

Vitalstoff Journal

Es ist möglich alt, gesund und glücklich zu sein!

Liebe Leserinnen und Leser,



Die meisten Menschen haben Angst vor dem Gedanken an das Älterwerden, weil sie es mit Beschwerden, Vergesslichkeit und Einsamkeit verbinden. Trotzdem kann keiner von uns den Prozess umkehren. Daher ist es wichtig noch heute das eigene Denken über das Altern zu ändern und einige Regeln zu beherzigen. Mit meinem heutigen Beitrag möchte ich Ihnen einige wichtige Impulse für Ihren persönlichen Weg des Älterwerdens liefern.

Ihre eigenen Entscheidungen beeinflussen Ihr wahres Alter

Beim Nachdenken über das Altern ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass unser Alter in Jahren nur eine bloße Zahl ist. Es klingt klischeehaft, aber es ist wahr, besonders wenn Sie nach grundlegenden Gesundheits-Prinzipien leben, so dass Ihr Körper auf dem Höhepunkt seiner Funktionen bleiben kann.

Es ist sehr gut möglich, dass ein 60-Jähriger genauso fit sein kann wie ein 30-Jähriger. Dies hängt sehr stark von dem Lebensstil ab. So muss man zwischen einem Alter als einer numerischen Messung und einem biologischen Alter unterscheiden, welches von persönlichen Entscheidungen und Gewohnheiten abhängt.

Wichtig zu wissen ist auch, dass die Genetik nur ein kleiner Teil der Gleichung ist. Unser Lebensstil hat weit mehr Einfluss auf unsere Gesundheit in jedem Alter und dazu gehören nicht nur die offensichtlichen Dinge wie gesunde Ernährung und effektive Bewegung, sondern auch, dass wir unsere emotionalen Bedürfnisse durch die Entscheidung, glücklich zu sein, positiv beeinflussen, und immer auf der Suche nach neuen und spannenden Erlebnissen sind.

Die Macht einer gesunden Ernährung

Ihre optimale Ernährungsweise soll durch einen speziellen Ernährungsplan bedingt sein, welchen man mit einem Ernährungsberater aufstellen sollte. So ein Plan ist immer auf Ihren persönlichen und zugleich einzigartigen Ernährungstyp angepasst und berücksichtigt alle Eigenschaften und Bedürfnisse Ihres Stoffwechsels.

Dank des Ernährungsplans nehmen Sie ausschließlich die Lebensmittel zu sich, die Ihre Gesundheit im höchsten Maße fördern, die Ihrem Körper optimale Dosis an benötigten Nährstoffen liefern und leicht verstoffwechselt werden können.

Um immer ausreichend alle wichtigen Nährstoffe zur Verfügung zu haben, empfehle ich unser Produkt „Fit ab 50“, eine Komposition mit allen wichtigen Vitamine und Mineralien, welches wir speziell für Menschen ab 50 konzipiert haben.

Generell sollten Sie sich bei Ihrer Ernährung auf insgesamt unverarbeitete Lebensmittel (Gemüse, Fleisch, rohe Milch, Nüsse, usw.), konzentrieren, die aus gesunden, nachhaltigen, lokalen Quellen, wie z. B. einem kleinen Bio-Bauernhof kommen, nicht weit von Ihrem Zuhause entfernt.

Um die meisten gesundheitlichen Vorteile durch Ihre Ernährung zu erhalten, sollten Sie einen guten Anteil Ihrer Nahrung roh essen.

Fast so wichtig für Sie ist, nicht nur zu wissen, welche Lebensmittel Sie essen sollten, ist auch, was Sie dabei unbedingt vermeiden sollten:

- **Fruktose:** Zucker, insbesondere Fructose, wirkt wie ein Gift in sich selbst, und als solches ist es ein Laufwerk für mehrere Krankheitsprozesse im Körper, nicht zuletzt die Insulinresistenz, eine der Hauptursachen für beschleunigte Alterung.
- **Kohlenhydrate:** Forschungen an Kohlenhydraten haben gezeigt, dass sie spezielle Gene negativ beeinflussen, die unsere Langlebigkeit beeinflussen können. Zu weiteren gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt darüber hinaus hoher Glukose-Verbrauch mit gleichzeitiger starken Fruktose-Einnahme.

Stressreduktion und positives Denken

Unsere Gesundheit wird heutzutage ständig vom Stress und negativen Denken beeinträchtigt. Bewältigung von emotionalen Komponenten in der Gesundheit ist ein sehr wichtiger Faktor denn unser emotionaler Zustand spielt eine tragende Rolle bei fast jeder körperlichen Krankheit – z. B. bei Herzerkrankungen und Depressionen, Arthritis und Krebs.

Es ist kein Zufall, dass viele Hundertjährige positives Denken und emotionales Wohlbefinden anführen, wenn sie Ratschläge geben wie man gesund zu bleiben kann. Der 114-jährige Walter Breuning sagte im vergangenen Jahr vor seinem Tod: "Sprechen Sie sich täglich vor, dass jeder Tag ein guter Tag ist und leben Sie auch danach".

