people talk about their own personal special sentences, the one that they will always hold onto, taught Gabi an important lesson: by simply offering a small piece of encouragement or sharing a similar problem that you encountered can give someone who was about to give up the strength they need to continue. It may not seem like much, but helping that one person stay focused can spiral into something much larger all on its own. For example, if that one single person, who was on the verge of quitting, continues to work and becomes successful, they may in turn help another person to become successful, who also in turn can help more people stay committed and become successful. Very quickly, that one little piece of encouragement you gave, and thought nothing of, crumbled into an event that actually helped all those people.

Helping people—helping each other—is critical to success in network marketing. The importance of team effort was something Gabi realized early on. "We can only become successful if we help others become successful," she says. Taking a few minutes to listen to someone and offer advice may seem like a small thing to do, but it can help many, many people. In this business it truly pays to help each other.

One of the pitfalls of network marketing is that you can do everything right—present your story perfectly, help your downline at every step of the way, listen to the advice of successful people—and still fail, if you don't act quickly enough. For Gabi, speed has been a key factor in building her business. In fact, she believes that working quickly may be the single most important factor in dictating whether your business will take off or peter out. It's important, she believes, to seize the moment and convert the initial enthusiasm new friends feel into a long-term partner.

Gabi learned that if you, and your fellow Associates, can sponsor one person per month, it will add up to staggering 4,000 new people every year, but if everyone sponsors one person only every other month, that number drops to a measly 54. As she puts it, "I run my own success if I talk to my friend in two weeks instead of tomorrow, and once I understood that, I knew that was the secret—that was our secret."

Like many other successful network marketers, Gabi has realized there is not one great, magical thing that can be done to become successful, but rather success comes from repeating a series of small steps over and over again. Meeting new people, telling your story, listening to friends, offering help every action is a small step toward achieving your goals and realizing your dreams. Gabi has perfected a simple, but incredibly effective, system of many duplicable small steps that can help anyone follow the path to their dreams.

Even after making her dreams and reaching all of her material goals, Gabi Steiner continues to build her business by meeting new people and helping her downline. Ask her why and she might say, "Because it's fun. If it's not fun, you're doing something wrong, but when it is fun, I want to do it anyway."



"Because it's fun."

"If it's not fun,"

you're doing

something wrong..."



Pequeños pasos – grandes resultados

(Small steps – big effects)

En 1993 Gabi Steiner era una madre soltera con un trabajo de medio tiempo, cuidando, educando y llevando para adelante a su hijo de 8 años. Pero después de descubrir ese mismo año el "marketing de referencia", también llamado «de boca a boca» y luego en 1999 a LifePlus, Gabi pudo dejar atrás esa vida y crearse una nueva, de la cuál nunca había soñado hasta entonces. Hoy en día ella ha logrado casi todas sus metas, personales y económicas, viviendo en una casa maravillosa en la isla de Mallorca con su pareja Wissi. Como llegó ella a lograr todo esto? Aunque no lo crean, repitiendo una serie de **pequeños pasos!**

Gabi comenzó su exitoso camino hablando al comienzo con su familia y amigos y luego a los amigos de los amigos. A todos les contaba su historia y la oportunidad que había encontrado. Años después ella aún está haciendo lo mismo. Si se le pregunta que ha cambiado en esos años, Gabi dirá que no mucho. Su estilo de vida ha mejorado: un coche mejor, una casa mas grande con vistas al mar, pero ellas sigue diciendole lo mismo al mismo tipo de personas. Sigue conociendo nuevas personas y sigue trabajando inmediatamente con aquellos a su alrededor.

Gran parte del éxito de Gabi se debe a que ella sigue trabajando con estas personas nuevas directamente en su propio salón o en el de otros colegas y miembros, que también están comenzando el negocio. En lugar de hacer solamente el papel de « leader », trabajando y apoyando a los miembros más exitosos del grupo, ella continúa encontrándose con nuevos interesados a su alrededor, apoyándolos y entrenándolos. Es la misma rutina con la que ella comenzaba en 1993 cuando estaba empezando con el "marketing de recomendación". Esta rutina puede funcionar tanto para aquel que recién está comenzando como para aquel que ya ha tenido éxito.

Ni siquiera la historia que ella cuenta ha cambiado mucho desde que ella comenzó a tener éxito. Es la historia verdadera de una madre soltera, que luchaba por llevar adelante a su hijo, logró encontrar la libertad personal y económica, una historia que ahora se ha convertido en la de muchas otras personas. Se puede decir que su éxito se debe a difundir una simple y real historia, ofreciéndole a muchas personas nuevas oportunidades.

Luego de contar su historia, Gabi explicaba todo acerca del “marketing de recomendación” y la oportunidad que este le ofrece a las personas. Ella habla tanto a las personas individualmente, como a grupos grandes o pequeños. Gabi frecuentemente recibe un “feed back” y comentarios útiles de los miembros. En sus futuras charlas y discursos ella incluye la una u otra frase, que originalmente para ella no tenía gran importancia, pero que ahora si la tiene. Ahora siempre pregunta a los participantes de un seminario, cuáles han sido sus mayores impresiones del día.

Oír hablar a las personas de lo que para ellos fué lo más importante, la frase más impresionante del día, ha ayudado a Gabi a aprender una importante lección: solo con compartir problemas similares o darle ánimo a otros, puede ayudar mucho a una persona que estaba a punto de dejarlo todo por falta de fuerza y ánimo para continuar. No parece ser mucho, pero con solo ayudar a esa persona se puede crear una espiral que se desarrolla positivamente por su propia cuenta. Un ejemplo: si esa persona, que estaba a punto de dejarlo todo continúa trabajando y tiene éxito, puede ayudar a otras personas a tener éxito. Rápidamente este pequeño ánimo que has dado a una persona ha tenido resultados grandes para muchas otras más.

Ayudar a las personas a ayudarse mutuamente es esencial en el “mercado de recomendación”. La importancia de trabajar en equipo es algo que Gabi reconoció muy temprano. Solo podemos tener éxito si le ayudamos a los demás a tener éxito también. Tener un oído para otra persona, ofreciéndole ayuda durante unos minutos parece ser poco, pero puede ayudar a muchas, muchas personas. En este negocio es esencial ayudar y apoyar a los demás.

Una de las trampas en el mercado de recomendación es que tu crees hacerlo todo correcto, presentas tu historia perfectamente, ayudas a tu « down line » en su camino, oyes las recomendaciones de expertos y sin embargo - fallas- si no eres lo suficientemente rápido. Para Gabi la velocidad ha sido uno de los puntos esenciales durante el desarrollo de su negocio. Es más, ella cree que trabajando rápidamente puede ser uno de los factores más importantes en determinar si tu negocio tendrá éxito o no. Es importante convertir a ese entusiasmo inicial en uno de largo plazo.

Gabi ha reconocido que si tu y tus socios pueden patrocinar a una persona nueva por mes, esto suma unas 4.096 personas nuevas por año, pero si cada uno patrocina a un miembro nuevo solamente cada 2 meses, llegamos solo a 64 personas. Como ella dice: “Arruino mi propio negocio y éxito si le hablo a un amigo en 2 semanas en vez de mañana. Una vez que comprendí eso, supe que ese era mi secreto – nuestro secreto!

Iguál que muchos otros exitosos en el mercado de recomendación, Gabi ha reconocido que no hay un gran secreto mágico para tener éxito. Èste se desarrolla al repetir esta serie de **pequeños pasos** una y otra vez. Conocer gente nueva, contar tu historia, oír a amigos, ofrecer ayuda. Cada uno es un paso pequeño que te lleva a tu meta y a la realización de tus sueños.

Gabi ha perfeccionado un sistema simple pero muy efectivo de muchos pasos pequeños pero multiplicadores, que pueden ayudarle a cada uno a vivir sus sueños. Incluso después de hacerse verdaderos sus sueños y obtener todas sus metas materialistas, Gabi continúa desarrollando su negocio, conociendo nuevas personas y ayudando a su down-line. Si le preguntas porque, ella dice “porque me da alegría”. Si no te causa alegría, es porque estás haciendo algo mal, pero cuando causa alegría, se quiere seguir adelante.

Bienvenidos al mercado de libros para lectores inteligentes

Texto original bajo

www.deutscher-buchmarkt.de/Wirtschaft_Steiner_Rezension

Steiner „De persona a persona.

Ingresos pasivos a través del marketing de recomendación"

Ideas se pueden hacer realidades, aunque parezcan raros, eso es lo que nos enseña este libro de la mujer que creó su propio éxito. Ella invita al lector a dejar el camino de siempre en cuanto al trabajo, si está dispuesto a aprender algo nuevo, entrenarse a a pensar con nuevas estrategias y comprobar lo que puede conseguir a través de su propio éxito.

De que se trata en este libro entonces? Se trata de lo que nos gusta hacer a todos cuando compramos algo, sea una cosa, un servicio o una idea que nos haya encantado: Compartimos nuestra experiencia positiva dando una recomendación: a amigos, conocidos, colegas, compañeros – quiere decir a todos los que uno no puede o quiere dejar desilusionados. De este hecho prospera toda una industria con mucho éxito, que se basa en el marketing en positivo y lo suma en la simple formula del marketing de recomendación. Esta industria cree que tanto productos como servicios de todo tipo son sujetos a la regla de potenciación. Eso quiere decir que mientras más el producto y su calidad son a la misma altura, más suben las ventas, sobre todo envuelto en la palabra entusiasta(!) dirigida personalmente. ¿Dónde está aquí la novedad? se podría pensar, pero el lector de este libro se podrá sorprender. El mensaje de la autora es sobre la gestión de sinergías positivas, que es importante sino esencial para logros grandes hasta máximas. Ella consigue pasar este mensaje a de manera muy didáctica y describe sus estrategias en un estilo objetivo agradable sin fraseologías prepotentes. Al terminar el libro el lector que busca orillas nuevas (también a nivel de trabajo a tiempo parcial) habrá descubierto lo que lleva al éxito en el marketing de recomendación y lo que se debe evitar para no poner este éxito en peligro el mismo. También habrá descubierto como puede poner una nueva dirección satisfactoria a su vida en todos los aspectos, tanto profesional como financiero.

http://www.deutscher-buchmarkt.de/Wirtschaft_Steiner_Rezension.htm

REZENSION unter: www.deutscher-buchmarkt.de/Wirtschaft_Steiner_Rezension

STEINER 'Von Mensch zu Mensch. Passives Einkommen durch Empfehlungsmarketing.'

Daß und wie sich Ideen verwirklichen lassen und mögen sie noch so bizarr anmuten, beweist dieses Buch der Selfmade-Frau Gabi Steiner. Sie lädt den Leser ein, ausgetretene berufliche Pfade zu verlassen, sofern er bereit ist, Neues zu erlernen, sein Denken an neuen Strategien zu schulen und sein Können an seinem eigenen Erfolg zu beweisen. Wovon handelt also dieses Buch? Von dem, was sich ein jeder von uns vornimmt, wenn er von einem Kauf, einer Beratung oder einer Idee begeistert ist: Er empfiehlt seine positive Erfahrung weiter. An Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen, eben an jene, die er nicht enttäuschen darf oder möchte. Und davon lebt eine wohlhabende Branche, die sich mit dem Marketing des Positiven befaßt und dies unter die einfache Formel Empfehlungsmarketing subsummiert. Produkte oder Dienstleistungen jedweder Art, so ihr Credo, unterliegen der Regel der Potenzierung, d.h. deren Absatz steigert sich in jenem Maße, wie Produkt und Qualität übereinstimmen, und zwar eingebettet in die Umsetzung einer persönlichen, begeisternden (!) Ansprache. Eine schlichte Erkenntnis, sollte man meinen, doch der Leser erfährt Überraschendes und wird von der Autorin eingestimmt auf ein positives Synergienmanagement, das maßgebend, wenn nicht gar essentiell für große und größte Erfolgsleistungen ist. Wie sie das didaktisch vollzieht und unter Anwendung welcher Strategien, dies ist wohlthuend sachlich beschrieben und fern jeder Effekthascherei. Am Schluß wird der Leser, der sich neuen Ufern - auch nebenberuflich - zuwenden möchte, erfahren haben, was den Erfolg im Empfehlungsmarketing bedingt und was er vermeiden sollte, um ihn nicht zu gefährden, sondern wie er seinem Leben eine in jeder Hinsicht beruflich und pekuniär erfüllende, neue Richtung geben kann.

Zu bestellen im Buchhandel oder unter weckel-media.de

ISBN 3-9808258-7-6, 12,50 Euro (Brosch.)



Eberhard Duke of Württemberg
Castle of Altshausen
88361 Altshausen
Germany

Altshausen, May 2007

Dear Mrs. Steiner

The products and the referral Marketing of Life Plus was introduced to me by Heike Merk. In the following months I checked the products, the company and the active working persons.

I give you in a short sentence my feed back about the products. Since I take these products I feel better and more active. This contact to Life Plus was already worthwhile.

As a business manager I studied the business model and came to the conclusion, that this remuneration plan is simple and absolute fair. Everyone gets the reward for their contacts and the reward for the care and guidance of their contacts.

I am convinced that I, as well as the Life Plus members will achieve their goals of health and prosperity.

With sincere greetings

Eberhard Duke of Württemberg

Liebe Gabi,

seit einigen Jahren betreibe ich leidenschaftlich Ausdauersport (Triathlon u. Marathon). Ich trainiere das ganze Jahr über Schwimmen, Radfahren und Laufen, das bedeutet ich bewege mich monatlich ca.45-55 Stunden. Auch an nationalen und internationalen Meisterschaften nehme ich teil. Zu meinen grössten Erfolgen zähle ich:

2003 Vize-Europameisterin Triathlon-Langdistanz: Altersklasse W 45
4000m swim, 120km Rad, 30km laufen

2005 Deutsche Meisterin Triathlon Mitteldistanz Altersklasse W50
2000 m swim, 92 km Rad, 21 km laufen

2006 Deutsche Meisterin im Landschaftslauf über 46 km W50
Doch das bisher absolute Highlight war für mich der Start beim

IRONMAN HAWAII

im Oktober 2005 und der überwältigende, unbeschreibliche, von vielen Zuschauern bejubelte Zieleinlauf nach 3800m schwimmen im offenen Meer, 180 km Radfahren und 42,2 km laufen in einer Zeit von 12.22 Std.(auch hier konnte ich mich unter 39 Frauen in meiner Altersklasse auf dem 13.Platz gut platzieren)

Um solche Leistungen zu bringen ist es sehr wichtig, dass mein Körper optimal versorgt ist, das heisst, ich achte auf eine natürliche ausgewogene Ernährung und war schon immer offen für ergänzende Vitalstoffe. Doch seit ich die hochwertigen, einzigartigen, natürlichen Produkte von LIFE PLUS kennengelernt habe, merke ich den Unterschied. Auf die Grundversorgung der Zellen mit Daily Plus und den Zellschutz OPC möchte ich nicht mehr verzichten. Früher war ich öfter krank und musste längere Zeit pausieren. Inzwischen habe ich ein gutes Immunsystem und hatte noch keine ernsthaften Verletzungen oder Überlastungs-Erscheinungen, wie viele meiner Sportkollegen. Die Regenerationszeit ist kürzer und das Beste, man sieht mir

nicht an, dass ich in diesem Ausmaß Sport treibe, (manche Sportler/innen sehen ausgezehrt aus und deutlich älter, als sie tatsächlich sind).

Life Plus bedeutet „Leben und...“Vitalität, Gesundheit durch Prävention und.....durch das geniale Empfehlungsmarketing neue finanzielle

Perspektiven, die je nach persönlichem Einsatz unbegrenzt sind. Ich kann mir hier ein ständig wachsendes Einkommen aufbauen, indem ich die ausgezeichneten Produkte genieße und sie samt Geschäftskonzept meinen Freunden und Bekannten empfehle.

Mit dieser Sicherheit werde ich mir im Februar 2009 einen großen Traum erfüllen: die Besteigung des KILIMANJARO in Tansania und die Teilnahme am Kilimanjaro-Marathon. <http://www.kilimanjaromarathon.com/>

Mein Leitspruch lautet: Wenn du weißt, was du wirklich willst, gibt es immer einen Weg. Ich weiß, was ich will und habe den Weg LIFE PLUS gewählt, denn dann werde ich mein Ziel erreichen und auch in Zukunft noch Wünsche und Träume wahr machen können.

Liebe Grüsse Heidemarie



El período de regeneración es más corto y lo mejor de todo es que no se me nota de que hago tanto deporte (muchos deportistas se ven agotados y más viejos de lo que en realidad son). Life Plus significa « vida y.... vitalidad ». Salud a través de prevención y.....



Life Plus en Inglaterra, ofrece un excelente complemento nutricional y recursos para una flora intestinal saludable

Bärbel Mohr

Neue Dimensionen der
Heilung

KOHA

Produkten von Orkos getestet hat und an seinen letzten Urlaub auf irgendeiner Sonneninsel erinnert wurde, der kann meist nicht umhin und bestellt doch ab und zu dort:

Orkos free call: 0800-999 888 1,

Tel. Internat.: 0033 164602121

Fax: 0800 999 888 2, order@orkos.com (Kataloge werden per Mail oder Post versandt, je nach Wunsch)

Life Plus in England bietet exzellente Nahrungsergänzungsmittel und Mittel für eine gesunde Darmflora.

Telefon für Anrufer aus Deutschland: 0044-1480-224620,

E-Mail: sales@lifeplus-europe.com

Internet: www.lifeplus.com

Die Ernährung nach 5 Elementen gibt es von zwei Autoren und die beiden Lehren unterscheiden sich auch in wesentlichen Bereichen. Man sieht mal wieder, dass nicht eine Lehre die einzig wahre ist, sondern dass unterschiedliche Systeme in sich harmonisch und stimmig sein können.

1) »Ernährung nach den 5 Elementen« von Barbara Temelie (für Fleischesser geeignet)

2) »Abenteuer Gesundheit« von Jörg Krebber heißt das Buch über eine 5-Elemente-Ernährung für Vegetarier. Jörg selbst rettete sich vor über 30 Jahren damit das Leben und seitdem auch vielen anderen. Zu beziehen beim Wu-Wei-Verlag in Schondorf am Ammersee und über die Homepage www.wu-wei-verlag.de. Nähere Infos über Jörg Krebber, Vorträge und Seminare auf seiner Homepage www.5elements-4you.com

Nahrungsergänzungsmittel

Das Video »Der Kampf um die Gesundheit«, das unter anderem natürliche Lösungen zur Krebsproblematik anbietet, ist erhältlich bei:

www.credence.org oder

Email bodyconservation@aol.com

Telefon 0049-(0)89-17095483.

Barbara Simonsohn

Darmreinigungssysteme im Überblick

Der Darm ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“ (Franz Xaver Mayr)

Darmreinigungskuren sind „in“. Franz Xaver Mayr, österreichischer Darmspezialist, wird wieder viel gelesen. Er sagte: „Der Tod sitzt im Darm“ und fand heraus, dass fast alle Krankheiten besser wurden oder sogar verschwanden, wenn der Darm gesund war. Heutzutage ist der Darm durch zu viel Stress, tierisches Eiweiß, Alkohol und Kaffee sowie Fertignahrung und „Junk Food“ zusätzlichen Belastungen ausgesetzt.

Wussten Sie, dass die Oberfläche des Dünndarms, der aus Tausenden von kernförmigen Ausbuchtungen – Darmzotten – besteht, auseinander gewalzt so groß wie ein Fußballfeld von etwa 4000 Quadratmetern wäre? Und dass wir im Idealfall etwa 2,5 Kilo „gute“ Darmbakterien haben, die unsere Nahrung aufschließen und uns vor Schadstoffen und Erregern schützen, und die wir durch ballastreiche Kost wie Flohsamenschalen füttern und „bei Laune halten“ sollten? Oder dass allein der Dünndarm eines Erwachsenen sieben bis neun Meter lang ist?

Oder dass im Darm der Hauptsitz unseres Immunsystems angesiedelt ist?

Die Verschlackung der Darmzotten kann zu Gesundheitsstörungen und Mangelzuständen selbst bei gesunder, vitalstoffreicher Ernährung führen, weil Nährstoffe nicht optimal ausgenutzt werden können.

Es kann zu einer Selbstvergiftung des Organismus über den Darm kommen.

Im Dünndarm findet die Assimilation der Nahrung statt, während der Dickdarm im Wesentlichen nur noch die Aufgabe hat, das, was der Körper nicht brauchen kann, durch Eindicken für die Ausscheidung vorzubereiten.

Wer dies versteht, begreift auch, warum die „Colon-Hydro-Therapie“ oder Einläufe, die ausschließlich den Dickdarm erreichen, nur von begrenzter Wirkung sein können.

Im sieben bis neun Meter langen Dünndarm findet die eigentliche Verdauungsleistung, das Aufschließen und die Aufnahme der Nährstoffe, statt:

Ideal ist es, dem Darm einmal im Jahr für mindestens zehn Tage „Urlaub“ zu gönnen und zu fasten. Morgens und eventuell abends sollte ein Bittersalz-Trunk eingenommen werden. Man nimmt dazu morgens einen flachen Teelöffel Bittersalz oder Magnesiumsulfat (Apothek) in einem viertel Liter Wasser gut verrührt zu sich. Mit dieser laut Dr. Renate Collier „physiologischen Lösung“ – das menschliche Blut enthält etwa gleich viel Salz – werden die Darmzotten umspült und Ablagerungen ausgeschieden. Es kann nicht zu einer Rückvergiftung durch Schlacken über die Darmwand ins Blut kommen. Diesen Bittersalz-Trunk kann man kurmäßig beim Fasten, für vier Wochen oder auch für unbegrenzte Zeit ohne Nebenwirkungen einnehmen. Es gibt Darmreinigungskuren auf dem Markt, wie die Gray-Kur oder die Clean-me-out-Kur, welche Kräuter aus konventionellem Anbau enthalten.

Pestizide und andere Agrargifte sind „Gift“ für unsere empfindliche Darmschleimhaut!

Die Clean-me-out-Methode arbeitet mit Abführmitteln:

Der Darm sollte aber lernen, sich selbst zu reinigen und aus eigener Kraft zu entleeren. Abführmittel, auch pflanzliche wie Sennesblätter, erschaffen immer den Darm, wodurch die wichtige Peristaltik gestört sind. Daher kann ich solche Darmreinigungskuren nicht befürworten!

60 Prozent aller Frauen jenseits des 50. Geburtstages greifen regelmäßig zu Abführmitteln, eine erschreckende Zahl. Wer mit Abführmitteln einmal anfängt, bei dem

BARBARA SIMONSOHN



studierte Sozialwissenschaften und schloss ihr Studium als Diplom-Politologin ab. Später entschloss sie sich, etwas über biologischen Land- und Gartenbau zu lernen und besuchte die Findhorn-Gemeinschaft in Schottland sowie den bio-dynamischen Hof von Baldur Springmann, dem bekanntesten Öko-Bauer Deutschlands. Die Autorin beschäftigt sich seit zwanzig Jahren mit dem Thema Ernährung und ließ sich zur von der Naturheilerin Dr. Renate Collier zur Azidose- und Fastenleiterin ausbilden.

funktioniert die Verdauung sehr schnell überhaupt nicht mehr „ohne“.

Fatal, dass einige Ärzte behaupten, eine tägliche Entleerung sei nicht nötig, zwei Mal die Woche reiche. Entzündungen mit der möglichen Entwicklung von Dickdarmkrebs sind vorprogrammiert! Das Clean-me-out-Programm betrachte ich außerdem als überteuert. Es kostet mehr als 1000 Mark.

Eine sanfte und gleichzeitig gründliche Darmreinigungs- und Vitalisierungsmethode aus den USA, „Éjuva“, macht seit drei Jahren auch in Deutschland Furore:

Diese Kur wurde von Rohköstlern entwickelt und verwendet 93 spezielle Kräuter aus Wildwuchs oder Bio-Anbau, zum Beispiel aus Indien, China, Neuseeland und den USA, die eine sanfte und gründliche Reinigung des Darms und eine Wiederherstellung der körperlichen Homöostase durch den Aufbau einer gesunden Darmflora bewirken.

Die Kur besteht aus vier Phasen:

Die ersten beiden Phasen lockern Kot- und Schleimablagerungen im Darm, die dann in Phase drei und vier zur Ausscheidung kommen. In der vierten Phase wird keine

Frau Simonsohn hat ihr Einverständnis gegeben, dass der Artikel „Darmreinigungssysteme im Überblick“ aus dem Jahr 2001 unter Angabe der Quelle weiter verwendet werden darf.

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal darauf hinweisen, dass wir von einer Freigabe zur kommerziellen Verwendung des Textes absehen möchten und wir die Erlaubnis der Wiederverwendung lediglich für private Zwecke erteilen.“

Nadja Schmidt
(Redakteurin)
CO'MED Verlagsgesellschaft mbH
www.comedverlag.de

festen Nahrung gegessen, sondern außer den Präparaten täglich vier Kombi-Shakes getrunken, außerdem frische Frucht- und Gemüsesäfte. Die Hersteller legen großen Wert darauf, dass in der sensiblen Phase der Darmreinigung nur unbelastete Bio-Pflanzen verwendet werden.

Das Ejuva-System aus Bremen ist zwar gut, aber eben auch mit knapp 1000 DM nicht gerade billig.

In der Zwischenzeit habe ich ein weiteres gutes und preiswertes Darmreinigungsprogramm kennen gelernt und ausprobiert:

Die „Colodyne“ von der englischen Firma „Life Plus“, die seit 1936 (!) mit natürlichen Nahrungsergänzungen auf dem Markt ist.

Vorteil:

Die Zutaten sind alle natürlich und aus Bio-Anbau, und die Herstellung erfolgt bei Körpertemperatur, alle pflanzlichen Enzyme sind noch intakt. Eine kleine Packung (300 Gramm) kostet etwa 50 DM, und eine große, 700 Gramm, etwa 80 DM. Für das, was man mit dem „Colodyne“-System erreichen kann, nämlich eine gründliche Darmreinigung und Aufbau einer gesunden Darmflora, sind dies sehr moderate Preise.

Das Produkt enthält eine patentierte Mischung aus Lysozyme-Enzymen mit Grapefruit-Enzymen, Bromelain und Papain aus der Papaya-Frucht, und eine stabilisierte Mischung nützlicher Micro-Flora einschließlich Lactobazillus Salivarius, Lactobazillus Acidophilus, Lactobazillus Bulgaricus und Lactobazillus Bifidus.

„Colodyne“ ist auf „Phytozyme-Basis“ hergestellt, das heißt, die Inhaltsstoffe sind an spezielle Kräuter gebunden, und Pflanzen-Nährstoff-Co-Faktoren und Pflanzenenzyme sorgen für eine hohe Bioverfügbarkeit.

Natürlich sind darin keine Konservierungsstoffe, keinen Zucker, Stärke, Weizen, Hefe, Korn, Milch, Sojaderivate, künstliche Geschmacksstoffe oder Farbstoffe enthalten.

Im „Colodyne“-Pulver sind Psyllium-Samen und Psyllium-Samen-Schalen enthalten, außerdem Flachssamen, Meeressalgen, Rote-Beete-Pulver, Blätter der schwarzen Walnuss, Mannitol und eine Acidophilus-Kultur. Wie ein Schwamm saugen die Flohsamenschalen Darmgifte auf und erhöhen gleichzeitig das Darmvolumen, was eine zügige Darmentleerung zur Folge hat. Naturheilärzte machen giftige Abfallprodukte im Darm, die in den Darmtaschen faulen, für Entzündungen der Darmschleimhaut – Diverticulitis – sowie Darm- und andere Krebsarten verantwortlich.

Das Präparat löst nach und nach den Schleim an den Darmwänden auf:

Wenn man diese Kur macht, stellt man fest, dass sich manchmal Schleimstreifen und alle möglichen schlecht riechenden Ablagerungen im Stuhl befinden. Das Abwerfen von körperlichem Ballast wird auch oft durch eine seelische Reinigung begleitet, indem Themen zum Beispiel in Träumen auftreten, die man für längst vergessen und erledigt hielt.

Die vielen Faserstoffe in „Colodyne“ sind ein ideales „Futter“ für die mehr als 80 Billionen (!) Darmbakterien, die etwa 2,5 Kilo unseres Körpergewichtes ausmachen:

Darmbakterien produzieren wichtige Vitamine wie Vitamin B 12, und sind für einen gesunden pH-Wert im Darm zuständig. Durch die Pflege physiologischer Darmbakterien können sich keine Pilze wie Candida Albicans bilden und vermehren. Verschiedene Kräuter in „Colodyne“ reinigen zusätzlich den Darm von Ablagerungen. Verschiedene puderförmige Bentonite, natürlicher Lehm/Ton, bauen Gifte ab. Alginate ist eine Meeresweiden-Substanz, die giftige Metalle und Umweltgifte absorbiert, speziell Aluminium, das der Körper normalerweise nur schwer absorbieren kann.

Aluminiumbelastung kann zu Alzheimer, Depressionen und Psychosen führen und den Herzmuskel schädigen.

Alginate hält das gelöste Aluminium im Verdauungstrakt, so

dass es mit dem Stuhl ausgeschieden werden kann, und nicht über die Galle resorbiert werden kann.

„Colodyne“ ist ein Pulver, was man in Wasser oder Saft einrühren kann und entweder morgens oder abends einnimmt. In den ersten Tagen, zu Beginn der Reinigungsphase, können Blähungen auftreten. Im Laufe der Kur kann man dann feste Ablagerungen beobachten, die teilweise Jahre alt sein können. Wer die Kur macht, kann sofort einen spürbaren Effekt wahrnehmen. Da die Rückvergiftung über den Darm ins Blut aufhört, fühlt man sich klarer und besser gelaunt. Außerdem werden Nährstoffe zum Beispiel in Obst und Wildkräutern viel besser aufgenommen, wenn die Darmzotten von Schlacken befreit sind.

Wenn der Stuhl wohlgeformt und fast geruchlos ist, man keine Blähungen oder sonstige Verdauungsstörungen hat, und man sich rundherum wohl fühlt, kann man die Kur beenden, man kann sie aber auch in geringerer Dosierung für unbegrenzte Zeit fortsetzen, damit es erst gar nicht wieder zu Schlacken und Ablagerungen im Darm kommt und die Darmflora durch Faserstoffe und Kräuter ständig „gefüttert“ und gepflegt wird.



Literaturhinweis:

Collier, R.: „Wie neugeboren durch Darmreinigung“, Gräfe und Unzer

Jensen B.: „Tissue Cleansing Through Power Management“ (Eigenverlag, übers Ejuva-Info-Center Bremen, Adr. s.o.)

Simonsohn, B.: „Papaya – heilen mit der Wunderfrucht“, Windpferd-Verlag.

Wolfe, D.: „Die Sonnen-Diät“, Goldmann Verlag

Anschrift der Autorin:

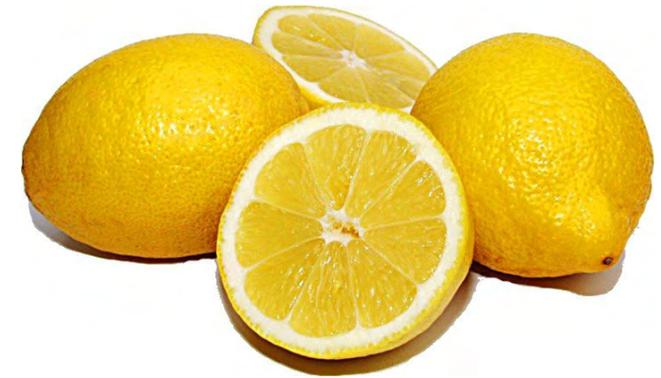
Barbara Simonsohn
Holbeinstr. 26

D-22607 Hamburg
Fax: 040-895338
Tel: 040-895338

Entretanto he conocido y probado otro producto muy bueno y economico para la limpieza del colon. Se trata de „Colodyne“ de la empresa inglesa „LifePlus“, la cuál se encuentra en el mercado con sus productos naturales desde 1936 (!)

Colodyne wird Heute unter dem Namen Colon Formula geführt!

Preisvergleich gängiger Vitamin C - Präparate



Stand 2009



	Präparat	Hersteller	Darreichungsform	Inhalt [Stückzahl]	Preis [Euro]	Vit C [mg] / Stück	Kosten [€] / g
1	Vitamin C plus	Life Plus Ltd.	Tabletten	300	23,71	500	0,16
2	Vitamin C ratiopharm 1000 mg	ratiopharm	Brausetabletten	20	3,55*	1000	0,18
3	Abtei Vitamin C Forte	GSK CP	Brausetabletten	20	4,32*	1000	0,22
4	Vitamin C 1000	Woerwag	Tabletten	100	25,60*	1000	0,26
5	abtei Langzeit Vitamin C	GSK CP	Kapseln	90	9,01*	300	0,33
6	Vitamin C ratiopharm retard 500 mg	ratiopharm	Kapseln	100	16,95*	500	0,34
7	Cetebe Vitamin C Retard 500	GSK OTC	Kapseln	180	35,39*	500	0,39
8	Vitamin C 500	Woerwag	Tabletten	100	19,96*	500	0,40
9	Multinorm Vitamin C	Aldi Süd	Brausetabletten	14	0,69	120	0,41
10	taxofit Vtamin C	Klosterfrau	Kautabletten	20	6,68*	500	0,66
11	Cebion C500	Merck	Kautabletten	30	10,45*	500	0,70
12	Nutrilite Vitamin C plus	Amway	Tabletten	200	51,40	250	1,03

Stand: Mai 2009

* Die angegebenen Preise sind DocMorris entnommen.



12.05.09

Liebe Frau Gabi Steiner,

ich praktiziere mit dem wunderbaren SCIO-System, das auf der Ebene der Quantenmedizin arbeitet.

SCIO ist ein Analyse- und Regulations-System, das die Verbindung zum menschlichen Körper und zum Unbewussten herstellt.

Mit SCIO kann man die Stressfaktoren (wie z.B. Gifte, Krankheitserreger) aber auch psychische Blockaden aufspüren und mit einer speziell ausgerichteten Regulation den Körper wieder in Einklang bringen

Im Dezember 2008 lernte ich innerhalb von zwei Wochen drei Frauen kennen, die auffallend gute Werte (wie z.B. Zellvitalität, Lebenskraft, Sauerstoff/Wasser in Zelle u.v.a.) hatten und das in einem Alter, wo es absolut nicht üblich ist, so gesund zu sein.

Menschen über 50 leiden normalerweise an existenziellen Defiziten hinsichtlich Nährstoffmangel, freien Radikalen und daraus folgend oft genug großen und kleinen Zipperlein - so war bisher meine Erfahrung.

Auf Nachfrage erfuhr ich das Geheimnis: Alle drei Frauen konsumieren seit langen Jahren die hochwertigen Produkte des Unternehmens Life Plus.

Jetzt bin ich neugierig geworden und hab mich mal mit diesen Produkten beschäftigt. Jetzt war ich nicht mehr überrascht darüber, das eine kontinuierliche Anwendung von Vitalstoffen dieser Qualität solche bemerkenswerte Ergebnisse bewirken.

Das hat mich wirklich überzeugt. Ich bin jetzt selbst Nutzerin der Produkte und außerdem fasziniert und begeistert von der Möglichkeit sich damit auch ein passives Einkommen aufbauen zu können.

Cuando les pregunté, supe el secreto. Las tres mujeres consumían desde hace muchos años los excelentes productos de Life Plus.

Herzliche Grüße vom Ammersee



Liane O. Kirschner

Leicht Leben Lernen AG
Schützenweg 10
D-82211 Herrsching/Ammersee
Tel.: + 49 (0) 81 52-90 99 635
Fax: + 49 (0) 81 52-90 99 636
CYL@CYL-Leben.de
www.CYL-Leben.de
Aufsichtsratsvorsitzender:
Benjamin Wegner
Vorstand: Johannes Peter Wegner
HRB 147197
USt-IdNr. 213496417

En diciembre del 2008 conocí en dos semanas a tres mujeres, que tenían resultados estupendos en sus análisis (por ejemplo la vitalidad celular, energía en general, oxígeno/agua en las células, etc), teniendo ellas una edad, en la cuál no es tan común, gozar de tanta salud.

What is Acid /Alkaline Imbalance?:

The concept of acid / alkaline imbalance as the cause of disease is not new. In 1933 a New York doctor named William Howard Hay published a ground-breaking book, *A New Health Era* in which he maintains that all disease is caused by **autotoxication** (or "self-poisoning") due to acid accumulation in the body.

Most people who suffer from unbalanced pH are acidic. This condition forces the body to borrow minerals—including calcium, sodium, potassium and magnesium—from vital organs and bones to buffer (neutralize) the acid and safely remove it from the body. Because of this strain, the body can suffer severe and prolonged damage due to high acidity—a condition that may go undetected for years.

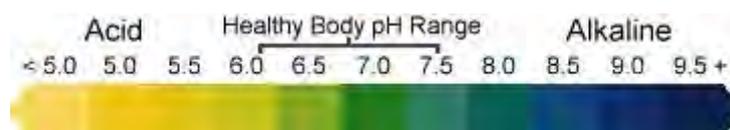
Understanding pH:

pH (potential of hydrogen) is a measure of the acidity or alkalinity of a solution. It is measured on a scale of 0 to 14 - the lower the pH the more acidic the solution, the higher the pH the more alkaline the solution. When a solution is neither acid nor alkaline it has a pH of 7 which is neutral.

Water is the most abundant compound in the human body, comprising 70% of the body. The body has an acid-alkaline ratio called the pH which is a balance between positively charged

ions (acid-forming) and negatively charged ions (alkaline-forming). The body continually strives to balance pH. When this balance is compromised many problems can occur.

Over acidity, which can become a dangerous condition that weakens all body systems, is very common today. It gives rise to an internal environment conducive to disease, as opposed to a pH balanced environment which allows normal body function necessary for the body to resist disease. A healthy body maintains adequate alkaline reserves to meet emergency demands. When excess acids must be neutralized our alkaline reserves are depleted leaving the body in a weakened condition. A pH balanced diet, according to many experts, is a vital key to health maintenance.



La Acidosis ligera puede causar problemas como:

- Daño cardiovascular, incluyendo la constricción de los vasos sanguíneos y la reducción del oxígeno
- ganancia de peso, obesidad y diabetes
- empeorar la condición de la vejiga y de los riñones incluyendo piedras del riñón
- deficiencia del sistema inmunológico
- aceleración de daño por radicales libres, posiblemente contribuyendo mutaciones cancerígenas
- problemas hormonales
- envejecimiento prematuro
- osteoporosis, huesos quebradizos y débiles, fracturas cadera
- dolor de articulaciones, dolor de músculos y nivel subido de ácidos lácticos
- nivel bajo de energía y fatiga crónica
- digestión lenta y evacuación lenta
- crecimiento excesivo de hongos y levaduras
- eczema
- asma

Como gestor de empresa estudié el modelo del negocio y he llegado a la conclusión que el plan de remuneración es simple y absolutamente justo. Todos reciben la recompensa por sus contactos y reciben la recompensa por su cuidado y el liderazgo de sus contactos.

Si se trata de una intolerancia a ciertos nutrientes. Siempre ha tenido buenos resultados la terapia con OPC. OPC regula este metabolismo. Casi siempre basta entonces una bajada de cantidad en vez de una absoluta abstinencia de estos nutrientes críticos. OPC es un producto nutricional natural que se saca de las pipas de las uvas y otras plantas.

Grüne Welle

En este caso podemos mencionar por ejemplo productos del sector de suplementos nutricionales : reguladores para el balance acido/básico deben mantener el equilibrio quimico de nuestro organismo. A raíz de esto, también son éstos unos productos muy solicitados y de gran demanda.

Im SB-Markt um die Ecke, im großen Innenstadt-Kaufhaus, ja sogar in der Apotheke und bei Versandhausketten sind sie nicht wegzudenken: Nahrungsergänzungsmittel. Die so genannte Nutrition hat in den letzten Jahren einen regelrechten Hype ausgelöst bei Anbietern, Produzenten und Forschern. An einem Namen kommt da seit Jahren kaum einer vorbei: Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt. Der Ausnahme-Mediziner ist einer der prominentesten Vertreter der Nutrition-Welle. Und damit schwimmt er vorneweg. Vor einem ständig gefütterten Trend in der Bevölkerung, der eine ebenso wachsende Nachfrage mit sich bringt. Jeder will gesund bleiben, jeder will das Gefühl haben, es außer durch Bewegung auch durch eine bewusste und gesunde Nahrungsaufnahme tun zu können.



Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt mit Ehefrau Karin bei der Trachten-gala am Rande des Laureus Charity Golfturnier im Bayerischen Hof.

VON CHRISTIANE NEUENDORFF

Nahrungsergänzung ist da ein regelrechter Heilbringer, weil wir als Normalo eben nicht tun, was uns die Mediziner vom Kindergarten an lehren zu tun: viel Gemüse und Obst essen. Auch die Weltgesundheitsorganisation predigt es immer und immer wieder. Ballaststoffreiche Ernährung und Nahrung mit frischen Vitalstoffen. Her damit! Und zwar am besten in fünf bis sieben Portionen über den

ganzen Tag verteilt. Dazu wenig „schlechtes“ und wenn überhaupt, nur „gutes“ Cholesterin, also weg mit dem Doppelrahmstufen-Käse und der tiefenden Bratenscheibe. Die Realität sieht anders aus – und zwar ganz anders: Statt Grünfutter ist es eben doch oft der Doppel-Hamburger oder der Energydrink mit einem Aufputzmittel. Oder ein Extra-Kaffee. Und noch einer. Das macht uns irgendwann sauer. Buchstäblich.

Da zum Beispiel kommt eine Produktgruppe der Nahrungsergänzung ins Spiel: Säure-Base-Regulatoren sollen das chemische Gleichgewicht in unserer komplexen Körperchemie wiederherstellen. Infolge dessen sind auch sie gefragte Artikel im Einkaufskorb. Wie die so genannten Antioxidantien – Stoffkombinationen, die gegen die Freien Radikale in unseren Zellen kämpfen. Die Radikale sorgen, kurz gesagt, für unser Altern. Je mehr Radikale, je schneller altern wir, werden wir krank, erholen uns immer langsamer und schlechter. Warum heute Nahrungsergänzung jedem begegnet, ist klar. Wir leben schneller, hektischer. Im Zweifel bietet der Supermarkt heute mehr Vier-Minuten-Fertigsuppen und Gefrierfutter an als Frischobst. Keiner hat mehr Zeit für eine vernünftige Ernährung. Eben weil er weiß, wie viel Arbeit Mutti früher immer in die unerreicht leckere Gemüsesuppe gesteckt hat.

Es ist natürlich kein Zufall, dass die Industrie solche Phänomene für sich nutzt. Zumal dann, wenn es kein Problem ist, bekannte Fürsprecher zu finden. Dass beispielsweise mit Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt einer der bekanntesten Sportmediziner Deutschlands nicht nur das fast schon erwartbare Buch „Mensch, beweg Dich!“ geschrieben hat, sondern gerade auch im Bereich Säure-Basen-Verhältnis als Autor aufgetreten ist, ließ die Branche natürlich aufhorchen.

Müller-Wohlfahrt, der 1942 geborene Pastorensohn und studierte Arzt, hält lange schon seine Hände über die Muskeln und Knochen der deutschen Nationalkicker und heilt die Haxen der Bayern-München-Profis. Seinem Wort schenkt man Glauben. Denn er hat manchen, schon zum Sportinvaliden kaputtgeschriebenen Fußballer, wieder aufs Grün schicken können. Er hatte seine Finger bei der sensiblen „Wade der Nation“ von Elf-Chef Michael Ballack im Spiel. Auf so einen vertraut man! Er steht oft bis in die Nacht in seiner Münchener Praxis, lässt seine von vielen als „magisch“ verehrten Hände ihr Werk tun. Er lebt seine Ansprüche, stellt sein phänomenales Wissen bereitwillig zur Verfügung, steht für seine Überzeugung als Arzt. Mal abgesehen davon, sieht er für sein Alter blendend aus und ist beneidenswert fit.

Überdies ist „Mull“, wie ihn die Jungs aus der DFB-Edelelf liebevoll mit Spitznamen nennen, nicht nur auf das „Eckige fürs Runde“ fixiert. Er treibt selber seit jeher Sport. Früher schon fuhr er den Weg vom Heimatort zur 15 Kilometer entfernten Schule mit dem Rad. Er läuft auch. Er kennt viele Sportarten aus eigener Anwendung, betrachtet sie aus dem Blickwinkel des Orthopäden ebenso wie aus dem des Sporttreibenden selbst. So vereinigt er in seinen Büchern profundes Medizin-Wissen mit der subjektiven Sichtweise des Freizeitsportlers, gleicht Wunschvorstellungen und Empfehlenswertes miteinander ab. Vor allem aber, da sind sich alle einig, die schon mal ein „MW“-Buch gelesen haben: Er schreibt, wie es jeder versteht.

Keine Monstersätze aus Fachlatein, die den Laien mehr aufregen als aufklären. Kein abgehobenes „Ich weiß es und du nicht!“ Müller-Wohlfahrt ist mit dem Otto Normalverbraucher auf Augenhöhe. Das gehört bei ihm ohne Risiko zu den Nebenwirkungen. Er ist mehr der Volksautor unter den Medizinratgebern. Wenn er einem erklärt, warum der Muskelkater da ist, dann versteht man's auch. Müller-Wohlfahrt ist einer mit Nähe zum Patienten. Das sichert ihm auch unter seinen teuren Patienten-Profis dauerhafte Sympathien. Es kommt für einen behandelnden Arzt auf die Fähigkeit an, sich auch auf jeden einlassen zu wollen. Die gegenteilige Erfahrung hat vielleicht jeder von uns schon mal gemacht, wenn er am Wochenende mit dem gezerrten Muskel vom Joggen in die chirurgische Ambulanz musste und vor lauter Mediziner-Kauderwelsch vom jungen, übermüdeten Arzt im Praktikum nur Bahnhof verstanden hat.

Wenn so ein gestandener Mann wie der Star-Doc Müller-Wohlfahrt sagt, dass Nutrition wirkt, dann wirkt das – auch auf die Branche. Es hat den Herstellern einen regelrecht raketenartigen Schub gegeben, inspiriert sie zu neuen Produkten, ganzen Produktlinien. Produzenten und Anbieter verzeichnen enorme Umsatzsteigerungen. In Zeiten, in denen viele Arbeitgeber immer mehr Jobs streichen, die Arbeit für die Verbleibenden aber eher mehr statt weniger wird, ist es nicht nur mehr einfach schick, auf seine Leistungsfähigkeit zu achten, es wird im eigenen Interesse immer wichtiger. Der Markt wird also immer umkämpfter. Die Leute kaufen die Präparate. Jeden Tag mehr.

Im Network spielt Nahrungsergänzung deshalb inzwischen eine bedeutende Rolle. Eine ganze Reihe

von Herstellern ist mit umfangreichen Paletten von Präparaten am Markt. **Life Plus etwa. Das 1992 von Apotheker Robert Lemon gegründete Unternehmen mit Sitz in Batesville im Bundesstaat Arkansas, hat seine Europa-Niederlassung im englischen St. Neots und beliefert seit 1999 auch Deutschland. Robert „Bob“ Lemon, der heutige Präsident von Life Plus International, steht an der Spitze eines Unternehmens, das sich der Verbreitung gesundheitsförderlicher, naturnaher Produkte verschrieben hat. Life Plus bietet verschiedene, modular aufgebaute Programme, die gemeinsam den mit dem Endkunden ausgeloteten Bedarf abdecken. Der Kunde kann aber natürlich, sollte er beispielsweise für den Bereich Antioxidantien sensibilisiert sein, auch ganz gezielt bedient werden. In diesem Fall etwa Proanthensols, ein OPC der Premium-Variante, das mit Vitamin C, Quercetin, Rutin und Hesperidin zusätzlich angereichert ist.**

Por ejemplo LifePlus. Esta empresa, fundada en 1992 por el farmacéutico Robert Lemon, con sede en Batesville/Arkansas/USA, tiene su sucursal europea en St. Neots/Inglaterra y desde 1999 también es proveedor de Alemania.

Robert “Bob” Lemon, es el actual presidente de Life Plus internacional, una empresa que produce y difunde productos muy o semi-naturales, con efectos muy positivos para nuestra salud. Life Plus ofrece programas formados en sistema modular, que cubren las necesidades esenciales del cliente. Pero éste obviamente también puede cubrir sus necesidades, en caso de que esté más interesado en productos « antioxidantes ». Por ejemplo con Proanthensols, un OPC de primera calidad, enriquecido con vitamina C, quercetina, rutina y hesperidina.

müssen, sondern Information in kapierbaren Häppchen verpackt ist. Das kann so an den Kunden weitergereicht werden: Was Hunderttausende Leser schon begriffen haben, kann nicht so schwer zu verstehen sein. Obwohl selbst skeptische Kunden niemals sagen werden, dass ihre Gesundheit ihnen egal ist, müssen sie einem Berater natürlich nichts abnehmen. Wenn der aber den Promi für sich sprechen lassen kann, hat die Aussage über ein Produkt gleich ein ganz anderes Gewicht. Das ist bei anderen Waren nichts anderes – und ein millionenfach bewährter Marketing-Mechanismus. Denn wie immer ist der Name von Prominenten bei der Vermarktung neuer Produkte in einem gerade fragten Segment ein echter Verkaufsturbo. Die Glaubwürdigkeit dessen, wofür die Bekannten unserer Welt stehen, steht für sich und muss nicht erst bewiesen werden. Das haben sie selbst durch ihre bisherige Lebensleistung und ihre besonderen Fähigkeiten, mit denen sie verbunden werden, schon getan. Im Falle Müller-Wohlfahrt ist es die sportmedizinische Expertise. Und die Tatsache, dass dieser Mann einfach einer der ganz großen Wissens- und Sympathieträger dieser Nation ist. Und das nicht nur unter Fußballverrückten. ✓

Radikalfänger der Superlative

Innerhalb von Minuten wird diese Substanz vollständig durch die Schleimhaut des Mundes und des Magens ins Blut geschleust. Sie gelangt in jedes Organ, jeden Gewebebestandteil. Selbst Haut, Haare, Nägel. In nur 45 Minuten erreicht OPC die höchste Konzentration im Blut und wirkt 72 Stunden lang.

Da OPC sowohl ein fettlösliches als auch wasserlösliches Antioxidans ist, kann es die vielen verschiedenen Arten von Radikalen neutralisieren.

OPC wirkt 40- bis 50fach stärker als Vitamin

E, 10fach stärker als Vitamin A und 18-fach stärker als Vitamin C. Zusätzlich besitzt es eine verstärkende Wirkung: Vitamin C etwa bleibt bis zu zehnmal länger aktiv. Die Produktion von Histaminen, das sind Entzündungsauslöser, wird von OPC indirekt reguliert. Dies ist besonders wichtig für Allergiker.

Hauptbauteile unseres Körpers sind neben Wasser vor allem die Proteine. Kollagen ist das vorherrschendste Protein und zusammen

mit Elastin Hauptbestandteil des Bindegewebes und der Blutgefäße. Ein Übermaß an freien Radikalen führt zu instabilem Kollagen und in der Folge zu dünnwandigen und brüchigen Gefäßen. Es bilden sich feine Risse in Blut- und Lymphgefäßen, die nur notdürftig mit Hilfe von Kalkablagerungen und Fett gestopft werden. So wird jedoch ein Entzündungsprozess gestartet, da diese Stellen von Bakterien besiedelt werden. Spezielle Abwehrzellen „fressen“ zwar das Fett und die Bakterien. Dabei kommt



Computerstrahlung verstärkt Oxidation ebenso wie Tabakrauch oder Umweltgifte

es jedoch zu Entzündung und zum Abbau von wertvollem Kollagen und

El OPC funciona diferente a la vitamina C. El se “liga” a las proteínas, especialmente al colágeno y a la elastina, reforzando de esta forma las 2 proteínas estructurales más esenciales. Por esta razón se le llama también a nivel profesional “vitamina de colágeno”.

Schatztruhe Natur

Elastan. Jede Menge freie Radikale werden dabei unvermeidlich freigesetzt. Dieser Prozess wiederholt sich – es ist die gefürchtete Arteriosklerose. Gefäßschäden verschlimmern sich und werden immer massiver. Das zieht Folgekrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall nach sich. In den westlichen Industrieländern stirbt mittlerweile jeder zweite Mensch an diesem Er-

krankungspaket.

