

Osteoporose - Rheuma - Neurodermitis - Schuppenflechte

Liebe Leserinnen und Leser,



heute habe ich wieder verschiedene Hinweise für Sie in einem Brief zusammengestellt. Zunächst gibt es ein paar Tipps, was Sie vorbeugend gegen Osteoporose tun können. Unsere moderne Lebensweise verhindert gelegentlich, die einfachsten Vorsorgemaßnahmen zu ergreifen: Regelmäßig an die Sonne gehen um Vitamin D zu bilden und ein Minimum an Bewegung.

MSM mit Glukosamin und Chondroitin.

Eine kurze Beschreibung dazu finden Sie auch in diesem Gesundheitsbrief. Dieses Produkt ist besonders wirksam bei Rheuma - Sie erinnern sich vielleicht noch an meinen letzten Gesundheitsbrief?

Hier können Sie den Brief zum Thema Rheuma noch einmal lesen.

Am Ende meines heutigen Gesundheitsbriefs habe ich dann noch einmal - auf Wunsch eines Lesers, der gleichzeitig Naturheiltherapeut ist - einige Hinweise zur Behandlung von Neurodermitis und Schuppenflechte zusammengestellt. Der Leser hat viele positive Erfahrung und Erfolge mit diesen Behandlungen erzielt.

Anregungen zur Vorbeugung gegen Osteoporose

Gehen Sie jeden Tag 20 Minuten in die Sonne

Um Ihre Knochen zu stärken, kommt es nicht nur auf die richtigen Medikamente an. Wichtig ist auch, dass Sie beispielsweise für eine ausreichende Vitamin D Produktion sorgen. Das Vitamin fördert die Aufnahme des Knochenminerals Kalzium. In Nahrungsmitteln ist das Vitamin in nennenswerten Mengen nur in Meeresfischen (z. B. Lachs, Hering, Sardinen) enthalten. Allerdings wird es vom Körper in der Haut auch selbst gebildet. Dazu benötigt sie jedoch vor allem Sonnenlicht. Doch daran mangelt es leider vielen Menschen. Besonders im Winter mit seinen kurzen Tagen kann es leicht zu einem Vitamin D Engpass kommen. Achten Sie also darauf, dass Sie mindestens 20 Minuten pro Tag an die frische Luft gehen. Gesicht und Hände sollten nicht von Kleidung bedeckt sein. Direktes Sonnenlicht ist für die Vitamin Produktion nicht nötig.

Bewegung hält morsche Knochen fit

Am besten verbinden Sie den Gang nach draußen gleich mit etwas sportlicher Betätigung. Denn Molekularbiologen haben herausgefunden, dass die Knochenbildungszellen, die Osteoblasten, dann aktiv werden, wenn sie gedrückt oder gedehnt werden. Und was übt diesen Druck auf die Knochen aus? Klarer Fall: die Muskeln. Ständiges Anspannen und Entspannen das erzeugt jene mechanischen Kräfte, die den Knochen wachsen lassen.

So stärken Sie Ihre Knochen auf natürliche Weise

- Achten Sie auf eine kalziumreiche Ernährung: Bevorzugen Sie magere Milchprodukte, Nüsse, Vollkornprodukte, Kohlgemüse, Spinat.
- Kurbeln Sie die Vitamin D Produktion an: Gehen Sie jeden Tag für mehr als 20 Minuten an die frische Luft. Essen Sie 1 bis 2 mal pro Woche Seefisch.
- Verbessern Sie Ihre allgemeine Vitalstoffversorgung: Nicht nur Kalzium und Vitamin D sind wichtige Schutzfaktoren. Viele Studien der letzten Jahre zeigen, dass andere Vitalstoffe fast genauso wichtig sind - allen voran Vitamin K, Magnesium, Folsäure, Zink, Fluor und Kupfer.
- Essen Sie mehr Soja Produkte: Soja enthält hormonähnliche Substanzen (Phytoöstrogene), die wie das körpereigene Östrogen den Knochenabbau bremsen.
- Fordern Sie Ihre Knochen regelmäßig: Nur Knochensubstanz, die regelmäßig belastet wird, bleibt auch erhalten. Optimal sind mindestens 3 mal pro Woche 20 Minuten Sport.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten: Sie rauben dem Körper wichtige Vitalstoffe und schädigen so auch die Knochensubstanz.

Diese Sportarten fördern das Knochenwachstum:

- Gehen (Walking) und Wandern
- langsamer Dauerlauf
- Schwimmen
- Gymnastik
- Tennis, Badminton, Squash
- Basketball
- Volleyball

Osteoporose ist also keine Alterserscheinung, mit der Sie zwangsläufig zu tun bekommen. Im Gegenteil: Es gibt viele Möglichkeiten, dem Knochenschwund effektiv vorzubeugen. Je früher Sie damit beginnen, umso mehr Lebensqualität gewinnen Sie im Alter.

Die Top-Hilfe bei Rheuma, Arthritis und Arthrose

Es fördert die Nährstoffversorgung und die Gesundheit der Gelenke und ist wichtig für die Beweglichkeit der Gelenke, das Schmieren der Gelenke, die Entspannung der Muskulatur, einen gesunden Knorpel und eine bessere Nährstoffversorgung sowie die Verminderung von damit zusammenhängenden Schmerzzuständen

Unser Produkt GW-MGC ist ein Kombinationspräparat aus MSM, Glucosamin, Chondroitin und weiteren Zellnährstoffen, die sich alle zur Förderung der Gelenk-Beweglichkeit und der Knorpel-Gesundheit als wirksam erwiesen haben. Die in GW-MGC enthaltene Nährstoff-Kombination ist qualitativ so hochwertig, dass man von einem Durchbruch auf diesem Gebiet sprechen kann. Darüber hinaus scheinen diese drei Wirkstoffe in Kombination eine größere Wirksamkeit zu haben als einzeln.

Neurodermitis:

Neurodermitis behandeln Sie mit kolloidalem Silber in Kombination mit ozonisiertem Olivenöl.

Die befallenen Hautpartien mit kolloidalem Silber einsprühen. Das Flüssigsilber auf der Haut trocknen lassen und diese dann nach dem Abtrocknen mit ozonisiertem Olivenöl einreiben. Zusätzlich dreimal täglich 2 cl kolloidales Silber (unverdünnt) trinken.

Die Symptome der Neurodermitis verschwinden bei Kindern in ca. zwei bis drei Tagen, bei Erwachsenen dauert es ca. fünf Tage. In dieser Zeit verschwindet der Juckreiz und die Haut heilt ab. Die komplette Ausheilung kann sechs Monate bis zu einem Jahr dauern, je nach Zustand des Immunsystems.

Psoriasis:

Psoriasis behandeln Sie mit kolloidalem Silber in Kombination mit ozonisiertem Olivenöl.

Die befallenen Hautpartien mit kolloidalem Silber einsprühen. Das Flüssigsilber auf der Haut trocknen lassen und diese dann nach dem Abtrocknen mit ozonisiertem Olivenöl einreiben. Zusätzlich dreimal täglich 2 cl kolloidales Silber (unverdünnt) trinken.

In der ersten Woche verschwindet der Juckreiz, die Schuppen werden weicher. In der zweiten Woche beginnt die Haut abzuheilen. Die komplette Ausheilung dauert ca. ein Jahr, abhängig vom Zustand des Immunsystems.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei

gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln