

## Winterzeit - Zeit für Regeneration und Aufbau



Speziell in den Wintermonaten, wo die Natur schläft, wo wir zu wenig Sonnenlicht tanken, uns kaum im Freien aufhalten, und sich das Leben vorwiegend in geschlossenen Räumen abspielt, ist es um so wichtiger, dass wir uns damit auseinandersetzen, wie wir unsere Vitalität aufrechterhalten.

Es gilt, eine richtige Auswahl zu treffen, was wir unserem Körper zuführen und zumuten wollen.

### Regeneration benötigt Vitalstoffe.

In jeder Sekunde laufen in unseren 70 Billionen Zellen mehrere Milliarden biochemische Reaktionen ab. Mikronährstoffe unterstützen und beschleunigen den Stoffwechsel, sie machen diese überhaupt erst möglich. Unsere Körperzellen sind ständig biochemisch aktiv und legen keine Pausen ein. Sie brauchen ständig den Nachschub **der kompletten Palette** an Mikronährstoffen. Fehlt nur **einer** der Mikronährstoffe, schaltet der Körper sofort auf Sparflamme, um uns zu schützen.

Die Folge:

wir werden zunehmend lustloser, unkonzentrierter, fühlen uns schlapp und müde, wissen aber meist nicht wieso.

Selbst psychische Veränderungen, nervöse Störungen, bis hin zu Burn-out, Herzinfarkt und Krebs werden durch Mangelerscheinungen ausgelöst.

Es macht auch keinen Sinn, einen Stoff hochzutreiben mit einer isolierten Gabe davon. Dadurch entsteht ebenfalls ein Ungleichgewicht.

Nur wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert, können unsere Zellen genügend versorgt und entsorgt werden.

Die Empfehlung: 5 x am Tag (Gemüse und Früchte) mag ja gut klingen, jedoch unsere Nahrung ist verarmt an Vitaminen und Mineralien.

Obst und Gemüse: bis 70 % Vitamin- und Mineralstoffverlust

Wie viele Orangen, Bananen, etc. müssten wir verzehren, damit wir unseren täglichen Bedarf decken könnten?

500 gr Mayonnaise oder 3 Liter Olivenöl oder 5 Kilo Baumnüsse (Vit.E)

5 kg Erdbeeren oder 1 kg Zitronen (Vit. C)

Dies ist doch wohl nur durch einen Elefantenmagen zu bewältigen!

Unsere Nahrung verliert immer mehr lebensnotwendige Inhaltsstoffe. Killerfaktoren sind:

- **Extreme Düngung für Turbowachstum**
- **Zu frühe Ernte - denn „time ist money“**
- **Bestrahlte Lebensmittel: nicht kontrollierbar!**
- **Lange Transportwege: exotische Früchte**
- **Haltbarkeitswahn: „forever fresh“**
- **schnell und designed (Fast-Food Kultur)**
- **Mikrowelle und Co. (die bequeme Küche)**

Unsere Nahrung ist einerseits schadstoffbelastet und andererseits arm an Vitalstoffen - dadurch öffnet sich die Schere immer mehr.

Kriterien für hochwertige Nahrungsergänzung:

- \* genügend Antioxidantien
- \* aus natürlichen Quellen (biologisch, Enzyme und Coenzyme enthaltend)
- \* hohe Bioverfügbarkeit
- \* schonende Verarbeitung

### Vitamin C

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine:

- Vitamin C beeinflusst 95% unseres gesamten Stoffwechsels.
- Vitamin C ist nach Sauerstoff und Wasser der wichtigste Vitalstoff für unser Überleben.
- Es ist das einzige Vitamin, das im Gramm Bereich in unserem Körper vorhanden ist oder sein sollte.

Nach Erkenntnissen der neuen Forschung ist die Gabe von Mega-Dosen Vitamin C positiv für den Körper, da Giftstoffe, welche in einem durch Übersäuerung belasteten Körper vermehrt entstehen, besser abgebaut werden können.



### Antioxidantien - Freie Radikale

Wodurch entstehen freie Radikale in unserem Körper?

Die Reaktion, durch welche z.B. ein aufgeschnittener Apfel braun, Fett ranzig oder Gummi brüchig wird, ist Oxidation, die durch freie Radikale verursacht wird. Das Rosten von Eisen ist der am besten bekannte antioxidative Vorgang.

Genauso werden unsere Gefäße „rostig“, ja brüchig, und dies führt zu schwerwiegenden Krankheiten.

Das Ausmass der täglichen Angriffe durch freie Radikale ist immens. Der menschliche Körper besteht aus etwa 70 Billionen Körperzellen. Jede einzelne wird durchschnittlich 10'000mal pro Tag von freien Radikalen angegriffen. Bei Menschen die Rauchen, Medikamente nehmen oder einer höheren Umweltbelastung ausgesetzt sind (Luftschadstoffe, Sonnenbestrahlung, Smog, Pestizide in Nahrungsmitteln, Elektrosmog, Bausubstanzen, Chemikalien) oder durch ständigen Stress - kann sich diese Zahl auf das etwa 8-fache erhöhen.

Aber auch unser eigener Körper erzeugt zur Energiegewinnung in der sogenannten Atmungskette laufend freie Radikale. Selbst beim Stoffwechselprozess entstehen freie Radikale.

Der Körper hat natürliche Schutzmechanismen, bestimmte Stoffe, die Antioxidantien, welche den Körper vor diesen Angriffen schützen. Je kumulierter die Belastungen sind, so wie es heute oft schon bei jungen Menschen der Fall ist, und natürlich auch bei zunehmenden Lebensjahren, können die körpereigenen Antioxidantien einen Überschuss an freien Radikalen nicht mehr kontrollieren.

Es ist deshalb unverzichtbar die Zellen zu schützen mit einer zusätzlichen Gabe von Antioxidantien.

### **OPC (Oligomere Polycyanidine oder Proanthocyanidine)**

#### **OPC ist eines der stärksten Antioxidantien**

OPC wird aus Traubenkernen gewonnen. Es verstärkt die Wirkung von Vitamin C, und hilft den Gefäßen im Körper, dass sie nicht spröde werden, und frei von Ablagerungen (Arteriosklerose) bleiben.

Die Kombination von Vitamin C und OPC verstärkt die antioxidative Wirkung massgeblich und bietet höchst möglichen Schutz.

So trägt es ebenso dazu bei, den Alterungsprozess hinauszuzögern.

OPC hat eine enorm stärkende Wirkung auf das Bindegewebe im gesamten Körper. Es ist nicht nur entscheidend für die Spannkraft der Haut, sondern auch für die Gesundheit des gesamten Herz-Kreislauf-Systems, aller Blutgefäße und des Bewegungsapparates.

### **VitaPlex**

Für die Versorgung mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen. Mit der Vielzahl der Enzyme wird der Stoffwechsel aktiviert.

Alle Inhaltsstoffe sind 100 % biologisch und rein vegetarisch.

### **Vitalwasser**

Wertvolle Mineralienkombination, welche im Wasser aufgelöst, ein erfrischendes, leicht prickelndes Wasser ergibt.

Enthält Calcium / Magnesium, Jod, Eisen, Zink.

## **Grünlippmuschelextrakt** **eine Wohltat für die Gelenke:**

ist ein Präparat aus der Grünlippmuschel aus Neuseeland.  
die Grünlippmuschel ist bekannt durch:  
hohen Gehalt an Glukosamin-glykanen  
wertvolle Omega-3-Fettsäuren  
Kieselsäure  
aus kontrollierten Gewässern, ohne Quecksilberbelastung

## **Blutuntersuchungen:**

Der Mangel an Mineralien und Vitaminen ist schleichend!  
Bei ärztlichen Untersuchungen werden meist nur die Vitamine und Mineralstoffe im Blutserum gemessen. Erfasst wird jedoch nicht die *r e a l e* Versorgung der Zelle mit Mikronährstoffen. Im Serum ist ein Abfall der Mikronährstoffe oft erst erkennbar, wenn schon erhebliche Mängel vorliegen oder sogar schon Organ- und Gewebeschäden eingetreten sind.

Wie eine Schwalbe noch keinen Sommer macht, muss umgekehrt die eine oder andere "chemische Zutat" aus der Umwelt oder Nahrung noch keine Gesundheitsgefährdung bedeuten. Nimmt man aber die Gesamtheit dieser Einflüsse und erst recht deren Kombinationsmöglichkeiten – wer kann da schon sagen, welche belastenden Verbindungen auf das menschliche Immunsystem einwirken?

Hier steuern *N a h r u n g s e r g ä n z u n g e n* gegen.

Die darin enthaltenen Antioxidantien helfen dem Körper, sich gegen den Ansturm zu schützen.

**"Medizin einzunehmen, wenn Du krank bist, ist wie das Graben eines Brunnens, wenn Du durstig bist.  
Ist es dann nicht schon zu spät?"**

Fangen Sie deshalb **h e u t e** an, vorzubeugen, mit wertvollen Substanzen aus der Natur!

Produkte von höchster Qualität, naturrein, biologisch finden Sie in unserem Shop:

[http://www.gsundheits-oase.ch/ges\\_wellness\\_prod.php](http://www.gsundheits-oase.ch/ges_wellness_prod.php)

*Empfehlenswerte Literatur:*

**Buch:** TC Das grosse BodyFit Buch von Kurt Tepperwein im unserem Shop erhältlich

[http://www.gsundheits-oase.ch/ges\\_wellness\\_prod.php](http://www.gsundheits-oase.ch/ges_wellness_prod.php)