# EIN RATGEBER ZU VITAMINEN, SPURENELEMENTEN, MINARALIEN, OBST UND GEMÜSE

## INHALTSVERZEICHNIS


**I.** Einleitung

**II.** Was brauchen unsere Organe?

**III.** Übersicht von Vitaminen, Mineralien und ihren Anwendungen

**IV.** Naturstoff der Bienen : Gelee Royale

**V.** Übersicht von Gemüsen-, Obst-, Kräuter- und Pflanzen-Extrakten und ihren Anwendungen

**VI.** Vitamine und Schönheit

**VII.** Zusammenfassung

**VIII.** Etwas über die Energieplatten

# I. Einleitung

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente aus Obst, Gemüse, Früchten, Beeren, Kräutern und deren Samen zu gewinnen ist der einzig richtige Schlüssel zu mehr Vitalität, Schönheit und Wohlbefinden.

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sind lebenswichtige Nahrungsbestandteile und müssen täglich zugeführt werden, um alle komplizierten Stoffwechselvorgänge im Körper zu ermöglichen.

Die Konzentration dieser bioaktiven Inhaltsstoffe, gewonnen aus Obst, Gemüse, Kräutern und Beeren, sollte nahezu immer konstant gehalten werden; bereits kleinste Mängel können fatale Folgen nach sich ziehen.

Der tägliche Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, bioaktiven Inhaltsstoffen aus Obst, Gemüse, Beeren und Kräutern schwankt sehr stark und ist von vielen äußeren Faktoren wie Krankheit, Ernährung, Schwangerschaft, Leistungssport, Arbeit usw. abhängig.

Der gesunde erwachsene Mensch braucht pro Tag wenigstens 50 verschiedene Nahrungs-bestandteile. Diese qualitative Minimalversorgung ist einigermaßen, wenn überhaupt erfüllt, wenn die Nahrung zu einem Drittel aus tierischen und zu zwei Drittel aus pflanzlichen Produkten besteht – und nach Möglichkeit aus biologischem Anbau ist.

Mangelerscheinungen durch eine Unterversorgung können sich äußern durch, Abgeschlagenheit, Antriebsschwäche, brüchige Fingernägel, Gefühlsstörungen, Herzrythmus-störungen, Infektanfälligkeit, Krämpfe, geringe Leistungsfähigkeit, geringe Widerstandsfähigkeit oder können auch zu einer Zunahme von chronischen Erkrankungen, den sogenannten Wohlstandskrankheiten wie Allergien, Arteriosklerose, autoimmunen Erkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen und auch zu Krebs führen.

## Was brauchen unsere Organe?

Ohne Vitamine geht nichts!

Fehlt nur zum Beispiel ein einziges Vitamin, werden wir unweigerlich krank, denn es ist durch nichts anderes zu ersetzen – auch wenn nur kleine Mengen davon erforderlich sind.

Eine optimale Ernährung, die alle Nährstoffe, Vitamine und Spurenelemente liefert, ist in unserer Zeit kaum noch zu gewährleisten. Deshalb ist eine tägliche Nahrungsergänzung mit Vitaminen so wichtig ! Vitamin-Konzentrate auf Frucht- und Gemüsesaftbasis zur Herstellung von Vital-Getränken bieten sich hierfür optimal an.

### Die Vitamine und biologischen Inhaltsstoffe sind sehr wichtig für:

**Ihre Abwehrkräfte:**
Vitamin A, B, C und D, Karotte, Tomate, Paprika, Brokkoli, Petersilie, Orange, Lecithin, Heidelbeere, Hagebutte, Holunderbeere, Zwiebel, Sauerkraut, Rote-Bete, Gelee Royale, Coenzym Q 10, Stutenmilch und Selen

**Ihre Augen:**
Karotten, Provitamin A, Pantothensäure (Vitamin B 5) und Vitamin C

**Ihren Dünndarm:**
Milchsauer vergorene Säfte aus Karotte, Rote-Bete, Sellerie, Gurke, Zwiebel, Paprika, Sauerkraut; Stutenmilch, Brokkoli und Vitamin D