Anders als Vitamin C bindet sich OPC an Proteine, speziell an Kollagen und Elastin, und stärkt die beiden wichtigsten Struktur-Eiweiße. Daher auch der Fachbegriff Kollagenvitamin. OPC verdoppelt die Widerstandsfähigkeit der Feinstgefäße, normalisiert die Verklumpungsneigung der Blutplättchen, wodurch sich die Fließ-eigenschaft verbessert.

Wie Vitamin C passiert es sowohl die Bluthirnschranke als auch die Rückenmarkschranke und schützt so unsere kostbaren Nervenzellen dort ebenfalls vor Schädigung durch freie Radikale. Somit sogar vor gefürchteten Alterserscheinungen wie Alzheimer, Parkinson oder Senilität im Allgemeinen. Diese Vorzüge machen OPC zum mächtigsten Radikalkiller.

Wenn wir unseren Körper mit den wesentlichen Nährstoffen, mit OPC und Vitamin C, versorgen, werden diese feinen Risse in den Gefäßen repariert oder entstehen erst gar nicht. OPC

hilft, den Cholesterinspiegel im Blut zu regulieren. In Kombination mit Vitamin C lagert sich weniger Fett an den Innenwänden der Gefäße ab. Durch den verbesserten Fettstoffwechsel wird mehr überflüssiges Cholesterin ausgeschieden.

Die protektive Wirkung von OPC ist erstaunlich, und umfasst beinahe alle Regionen unseres Organismus. Es entpuppt sich als „universeller Heiler“, dessen positive Wirkung fast unbegrenzt erscheint. Therapeutische Bereiche sind die Haut, Allergien, Osteoporose (stärkt das Kollagengitter der Knochen), sowie Demenzleiden. Also, ran an die Traubenkraft!

Hier ein Link zur Frage von Diabetikern bezüglich OPC
Bitte zur Weitergabe den Link benutzen!!

Auszug aus diesem Link, kompletter Artikel siehe Link!

<http://www.diabetes-news.de/info/vitamine-naehrstoffe/naehrstoffe-diabetes-therapie.htm>

Hier der Artikel zur Ansicht für den Eigengebrauch!

Nährstoffe in der Therapie

Diabetes mellitus

Hinter dem harmlosen Begriff "Zuckerkrankheit" verbirgt sich eine deutlich lebensverkürzende Stoffwechselerkrankung mit fatalen Folgen: Erblindung, Fußamputation, Nierenversagen, Herzinfarkt. 40 % aller Diabetiker sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 50 % aller Amputationen werden an Diabetikern vorgenommen.

In Deutschland wird die Zahl der Typ-2-Diabetiker (= Altersdiabetiker) auf 6 bis 8 Millionen, die der Typ-1-Diabetiker auf etwa 200.000 geschätzt. Erschreckend ist, dass Millionen Deutsche gar nicht wissen, dass sie zuckerkrank sind.

Auf jeden diagnostizierten kommt wahrscheinlich ein unentdeckter Typ-2-Diabetiker! "Wohlstandssyndrom" ("tödliche Quartett"), bei dem Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und ein gestörte Insulinwirkung gemeinsam auftreten, ist die Vorstufe zum Altersdiabetes.

Bewegungsmangel und Überernährung sind Schuld am explosionsartigen Zuwachs des Typ-2-Diabetes, von dem auch immer mehr Kinder betroffen sind. Mit regelmäßiger körperliche Aktivität und einer Ernährungsumstellung könnte ein Großteil der Typ-2-Diabetiker ihren gestörten Stoffwechsel ohne Tabletten und/oder Insulin in den Griff bekommen.

Fatale Folgen

Die meisten Diabetiker versterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen atherosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder zu Nervenschäden.

Das 30fach höhere Amputationsrisiko bei Diabetikern führt allein in Deutschland zu 28.000 Fußamputationen pro Jahr.

OPC - Schutz für die Gefäße

Oligomere Proanthocyanidine (OPC) wirken antioxidativ und gefäßschützend. Sie hemmen die Oxidation des LDL-Cholesterins und verringern die erhöhte Gefäßdurchlässigkeit sowie das Risiko für Blutungen in den kleinen Gefäßen.

Proantocianidinas oligoméricas (OPC) tienen un efecto antioxidante y protector vascular. Impiden la oxidación del colesterol LDL y reducen la permeabilidad de los vasos sanguíneos, al igual que el riesgo de sangramiento en los vasos menores.

Fazit

Bei **Diabetes mellitus** wird eine ausgewogene Nährstoffkombination mit mindestens

- 600 mg Vitamin C/Tag,
- 300 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 mg Folsäure/Tag,
- 200 mg Magnesium/Tag,
- 15 mg Zink/Tag,
- 200 µg Chrom/Tag und
- 200 mg Taurin/Tag

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.

Die orthomolekulare Vitalstofftherapie ist bei Diabetes mellitus von hohem präventiv- und komplementärmedizinischem Stellenwert.

Neben einer gesunden Ernährung wird eine breitgefächerte Vitalstoffmischung mit krankheits-spezifischen Nährstoffakzenten mit mindestens

- 600 -1000 mg Vitamin C/Tag,
- 300-500 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2-5 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 -1,0 mg Folsäure/Tag,
- 200-400 mg Magnesium/Tag,
- 15-20 mg Zink/Tag,
- 200-500 µg Chrom/Tag.

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.



He tenido muy buena experiencia con mis niños con los productos naturales y ecológicos de frutas y verduras que ofrece la empresa Life Plus, como por ejemplo « Daily Bio Basics» o „Proanthenols“ (OPC de semillas de uva).

Der positive Nebeneffekt: Sie und Ihre Kinder sind draußen und arbeiten in frischer Luft. Meine Kinder haben je einen Obstbaum, ein Beet mit Erdbeeren und ein Gemüsebeet in unserem Hausgarten.

Hyperaktive Kinder haben meist einen erhöhten Bedarf an essenziellen Nährstoffen wie bestimmten Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem sind, wie schon gesagt wurde, in unseren Lebensmitteln nicht mehr so viele Vitalstoffe enthalten wie früher, man spricht von »Vitalstoffdefiziten«.

Die zusätzlichen Nährstoffe, die hyperaktive Kinder brauchen, sollten nicht mit Megadosen an Vitaminen und Mineralstoffen zugeführt werden, sondern durch *natürliche* Nahrungsergänzungen wie Frischsäfte, Gerstengrassaft, Algen, hochungesättigte Fette wie Leinöl, Nachtkerzenöl oder Hanf- und Gerstengras als Pulver oder Presslinge. Sehr gute Erfahrungen bei meinen Kindern habe ich mit den natürlichen Produkten aus Bio-Anbau aus Obst und Gemüse der Firma LifePlus gemacht, wie z. B. »Daily Bio Basics« oder »Proanthenols« (OPC aus Traubenkernen).

Calatin warnt eindringlich vor unkontrollierter Selbstmedikation mit Vitaminen und Mineralien nach dem Motto »Viel hilft viel«. In größeren Mengen über längere Zeit eingenommen, können solche Stoffe Nebenwirkungen hervorrufen, den Stoffwechsel durcheinander bringen und sogar toxisch wirken.

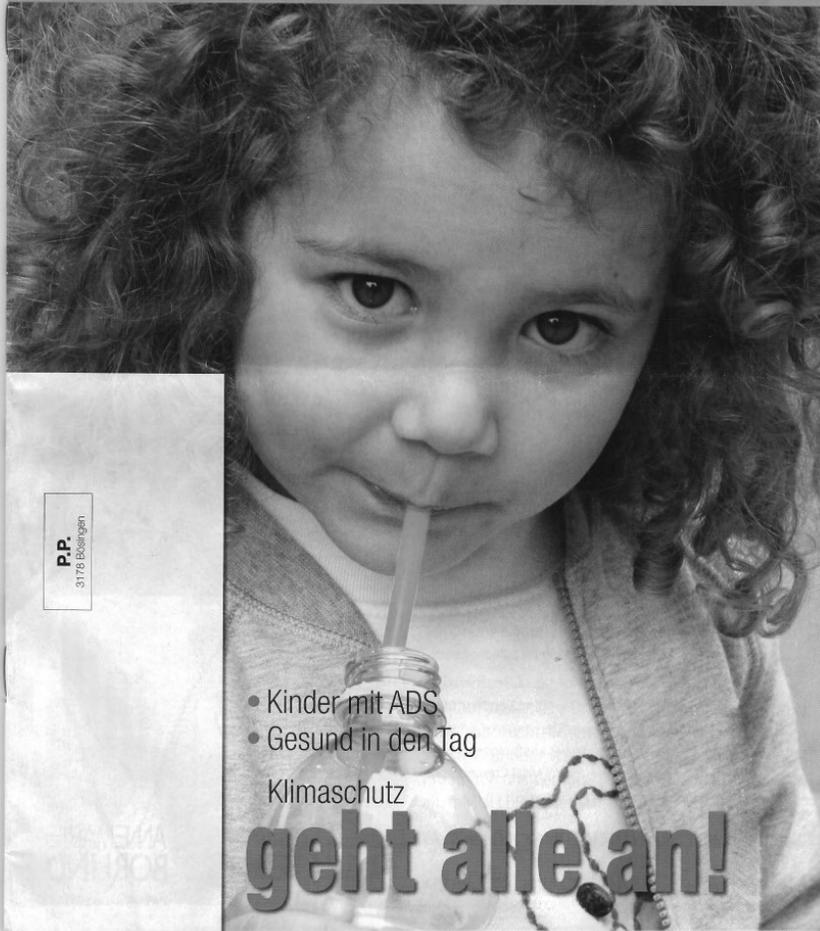
Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten mit den Eltern fördern bei Kindern ein gesundes Essverhalten, berichtet das US-Fachmagazin *Archives of Family Medicine*, und diese Erkenntnis wurde in einer Studie mit 16 000 Teenagern an der Harvard Medical School in Massachusetts, USA, bestätigt.¹⁸⁴ Die Kinder nehmen dann mehr Obst und Gemüse und weni-

ger zuckerhaltige Nahrung zu sich. Sich selbst überlassen, greifen Jugendliche oft zu Fertiggerichten und kommen dadurch nicht zu den empfohlenen »fünfmal am Tag Obst und Gemüse«. Gesunde Essgewohnheiten haben einen Langzeiteffekt, indem sie die späteren Ernährungsweisen von Kindern prägen, vorausgesetzt, beim Essen wird nicht geschimpft und kritisiert. Daher sind gemeinsame Mahlzeiten in harmonischer Atmosphäre – ohne Schulprobleme zu thematisieren oder Ermahnungen auszusprechen – gerade für Kinder mit Lern- oder Verhaltensproblemen sehr wichtig.

Auch das gute Beispiel der Eltern zählt. Nur, wenn Sie sich ebenfalls gesund ernähren, sind Sie für Ihre Kinder glaubwürdig und motivieren sie für gesunden Genuss. Auf Doppelbödigkeiten – die Mutter predigt gesunde Ernährung, nascht aber selbst am liebsten Pralinen – reagieren Kinder zu Recht allergisch. Von einer Umstellung auf Vollwertkost aus Bio-Anbau und natürliche Nahrungsergänzungen profitieren alle Familienmitglieder, und das Kind mit ADS fühlt sich nicht mehr als Außenseiter.

Gerstengrassaft für Kinder mit ADS

Johannes Holler empfiehlt in seinem Buch *Das neue Gehirn*,¹⁸⁵ bei Arbeitsbesprechungen und Konferenzen statt Kaffee Gerstengrassaft für bessere Konzentration zu reichen. Gerstengrassaft stellt, so Holler, eine »wertvolle Gehirnnahrung« dar, die zugleich nährt und entgiftet. Der Saft schmeckt angenehm wie grüner Tee mit einem leichten Aroma von frischen Erbsen oder Spinat. Er enthält nicht nur Eisen und Chlorophyll, sondern für die optimale Eisenaufnahme auch Kupfer, Kalium und Folsäure. Anämie aufgrund von Eisenmangel geht mit



PP
3176 Bismarck

- Kinder mit ADS
 - Gesund in den Tag
- Klimaschutz

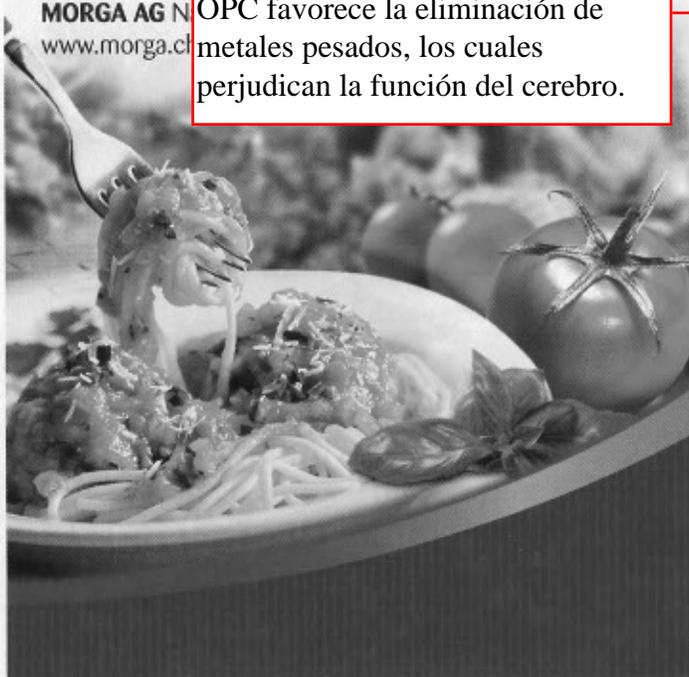
geht alle an!

vegetabilen Sauce Bolognaise von MORGA. Natürlich alles in Bio-Qualität.

Erhältlich in Ihrem MÜLLER Reformhaus Vital Shop.

MORGA AG N
www.morga.ch

OPC favorece la eliminación de metales pesados, los cuales perjudican la función del cerebro.



hält, schnell wütend wird oder sich hervortut, und der Vorgesetzte wünschte sich mehr Sorgfalt und weniger Fehler. Kevin ist nicht der pünktliche, verlässliche, exakte und sorgfältige Mitarbeiter. Aber er wird viele Ideen haben, witzig, kreativ und unkonventionell sein und sich mit Talent durchs Leben schlängeln.

Zuhause kann es bei Kevin chaotisch aussehen. Und Kevin ist etwas mehr gefährdet abzustürzen oder in eine Sucht zu geraten.

AD(H)S – ein komplexes Phänomen

AD(H)S wird heute als bio-psycho-soziales Phänomen verstanden, d. h. es hat sowohl Anteile auf biologischer als auch auf der psycho-sozialen Ebene. Biologische Aspekte:

Es deuten immer mehr Studien darauf hin, dass eine Prädisposition für ADS vererbt wird. AD(H)S-Eltern haben häufiger eines oder mehrere AD(H)S-Kinder. ADS-Kinder sind selten allein in der Familie. Oft merken Eltern erst bei der Abklärung ihres Kindes, dass sie selber auch unter diesem Phänomen gelitten hatten oder noch leiden.

Forschungen und Studien bei autistischen und ADS-Kindern sowie bei Kindern mit andern Hirnfunktionsstörungen zeigen zudem Gemeinsamkeiten in Bezug auf den Stoffwechsel, die aufhorchen lassen. 3 Bereiche sind besonders spannend, da sie gehäuft im Zusammenhang mit AD(H)S beobachtet werden.

1. Nahrungsmittelintoleranzen

Nahrungsmittelintoleranzen sind Nahrungsmittelpfindlichkeiten aufgrund eines Stoffwechselproblems, ohne dass es zu allergischen Reaktionen kommt. Durch eine Nahrungsmittelintoleranz wird der Hirnstoff-

wechsel ungünstig beeinflusst, was zu Hirnleistungsstörungen oder Hirnleistungsbeeinträchtigungen führt. Im Zusammen-

hang mit AD(H)S werden Milchprodukte, Weizenprodukte, raffiniertes (weisses) Zucker, Phosphate (z. B. im Coca Cola) und Zusatzstoffe wie Glutamat gesehen. Mit einer Diät können die Symptome

gemildert werden. Medizinische Abklärungen geben Aufschluss, ob eine Nahrungstoleranz vorliegt. Immer wieder gute Erfolge hat eine Therapie mit OPC gezeigt. OPC reguliert diesen Stoffwechsel. Meist genügt dann eine Mengenbegrenzung statt einem absoluten Verzicht auf diese Produkte. OPC ist ein natürliches Nahrungsergänzungsmittel und wird aus Traubenkernen und andern Pflanzenteilen hergestellt.

2. Erhöhte Schwermetallbelastung

Misst man die Schwermetallbelastung im Blut, haben AD(H)S-Kinder (und andere Menschen mit Hirnfunktionsstörungen) häufig niedrigere Werte. Misst man die Schwermetallbelastung in den Zellen (orthomolekulare Untersuchung), dann haben sie höhere Werte. Ihr Körper verfügt über eine reduzierte Ausleitungsfähigkeit und die Schwermetalle bleiben länger in den Zellen gespeichert. OPC fördert die Ausleitung von Schwermetallen, welche die Hirnfunktionen beeinträchtigen.

Nimmt man die gängigsten Schwermetalle in Bezug auf ihre Wirkungsweise unter die Lupe, zeigen sich folgende Erscheinungen:

- Blei führt zu Lernschwierigkeiten, mindert die Wahrnehmung und erhöht die Aggressivität. Im Zusammenhang mit Bleibelastung treten gehäuft soziale Probleme auf.
- Quecksilber erhöht die Reiz-



Rückenleiden und Schmerzen in den Gelenken - wer kennt das nicht ?!

Überlastung und Alterung der Knorpel sind oft die Ursache von Schmerzen.

Wie oft haben Sie sich schon sagen lassen:
"Sie müssen mit Ihren Schmerzen leben"?

Häufig stimmt die Aussage doch nicht. Es gibt Hilfe aus der Natur. Mittlerweile sind viele Menschen und Ärzte der Meinung, dass diese Erkrankungen Ursachen einer jahrelangen Mangelernährung sind. Gerade bei Bandscheibenvorfällen oder Arthrose kann sich der Körper nur noch selbst helfen. Hierbei können ein sogenanntes Glucosamin und Chondroitin unterstützen.

Frecuentemente esto no es cierto. La naturaleza también puede ofrecer gran ayuda. Hoy en día muchas personas y médicos piensan y saben, que estas enfermedades tienen su causa en una desnutrición durante muchos años.

Especialmente en casos de hernias discales y artrosis el cuerpo mismo es el único que puede ayudarse. Para esto pueden ser muy útiles la glucosamina y la condroitina.



Glucosamin als Nahrungsergänzung zum Knorpel- und Gelenkaufbau

Spezifische Gewebestrukturen im Körper wie Knorpel, Sehnen, Bänder, Gelenksflüssigkeit, Herzkappen und Gefäße sind für ihren Unterhalt abhängig von Glucosamin. Glucosamin ist eine Aminogruppe (1 Stickstoffatom mit 3 Wasserstoffatomen), welches an einem Glucosemolekül hängt. Der Körper stellt genügend Glucosamin her, um alltägliche Reparaturen vorzunehmen.

Wenn jedoch eine Verletzung vorhanden ist, kombiniert mit einem degenerativen Prozess, (z.B. einseitige Belastung, wie Büroarbeit, falsches Heben und Sport mit Stauchungshäufigkeit führt zu Bandscheibenproblemen), genügt die normale Glucosaminproduktion nicht mehr, um den benötigten Ausgleich herbeizuführen. Viele chronische Verletzungen (z.B. auch jahrelanges Basketball spielen) können ohne Ernährungssupplementation nie richtig regenerieren.

Da Glucosamin ein Hauptbestandteil der Gelenksflüssigkeit ist, führt ein Mangel an Glucosamin zu einer dünnen wässrigen Flüssigkeit in den Gelenken, welche die Gelenke ungenügend schmiert und sie Verletzungen gegenüber empfindlicher macht. Wenn der Körper älter wird, stellt er weniger Glucosamin her, was die Gelenke für Arthrose und Verletzungen anfälliger macht. Arthrose ist eventuell nicht anders als die Akkumulation von kleinen Verletzungen.

Die Bandscheiben, welche als Kissen zwischen den Wirbelkörpern dienen, bestehen aus Knorpel. Mit zunehmendem Alter (und abnehmender Glucosaminherstellung), beschleunigt durch Rennen, Springen etc. werden sie abgenutzt. Abnutzung heisst nichts anderes, als dass der Körper sich nicht so schnell reparieren kann wie er verletzt wird. Er braucht Hilfe von aussen. Bei den Bandscheiben führt dies zu einer abnehmenden Körpergröße mit zunehmendem Alter.

Im Gegensatz zu den entzündungshemmenden Schmerzmitteln, welche die Schmerzen kurzfristig lindern, aber langfristig die Gelenkdegeneration fördern, liefert Glucosamin das, was der Körper zur Reparatur am meisten benötigt.

Es bekämpft den Schmerz nicht sofort, aber nach 6 bis 12 Wochen baut der Körper selbst neue Substanz auf, welche dann ohne Medikamente bestehen bleibt. Glucosamin hat in der korrekten Dosis keine Nebenwirkungen, was auch zu erwägen ist, da es für den Körper eine natürliche Substanz ist.

Verschiedene Glucosaminformen

Glucosamin und Chondroitinsulfat sind natürliche Bestandteile von Knorpel und anderem Bindegewebe im Körper. Millionen von Menschen wollen ihre Gelenkfunktion, ihre Flexibilität und einen großen Bewegungsradius erhalten. Nahrungsergänzungen mit einer oder beiden Substanzen sind daher weit verbreitet. Die Grundlage eines aktiven Lebens ist die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit und Flexibilität.

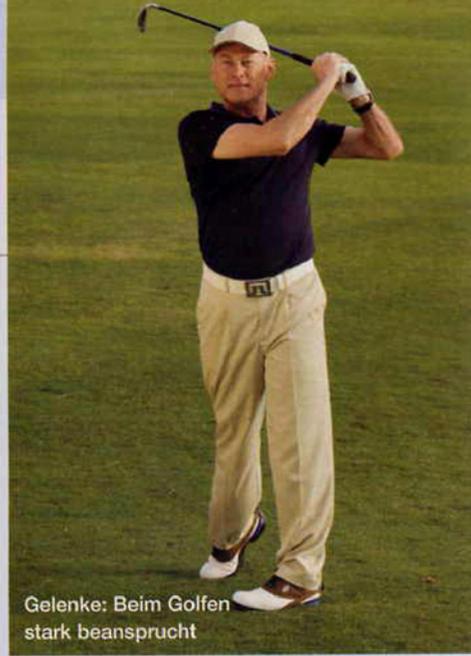
Die Nahrungsergänzungen mit Glucosamin und Chondroitinsulfaten waren Gegenstand einer Reihe von Studien. Beide Nährstoffe sind als Bausteine für die Unterstützung des gesunden Gelenkknorpels bekannt.

Al contrario de los medicamentos anti-inflamatorios, los cuales solamente calman el dolor durante corto tiempo, causando a la larga una degeneración de la articulación, la glucosamina le dá al cuerpo lo que más necesita para su "reparación".

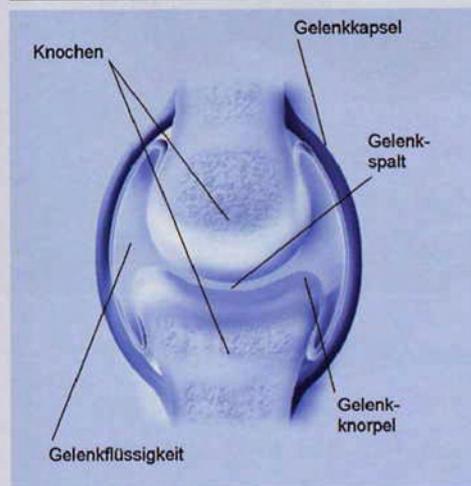
Spezielle Vitalstoffe

Gelenkprobleme: Wie man dem Gelenknorpel mit Nährstoffen

„auf die Sprünge hilft“ ■ Beim Golfen werden bestimmte Gelenke sehr stark beansprucht. Deshalb sollte man beim Ausüben dieses Sports der Gesundheit zuliebe ein paar Dinge beachten – etwa auch auf die Versorgung mit speziellen Gelenk-Vitalstoffen wie Glucosamin und Chondroitin.



Gelenke: Beim Golfen stark beansprucht



Anschaulich: Der Aufbau eines Gelenks

Der Golfsport hat laut einer schwedischen Studie sogar lebensverlängernde Effekte. Damit die positiven gesundheitlichen Aspekte des Golfens zum Tragen kommen, sollte man aber auf ein paar Dinge achten: Neben richtiger Ausrüstung und vernünftigem Aufwärmtraining spielt auch die Gesundheit der Gelenke eine wichtige Rolle, denn diese werden durchaus stark beansprucht. Und so kann es leicht zu schmerzhaften Gelenkbeschwerden kommen. Ursache dieser Probleme ist häufig eine Schädigung der Knorpelsubstanz und ein Mangel an Gelenkflüssigkeit.

Ein Gelenk verbindet Knochen miteinander. Es besteht aus der Gelenkkapsel, dem Gelenknorpel und der Gelenkflüssigkeit. Das elastische Knorpelgewebe, das die Knochenenden überzieht, dient sozusagen als Stoßdämpfer. Darüber hinaus versorgt der Knorpel das Gelenk mit wichtigen Vitalstoffen. Die Gelenkflüssigkeit hat ebenfalls die Aufgabe, Reibung zu verringern und Vitalstoffe zur Verfügung zu stellen.

Schmerzhafte Gelenkprobleme beginnen häufig mit einer mechanischen Schädigung der Knorpelstruktur und mit einem Abbau des Knorpels. Dies kann zum Beispiel durch längerfristige Überforderung, aber auch schon durch eine einfache kurzfristige Überlastung oder eine unglückliche Bewegung passieren.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass eine ausreichende Versorgung mit den beiden Vitalstoffen Glucosamin und Chondroitin die Knorpelschicht nicht nur vor weiterem Zerfall schützen, sondern unter Umständen sogar bestehende Knorpelschäden reparieren kann. So konnte beispielsweise bei der Gabe eines Präparates mit Glucosamin und Chondroitinsulfat (Prüfpräparat: taxofit Gelenke Plus Ultra, rezeptfrei, Drogerie) eine deutliche Vermehrung der Knorpelzellen beobachtet werden.

Glucosamin wird einerseits über die Nahrung aufgenommen, andererseits vom Körper selbst produziert. Da heute jedoch immer seltener entsprechende Nahrungsmittel wie Innereien oder faserreiches Fleisch gegessen werden, ist eine ausreichende Versorgung häufig nicht gegeben. Deshalb der Rat: Vorsorgen – mit speziellen Gelenk-Vitalstoffen.

Sustancias vitales especiales

Problemas de articulaciones: Como ayudar a cartílagos en las articulaciones por medio de sustancias nutritivas. Jugando al golf, algunas articulaciones se esfuerzan y desgastan mucho más que otras. Por lo cuál se deberían considerar algunos puntos importantes a la salud si ejercemos este deporte, por ejemplo el abastecimiento con sustancias vitales como la glucosamina y condroitina.

Neue placebo-kontrollierte doppelblinde Studie beweist:

Entzündliches Rheuma ist natürlich und ohne Nebenwirkungen behandelbar!

Auf einer internationalen Pressekonferenz in Hamburg unter Schirmherrschaft des neuseeländischen Botschafters in Deutschland, H.E. Peter Hamilton wurde eine jüngst publizierte aufsehenerregende Studie vorgestellt, die einen Durchbruch in der modernen Rheumatherapie darstellen könnte.

Zwei international renommierte Rheumaforscher, die Professoren George M. Halpern und Chak S. Lau von der Universität Hongkong, konnten nachweisen, dass der einzigartige Lipidkomplex Lyprinol, der durch ein patentiertes Stabilisations- und Extraktionsverfahren aus der neuseeländischen Grünlippmuschel gewonnen wird, eine effektive Waffe im Kampf gegen entzündliches Rheuma darstellt.

Entzündliches Rheuma ist eine der neuen Volkskrankheiten unserer modernen Zeit. Allein in Deutschland sollen ein Drittel der Bevölkerung von Rheuma betroffen sein, pro Jahr erkranken etwa 2 Millionen Deutsche neu an entzündlichem Rheuma. Im Besonderen ist hier die Osteoarthritis zu nennen, die stark zunimmt. Osteoarthritis ist gekennzeichnet durch schmerzhafte Veränderungen des Gelenkknorpels. Dieser hyaline Knorpel wird abgebaut, Knochen und Gelenk reagieren mit knöchernen Reparaturvorgängen, die sich als sog. Osteophyten im Röntgenbild darstellen lassen. Dadurch verändert sich die Gelenkmechanik, auch die Gelenkkapsel wird weiter abgebaut. Beim Totalabbau der Gelenkkapsel, der sog. Gelenkglatze, führt dies zum schmerzhaften Aneinanderreiben der Knochenenden mit z.T. Eröffnung des Markraumes unter Einblutungen ins Gelenk.

Ein wesentlicher Nachteil der bisherigen Therapien (wie z.B. die Gabe von Basistherapeutika, Nicht-Steroidalen-Antirheuma-

matika (NSAR) und/oder Cortison) sind die allgemein bekannten Nebenwirkungen.

Ziel der auf der in Hamburg vorgestellten Studie war es daher, eine Behandlungsmöglichkeit zu entwickeln, mit der es möglich ist, eine Entzündungs- und Schmerzreduktion mit gleichzeitiger Bewegungsverbesserung zu erreichen - und v.a. ohne die bekannten Nebenwirkungen wie Schädigungen der Magenschleimhaut in Kauf nehmen zu müssen.

Dazu wurde in der Studie der einzigartige Lipidkomplex Lyprinol verwendet, der durch ein patentiertes Stabilisations- und Extraktionsverfahren aus der neuseeländischen Grünlippmuschel Perna canaliculus gewonnen wird. Dieses Öl in Kapseln hatte sich schon in der Vergangenheit in mehreren klinischen und auch präklinischen Studien als antiinflammatorisch herausgestellt.

In der jüngst publizierten placebo-kontrollierten, randomisierten Doppelblindstudie erhielten 80 Patienten mit Knie-Osteoarthritis über 6 Monate als Verum Lyprinol oder ein Placebo. Die Einnahme von Paracetamol (2 g/d) war während der Studie erlaubt. Alle Patienten wurden zu Kontrolluntersuchungen in Woche 0, 2, 4, 8, 12, 18 und 24 einbestellt. Hier wurden wichtige Parameter wie Gebrauch von Analgetika, das Schmerzempfinden auf der 10teiligen visuellen Analogskala, die Beeinträchtigung auf der Likertskala und als Marker für Entzündungen die Blutsenkungs-

geschwindigkeit BSG und das c-reaktive Protein gemessen.

Die Ergebnisse nach 6 Monaten waren folgendermaßen:

- Die Probanden unter Verum Lyprinol waren deutlich schmerzfreier.
- Die Beweglichkeit war signifikant verbessert.
- Entzündungszeichen gingen deutlich zurück.
- Der Verbrauch an Analgetika war signifikant reduziert.
- Es traten keine relevanten Nebenwirkungen auf.

Die Wirksamkeit von Lyprinol ist, so die Referenten, u.a. durch die Beeinflussung der Leukotrien- und Prostaglandinbildung zu erklären. So hemmt Lyprinol die Lipoxigenase (LOX) und damit die Bildung des stark proinflammatorischen Leukotriens LTB₄. Gleichzeitig wird die Cyclooxygenase COX2 ebenfalls inhibiert, jedoch nicht die mukosaschützende COX1. Das erklärt auch, dass keine Nebenwirkungen auftraten, wie z.B. gastrointestinale Beschwerden.

Mit Lyprinol steht eine nebenwirkungsfreie effektive natürliche Waffe im Kampf gegen das entzündliche Rheuma zur Verfügung. Lyprinol ist in Deutschland als ergänzende bilanzierte Diät in Kombination mit den hochkonzentrierten Omega-3-Fettsäuren EPA/DHA ausschließlich in Form von Sanhelios Muschel-Lyprinol Lipid-Komplex (rezeptfrei, Apotheke) oder Bakanasan Muschel-Lyprinol Lipid-Komplex im Reformhaus erhältlich.

Autor: Ernährungsmediziner Dr. Jörg Hüve, Hopfenweg 44c, 26125 Oldenburg, Tel. 0441-9350590



Para esto se ha usado en los estudios el increíble extracto de lípidos liprinol, el cuál se obtiene por medio de un proceso patentado de extracción y estabilización del mejillón de labio verde, encontrado en Nueva Zelanda. Este aceite en cápsulas ya ha tenido en el pasado muy buena reputación y excellentes resultados anti-inflamatorios en diversos estudios clinicos y prácticos.

Der Energiemedizin gehört die Zukunft. Immer mehr Menschen schwören auf Energytools, die vitalisierenden Alleskönner. Sie haben eine hohe Effizienz und sind einfach zu handhaben. Vor allem im Alltag leisten sie nützliche und schnelle Hilfe. Unbehagen und Beschwerden werden schnell und ohne Nebenwirkungen in positive Energien umgewandelt. Als die persönlichen Energiebringer des 21. Jahrhunderts erobern sie die Wellness-Szene. Durch Energytools bleiben und werden Sie fit, wohlgeclaut und stark.

ISBN 13: 978-3-86763-704-6
ISBN 10: 3-86763-704-0



Christa G. Traczinski

Energie erleben

Energytools · Energetisierung · Vitalisierung

Energie erleben



rikanischen Firma „Life Plus“, die ausschließlich biologisch angebaute Grundstoffe verwendet, diese extrem schonend verarbeitet und sie sogar als „Füllmaterial“ in Presslingen, Pulver oder Kapseln verwendet.

„Real NRG“ ist mit ausgewählten Aminosäuren wie Phenylalanin, Taurin, Glycin und Tyrosin angereichert – einige der Hauptnährstoffe, die wir zur Erhaltung der Körperstruktur und zur Erzeugung von Körperenergie benötigen.

Mit „Real NRG Plus“ erhält der Körper neben den Aminosäuren z. B. auch noch Johanniskraut, Bioflavonoide, energieunterstützende Vitamine (z. B. des Vitamin B-Komplexes) und eine Minidosis Koffein, wodurch er eine optimale Mischung an harmonisch wirksamen, aber hochpotenten Energiespendern bekommt.

Eine andere Variante solch wundersamer Pflanzenkraft kommt aus Deutschland. „Sensatonics“ nennt sich ein kleines Unternehmen, das Tonics für die Sinne und die eigene Kräuterbar fürs Gehirn bereitstellen möchte. Die Sensa-

tonics stellen Elixiere und Mixturen nach traditionellen Rezepten aus verschiedenen Kulturen her, die für sinnliche Hochgenüsse garantieren. Dabei werden nur hochwertige pflanzliche Zutaten verwendet und mittels alchemischer Verfahren extrahiert, wobei diese Methode dafür sorgen soll, den „Geist“ der Pflanzen ganzheitlich zu vermitteln.

Auf diesem Konzept basierend entstand in den letzten Jahren eine einzigartige Produktreihe mit Kräuterbittern wie Aphrodite (brasilianische, mexikanische und afrikanische Pflanzen), Cerebrotonic (für geistige Wachheit), Protectonic (ein kaiserliches Tonikum aus dem Reich der Mitte für den modernen, urbanen Menschen), Yaona (ein polynesisches Genussmittel für Zeremonien und Rituale) und Bella Mura (Sinnlichkeit und Entspannung) sowie einer sogenannten „Trinität des Kicks“ (Kok-

für tantrische, stämmische oder transzendente Erfahrungen sorgen sollen! Auch Pflanzenliköre wie Rou Gui De Edena, Amazonie Jungle Tonic, Lunatonic und Satyr erinnern an paradiesische Gefühle und Genüsse: sie sollen das Herz öffnen, damit die Freude und Schönheit des Lebens dort einkehren kann. Zudem bietet Sensatonics Trünke und Räucherungen, die den Menschen an seine archaischen Wurzeln erinnern und „Tor zwischen den Welten und Leiter zum Himmel“ sein können. Nach indianischen und schamanischen Rezepten hergestellt, können diese uns verzaubern und uns im Alltag eine Oase der Energie und des Erlebens sein, die ansonsten wenig Raum in unserem hektischen Leben findet.

Tipps für die Anwendung

Verschlafen, verkater, energielos? Einfach „Real NRG“ mit frischem Orangensaft verrühren, trinken und dann durchstarten!

Die kleine Tüte passt in die Anzugjacke und kann so während Business-Sitzungen für frische Energie am Tisch sorgen. An anstrengenden Tagen (oder in langen Nächten) können Sie sogar bis zu drei Portionen davon genießen und dem Organismus so neue Kraft geben: denken, tanzen, aktiv sein – Antriebschwäche und Abgespanntheit kann sofort in Power und Schwung verwandelt werden!

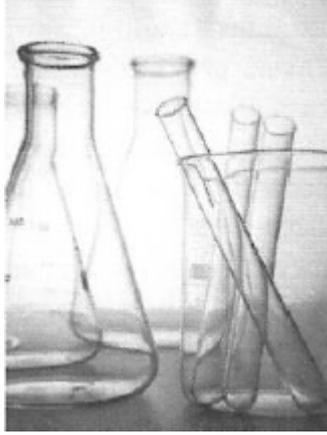
Oder möchten Sie in die Welt von zweitausendundeiner Nacht eintauchen? Dann zu Lunatonic greifen und sich einen harmonischen und schönen Abend machen.

Moonwalk sorgt dagegen für ausgedehnte Spaziergänge als „Proviant auf Planeten ohne Schwerkraft“ und transzendente Inspirationen! Entweder Löffelweise oder gleich aus dem Likörglas nippen – je nach Lust, Laune und Stimmung.

La empresa americana „LifePlus“ emplea únicamente materias primas de cultivos biológicos, las procesa de forma extremadamente cuidadosa y en muchos casos también las emplea como „material de relleno“ para polvos, cápsulas y concentrados de fibra.

„Real NRG“ está enriquecido con aminoácidos como la fenilalanina, taurina, glicina y tirosina. Estos son algunos de los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para mantener su estructura y energía. Con « Real NRG Plus » el cuerpo, aparte de los aminoácidos, obtiene también por ejemplo bioflavonoides, hipérico, vitaminas energetizantes, p.e. las vitaminas « B » y una mini dosis de cafeína. Por esto tenemos una mezcla ideal de componentes armonizantes, pero también energetizantes.

BELLEZA DESDE ADENTRO: ácido hialurónico



La naturaleza ofrece lo mejor.

Un buen ejemplo: con tan solo 3 gramos de la sustancia ácido hialurónico, un complejo que se encuentra de manera natural en todos los mamíferos, se pueden retener en el cuerpo hasta 3 litros de agua. Esta sustancia es uno de los primeros agentes activadores "anti aging" y la más usada para mantener una piel sana, joven y bella. " La enorme capacidad de retención de líquidos rellena la piel y alisa de manera efectiva las arrugas », dice Sabine Kästner de Lavera.