Effektive Mechanismen zur Bewältigung von emotionalem Stress sind ein wichtiger Faktor für Langlebigkeit, weil Stress einen direkten Einfluss auf Entzündungen hat, die wiederum die Hauptursache vieler chronischer Krankheiten sind, an denen viele Menschen vorzeitig sterben.

Aktiv bleiben

Selbst wenn wir die gesündeste Ernährung der Welt zu sich nehmen und stressfrei leben, müssen wir auch noch körperlich trainieren, um ein Höchstmaß an Gesundheit zu erreichen.

Rolle der Telomere im Alterungsprozess

Telomere sind die Endungen der Chromosomen. Wenn eine Verkürzung der Telomere auftritt, während Sie altern, wird dies zum Teil von Ihrem Lebensstil und dem Kontakt mit Toxinen aller Art beeinflusst.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass eine Verlangsamung dieser Verkürzung tatsächlich auch unsere Lebensdauer verlängern und möglicherweise sogar zu einer Umkehrung des Alterungsprozesses führen kann.

Ergebnisse einer Anti-Aging-Konferenz:

- **Nehmen Sie qualitativ hochwertige tierische Omega-3-Fette zu sich** - Tierisch-basierte Omega-3-Fette sind ein starker Faktor, der den Menschen hilft, länger zu leben. Viele Experten glauben, dass dies wahrscheinlich der Grund dafür ist, warum die Japaner die größte Lebenserwartung auf diesem Planeten haben.
- **Versuchen Sie, so viele Chemikalien, Toxine und Schadstoffe wie möglich zu vermeiden** - Dies umfasst: Werfen Sie Ihre giftigen Haushaltsreiniger, Seifen, Körperpflege, Lufterfrischer, Insektensprays, Rasen-Pestizide und Insektizide, um nur einige zu nennen, weg und ersetzen sie mit ungiftigen Alternativen.
- **Vermeiden Sie Medikamente** - Pharmazeutische Drogen töten jedes Jahr Tausende von Menschen vorzeitig. Und, wenn Sie bei einem gesunden Lebensstil bleiben, werden Sie wahrscheinlich niemals Medikamente benötigen.

Es gibt keine schnelle Lösung wenn es um gesundes Altern geht - keine Pille und keinen magischen Jungbrunnen. Deshalb gilt für alle: wir sollten uns bemühen, positive Wellness-Entscheidungen für das gesamte Leben zu treffen. Dadurch sind wir in der Lage zu bewirken, dass unser Körper nur minimal durch den „Zahn der Zeit“ beeinträchtigt wird.

Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens, der sich in solchen speziellen Fragen gut auskennt. Viele Ärzte sind aber bisher einfach noch nicht in der Lage, ihren Patienten wirklich zu helfen, die Gesundheit durch einen gesunden Lebensstil zu erhalten, weil sie noch immer von der pharmazeutischen Industrie beeinflusst sind. Die gute Nachricht für Sie ist: Die Zahl der Ärzte, die nicht mehr nur Medikamente für eine Optimierung der Gesundheit einsetzen, wächst täglich!

DRL99: Fit ab 50 - 3 Produkte im Set - Preis: 59,90 €

Die optimale Grundversorgung für jeden Tag: Eine Komposition mit den wichtigsten Vitaminen, **Mineralien** und Antioxidantien. Fit ab 50 unterstützt die Nährstoffversorgung besonders für Menschen ab 50.

Mit der Komposition der 3 Produkte "Fit ab 50" bieten wir Ihnen mehr als nur einfach **Vitamine**. Das Konzept "Fit ab 50" ist das Meisterstück aus unserer Nährstoffküche: Wir haben es bei dem Konzept 50 Plus mit einem hochkarätigen Produkt zu tun, mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen. Bei der Komposition wurde auf eine optimale Zusammenstellung aller Komponenten geachtet. In einer älter werdenden Gesellschaft möchten wir auch in den reifen Jahren unsere Lebensqualität bewahren oder gar steigern. Dazu gibt es viele Wege und

Möglichkeiten. Das Konzept 50 Plus ist ein Baustein für den Erhalt oder die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Körpers, weil es natürliche Zellnährstoffe und Zellschutzstoffe enthält. Den wachsenden Ansturm von Schadstoffen hat die Natur nicht vorgesehen, er ist menschengemacht. Eigentlich sollte uns eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit Schutzstoffen versorgen. Doch auch wenn wir begriffen haben, wie wichtig eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise ist – handeln wir auch konsequent so? Wenn Sie beim Einkauf ihren Blick in die vielen Einkaufswagen schweifen lassen oder wenn Sie die Regale in den Supermärkten betrachten, wird Ihnen auffallen, dass wir von dieser idealen Szene meilenweit entfernt sind. Ungesunde Ernährung ist ein Faktor in Richtung Mangel an Schutzstoffen.

Hier finden Sie "Fit ab 50" im Online-Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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