**Ihr Gehirn:**
Lecithin, B-Vitamine, Hopfen, Brokkoli, Gelee Royale, Folsäure und Selen

**Ihre Haut, Haar und Fingernägel:**
Karotte, Biotin, Pantothensäure, Vitamin B, C, D und E, Gurke, Brokkoli, Folsäure, Zitrone, Orange, Maracuja, Bierhefe, Gelee Royale, Stutenmilch

**Ihr(e) Herz, Blut, Venen und Arterien:**
L-Carnitin, Coenzym Q 10, Zwiebel, Hagebuttenkernöl, Melisse, Brokkoli, Karotten, Rote-Bete, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Petersilie, Folsäure, Magnesium, Gelee Royale, Selen, Vitamin A, B, D und E

**Ihre Knochen:**
Magnesium, Vitamin A, B 12 und D

Ihre Leber:
Artischocken, Löwenzahn, Sellerie, Brokkoli, Folsäure, Gurke, Stutenmilch und Selen

Ihre Lunge:
Johannis-, Holunder-, und Heidelbeerensaftkonzentrat, Selen

Ihren Magen:
Hopfen, Melisse, Kamille, Petersilie, Folsäure, Stutenmilch, Vitamin B3 und B6

Ihre Nieren:
Petersilie, Brennessel, Löwenzahn und Selen

Ihre Zähne:
Magnesium, Vitamin C, D und K

# III. Übersicht von Vitaminen, Mineralien und Ihren Anwendungen

## Fit, schön und vital durch Vitamine.

Provitamin A ist wichtig für:
Augen, Blut, Finger- und Fußnägel, Haare, Haut, Knochen, Körperzellen, Sexualität und Fortpflanzung, Schleimhäute und Zähne.
Provitamin A hält die Haut jung und gesund und bietet einen möglichen Schutz vor Krebs, Arteriosklerose, Herz- und Kreislauferkrankungen.

Vitamin B1 ist wichtig für:
Appetit, geistige Frische, Herzfunktionen, Kohlenhydratstoffwechsel, Magensäure, Nerven- und Zellenenergie, Verdauung, Wundheilung.
Vitamin B 1 wird im Darm besonders schnell aufgenommen und sofort zur Leber transportiert, wo es mit anderen Stoffen zusammen die wichtigen Enzyme bildet.

Vitamin B 2 ist wichtig für:
Augen, Eiweißverwertung, Fettstoffwechsel, Fingernägel, Fitneß, Haare, Haut, Kohlenhydratstoffwechsel, Sehschärfe, Zellatmung, Zellenergie. Vitamin B 2 kurbelt unermüdlich die Energieproduktion in den vielen Körperzellen an und sorgt für Energie.

Nicotinamid (B 3) ist wichtig für:
Bindegewebe, Cholesterinkontrolle, Herztätigkeit, Hirnstoffwechsel, Kreislauf, Magen- und Darm-Tätigkeit, Produktion von Magensäuren, Schlaf, Stimmungslage, Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß, Zellatmung und Zellenergie. Vitamin B 3 kann von unserem Körper nicht gespeichert werden. Zuviel wird über den Urin ausgeschieden. Deshalb sollte man immer für genug Nachschub sorgen.

Pantothensäure (B 5) ist wichtig für:
Durchblutung und Nervenversorgung der Gliedmaßen, Energieproduktion, Fettabbau, Fettverwertung, Fülle und Farbe im Haar, geistige Frische, Konzentrationsfähigkeit, Streßabwehr, Vitalität, Vorbeugung gegen Entzündungen. Vitamin B 5 macht fit und schlank.

Pyrodoxin (B 6) ist wichtig für:
Balance von Natrium und Kalium, Blutzuckerspiegel, Eiweißverwertung, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, Haarwuchs, Herzleistung, Kreislauf, Magensäure, Muskeltätigkeit, Nervenarbeit, Produktion von roten Blutkörperchen. Vitamin B 6 wirkt sich vor allem auf den Stoffwechsel der Aminosäuren und der Eiweißbausteine aus. Viel Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden und ernsthafte Erkrankungen sind auf einen Vitamin B 6 Mangel zurückzuführen.