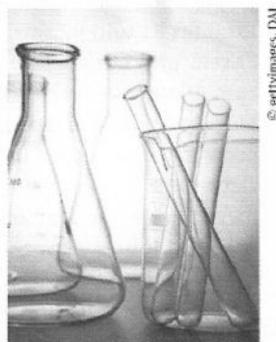
El ácido hialurónico fué descubierto con propósitos medicinales. Para tratamientos cosmeticos se obtiene la sustancia por medio la fermentación de cepas de bacterias a nivel biotecnológico.

Nuevos estudios científicos demuestran que esta sustancia « anti aging" puede tener mucho más potencial. Por ejemplo pueden penetrar mejor en la piel y actuar de forma alisante moléculas de ácido hialurónico de cierto tamaño.

Originaltext:

Faltenglätter der ersten Stunde: Hyaluronsäure

MUTTER NATUR ist halt die Beste. Gutes Beispiel: Schon drei Gramm des körpereigenen Stoffs Hyaluronsäure können bis zu drei Liter Wasser binden. Die Substanz gehört zu den ersten Anti-Aging-Wirkstoffen überhaupt und ist noch immer der meist verwendete Wirkstoff gegen runzelige Haut. „Das enorme Wasserbindungsvermögen polstert die Haut auf und glättet somit wirksam Falten“, sagt Sabine Kästner von Lavera. Entdeckt wurde Hyaluronsäure eigentlich für medizinische Zwecke. Für kosmetische Anwendungen wird der Stoff biotechnologisch durch Fermentation aus Bakterienstämmen gewonnen. Neue wissenschaftliche Studien zeigen, dass in dem Anti-Aging-Wirkstoff wohl noch weiteres Potenzial schlummert. So kann Hyaluronsäure in Molekülen mit einer bestimmten Größe offenbar besonders gut in die Haut eindringen und dort noch besser eine glättende Wirkung entfalten.





Alles zum Thema Entsäuerung sowie zur 5-Monats-Kur Cellulite:

Peter Jentschura und Josef Lohkämper
Gesundheit durch Entschlackung

ISBN: 3-933874-33-5
DM 39,50



Mineralstoffreiche Kräutertees: Am besten funktionieren die Basenbäder, wenn gleichzeitig mineralisierende und die Ausleitfunktionen unterstützende Tees getrunken und organische Mineralstoffe (Nahrungsergänzungsmittel) eingenommen werden. Der Tee löst die Schlacken im Gewebe, die Bäder leiten die Säuren und Schlacken über die Haut aus und gute Mineralienpräparate ermöglichen die Neutralisierung des Säureüberschusses.

Mineralstoffe: Nehmen Sie mineralstoffreiche Nahrung zu sich, bzw. Nahrungsergänzungen, die aus Pflanzen gewonnene Mineralstoffe enthalten. Woran Sie gute Nahrungsergänzungen erkennen, zeige ich im nächsten Artikel auf. Eine weitere Quelle hochwertiger Mineralstoffe stellen Wildkräuter und Wildgemüse dar. Wo man solche findet, wie und wann man sie am besten sammelt, wird ebenfalls in den kommenden Ausgaben der Depesche behandelt.

Vitamin-E: Natürliches Vitamin-E (z.B. in Kapseln zu 400 IE) ist nötig, um neue Hautzellen aufzubauen. Es ernährt die Haut, verjüngt sie und macht sie wesentlich elastischer. Fast ein Wundermittel. Probieren Sie es aus (siehe Artikel „Die Magie von Vit.-E in Depesche 3“).

Unterstützung aller Ausscheidungsorgane: Je mehr Sie die anderen Ausscheidungsorgane unterstützen, desto weniger hat die Haut zu tun. Zur Unterstützung der Niere trinken Sie bitte fortan viel, viel mehr gereinigtes Wasser oder gute Kräutertees (im Reformhaus nachfragen) und gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte ohne Zusätze. Zur Unterstützung des Darms empfiehlt sich eine zweiwöchige Kur mit Kräuter- und/oder Algenpräparaten. Anbieter und Produkte werde ich in einer der kommenden Depeschen nennen. Sehr empfehlenswert, um schnelle Abhilfe zu leisten, ist in diesem Fall die Colon-Hydro-Therapie

(Colon=Darm, Hydro=Wasser), wie sie z.B. von Prof. Dr. Probst in dessen Wellness-Energie-Zentrum in Ottobrunn im Allgäu, aber auch von vielen anderen Therapeuten und Heilpraktikern angeboten wird (Depesche 6, letzte Seiten).

Rasten: Wo wir gerade über Herrn Prof. Dr. Probst sprechen: Die mit Sicherheit allerbeste Methode, um SCHNELL eine wesentlich reinere Haut zu bekommen, stellt das Heilfasten, Wasserfasten oder Rohkostfasten (unter fachlicher Aufsicht oder Anleitung) dar. Es mag ein harter Weg sein – mit Sicherheit jedoch ist es jener Weg, der am ehrlichsten, natürlichsten und am direktesten ist.

Zusammengefasst:
Trockenhaufbürstungen
Wöchentlich 1-2 basische Vollbäder
Täglich basische Fußbäder
Schlackenlösende Tees trinken
Viel reines Wasser trinken
Mineralstoffreiche Ernährung
Wildkräuter
Evtl. Nahrungsergänzungen
Vitamin-E in Kapseln nehmen
Darmreinigung durchführen
Heilfasten oder Rohkost fasten.

Verletzungen, Narben, Falten und Fältchen

Wenn die Haut verletzt ist oder Narben (hierunter fällt auch Akne) und Falten aufweist wirken die oben beschriebenen Maßnahmen zwar unterstützend, reichen aber nicht aus. Bei Verletzungen, Verbrühungen und Verbrennungen kann Vitamin-E auch äußerlich aufgetragen werden. Hierdurch lassen sich Resultate erzielen, die an Wunder grenzen. Narben verbessern sich und Falten glätten sich. Das beste Produkt, das ich in dieser Hinsicht kennen lernte durfte,

stammt wieder einmal vom Hersteller namens LifePlus und trägt den marketingtechnisch etwas einschränkend auf die Damenwelt abgestimmten Namen "Forever Young" – also für immer jung! Grundlage der Entwicklung dieses Produkts war die Beobachtung, dass die Haut von Fischen nicht altert. Egal, ob alter Fisch oder junger Fisch: Die Haut ist immer gleich jung und faltenfrei etc. LifePlus gelang es in der Folge, die Substanz, die dafür verantwortlich ist, zu isolieren und sie in idealer Verbindung mit anderen Haut aufbauenden und unterstützenden Substanzen zu diesem fantastisch wirksamen Produkt zu kombinieren. Hut ab!! In späteren Ausgaben der Depesche werde ich hierzu noch authentische vorher/nachher Fotos veröffentlichen.

Selbst Menschen, die nach schwersten Verletzungen und/oder Verbrennungen mehrere Hauttransplantationen über sich hatten ergehen lassen müssen, selbst Menschen, deren Hautoberfläche durch Verbrühungen entsetzlich entstellt war, konnten durch die Einnahme von „Forever Young“ oft innerhalb von 5-6 Monaten ein derart gesundes Äußeres wiederherstellen, dass von der ursprünglichen Verletzung kaum mehr etwas zu sehen war.

Forever Young ist jedoch ein Präparat, das auch der Schmelzhelung der Eitelkeit gerecht wird: verschwindende Fältchen (Krähenfüße) an den Augen, Zurückgewinnung eines jugendlichen Teints etc. etc., all das wird nahezu routinemäßig damit erreicht. Doch, wir wollen diesen Artikel nicht zu sehr zu einer kostenlosen Werbung mutieren lassen, denn schließlich verdiene ich an solcherlei Aussagen ja nichts. Ich kann nur sagen: Vielleicht funktioniert's ja auch bei Ihnen? Die Möglichkeit besteht. Und wenn man sich überlegt, wofür man sonst so alles Geld ausgibt, warum nicht einmal versuchen?

SALUD POR MEDIO DE LA INTOXICACION (Gesundheit durch Entschlackung)

HERIDAS, CICATRICES, ARRUGAS Y ARRUGUITAS

El mejor producto que he conocido en relación a este tema es – una vez más- un producto elaborado por LIFE PLUS. Su nombre es „Forever Young », en otras palabras « permanecer joven para siempre » ! Se dirige principalmente a mujeres, debido a razones de marketing pero siendo esta designación algo limitada. La fórmula del producto está basada en el descubrimiento que la piel de los peces no envejece. No importa que edad tiene un pez, su piel siempre es joven y no tiene arrugas. Life Plus tuvo éxito en separar la sustancia responsable de este fenómeno, combinándola sinérgicamente con otras sustancias que reponen y favorecen a la piel. El resultado es un producto eficiente y fantástico! Habrá fotos comparativas "antes-después » en las próximas ediciones de nuestro boletín de noticias.

Incluso personas con graves heridas y/o quemaduras, que han tenido diversas transplantaciones de piel, o personas que estaban notablemente desfiguradas debido a severas quemaduras han podido recuperar su apariencia sana después de haber tomado « Forever Young » durante un periodo de cinco a seis meses. La herida original casi no se veía más.

El producto ForeverYoung también tiene un propósito muy halagador: reduce las arrugas al rededor de los ojos, ayuda a mantener una piel joven, etc. Todo esto se logra con la rutina. No queremos reducir este artículo a una publicidad gratuita, finalmente, yo no gano ningún dinero con mencionadas locuciones. Lo único que puedo decir: posiblemente funciona para tí también. Es muy posible.....Y si te pones a pensar en que estás gastando el dinero, no crees que vale la pena probarlo?



Ácido hialurónico - El secreto de una juventud radiante

Que es ácido hialurónico y que función tiene?

Ácido hialurónico es una sustancia natural de nuestro cuerpo, componente de las células. Se encuentra en la sinovia/las articulaciones, en el tejido cartilaginoso, en los discos intervertebrales, en los ojos, el cerebro, en las válvulas del corazón y en la piel.

Más del 50% del ácido hialurónico de nuestro cuerpo se almacena en nuestra piel.

En nuestra juventud el cuerpo produce ácido hialurónico, pero a partir de los 40 años de edad esto se hace más difícil y el contenido del ácido es de solo 40% y con 60 años tan solo de un 10%. Cada vez el cuerpo va produciendo menos de esta sustancia tan especial, lo cual causa efectos no deseados, como los síntomas de la vejez.

Debido a que el ácido hialurónico tiene la capacidad de almacenar grandes cantidades de agua en nuestro cuerpo, no nos asombra de que con los años, mientras se reduce la cantidad de este ácido en nuestro cuerpo, comienzan los problemas. Las dificultades se ven allí, donde es necesario que el agua se ligue, como por ejemplo en los discos intervertebrales, las articulaciones, los ojos y la piel.

Ácido hialurónico, el tratamiento “suave” contra arrugas desde adentro.

Debido a que con los años nuestro cuerpo produce menos ácido hialurónico, nuestra piel se seca, pierde elasticidad y vienen las arrugas. Tomando ácido hialurónico la piel puede volver a almacenar más humedad, logrando que aumente la elasticidad y que se produzcan colágeno y elastina. La piel se ve más fresca, más lisa y más joven, con el efecto de un lifting biológico para nuestra piel. Ácido hialurónico puede tomarse como suplemento nutricional, o usarlo en forma de cremas, lociones o ampollas. Pero el mejor efecto se consigue sin duda alguna, tomándolo.

Ácido hialurónico – un beneficio para las articulaciones

El ácido hialurónico no solo mantiene joven a nuestra piel, sino también a las articulaciones, debido a que es una componente esencial del líquido de articulaciones, el cual funciona como lubricante para muchos movimientos articulares, siendo una maravilla para nuestras articulaciones. Para el mejor efecto, es importantísimo mover nuestras articulaciones regularmente, lo cual en nuestros tiempos frecuentemente se descuida. A través del movimiento, el lubricante de las articulaciones se vuelve más líquido, favoreciendo de esa forma a nuestras articulaciones. El ácido hialurónico puede ser de gran ayuda para aquellas personas que tienen dificultades a raíz de su profesión, sobrepeso o deporte, evitando un desgaste articular precoz. Moverse regularmente es muy importante. A veces ya es suficiente: caminar, hacer montañismo o montar bicicleta.

Las ventajas del ácido hialurónico en resumen

El ácido hialurónico humedece la piel, la rejuvenece desde adentro y nos regala un físico radiante, sano y juvenil. En otras palabras, la piel envejece más lentamente, se vuelve más suave y lisa, se reducen las arrugas y el acné.

Además funciona como lubricante en todos los movimientos de las articulaciones, ayuda a reducir el desgaste de estas y debido a su gran capacidad de retener grandes cantidades de agua y es sumamente efectivo en casos de problemas con los discos vertebrales y sequedad ocular.

Porque el ácido hialurónico es bueno para todas las personas?

Debido a que todos envejecemos y nuestros cuerpos generalmente ejercen actividades –mas o menos- estresantes, es importante hacer uso de posibilidades « naturales », las cuales retardan el proceso de envejecimiento y hagan vernos y sentirnos más frescos y más jóvenes.

(Textos de la página web : www.ihr-wellness-magazin.de)

www.ihr-wellness-magazin.de/anti-aging/anti-aging-tipps/hyaluronsaeure.html