Vitamin B 12 ist wichtig für:
Bau roter Blutkörperchen, Eisenstoffwechsel, Energiestoffwechsel, Fettverwertung, Gehirn und Nervensystem, Knochenbau, Lebensfreude, Optimismus, Muskelarbeit, positive Reaktion auf Streß, Stimmungslage, Wachstum. Die Hauptaufgabe von Vitamin B 12 besteht in der Herstellung von Methionin, das für Glück, Freude, Liebe und Wärme sorgt.

## Vitamin C ist wichtig für:

Bindegewebe, Blutgefäße, Calciumstoffwechsel, feste und glatte Haut, Fettverwertung, gesunde Nerven, Immunfunktionen, Kollagen, Konzentrationsfähigkeit, kräftiges Haar, positive Stimmungslage, Schlaf, Sehstärke, Streßbewältigung. Das Beste, was uns die Natur bietet ist Vitamin C. Es steigert ferner die Abwehrkräfte und schützt uns vor Infektionen, fängt zusammen mit Vitamin A und E freie Radikale ab und schützt uns dadurch möglicherweise vor Krebs.

## Vitamin D ist wichtig für:

Calciumstoffwechsel, Entgiftung des Körpers von Blei, gute Nerven, Hormonbildung, Immunsystem, Knochenbau, kräftiges Herz, kräftige Zähne, Kreislauf, Muskeltätigkeit, Optimismus. Anscheinend hat Vitamin D auch Einfluß auf den Vorgang der Zellteilung und könnte bei der Verhinderung von Krebs und Schuppenflechte eine Rolle spielen. Das Vitamin D wird vom Körper teilweise selbst produziert und auch über die Nahrung aufgenommen (Fischöle, Eier, Milch, etc.)

## Vitamin E ist wichtig für:

Die gute Fließeigenschaft des Blutes, reguliert die Gerinnungsfähigkeit, schützt die Zellen vor freien Radikalen. Ebenso schreibt man dem Vitamin E eine Schutzwirkung für die Haut zu. Es soll die Haut glätten und regenerieren sowie ihren Feuchtigkeitsgehalt steigern. Ferner wird Vitamin E hochgelobt als potentielle Wunderwaffe gegen Krebs, Herzinfarkt, Rheuma und Hautalterung.

## Vitamin K ist wichtig für:

Blutgerinnung, gesunde Zähne, Knochenbildung, Leberfunktion, Speicherung von Kohlenhydraten, Vitalität und Wundheilung. Vitamin K spielt eine bedeutende Rolle beim Stoffwechsel unserer Knochen, des Bindegewebes, der Blutgerinnung und auch bei der gesamten Nierentätigkeit. Vitamin K wird mit der Nahrung, vorwiegend mit dunkelgrünem Blattgemüse, aufgenommen oder es wird auch durch Darmbakterien selbst gebildet.

## Biotin ist wichtig für:

Blutzuckerspiegel, Energie für Gehirn und Nervenzellen, Fettstoffwechsel, Fingernägel, Haut, Haare, Kohlenhydratstoffwechsel, Muskelzellen. Schöne, glatte, seidige Haut und fülliges, glänzendes Haar entstehen zuallererst im Darm – und das Vitamin Biotin kann dabei mehr helfen als alle Kosmetikinstitute der Welt.

## Folsäure ist wichtig für:

Appetit, Blutbildung, Gehirn, kräftiges Haar, Leberfunktion, Magensäure, Magen-Darm-Tätigkeit, Nervenstärke, Wachstum. Folsäure ist ferner für die Produktion unserer Glückshormone sehr wichtig. Es gibt kaum Menschen die ausreichend Folsäure im Organismus haben.

## Coenzym Q 10 ist wichtig für:

Die Stärkung des Herzmuskels, der Zellen und der Organe, die Fettverbrennung, ein längeres Leben.
Coenzym Q 10 ist eine der wichtigsten Entdeckungen der Ernährungswissenschaft in den letzten Jahrzehnten. Coenzym Q10 gibt dem Herzen seine natürliche Vitalität zurück. Besonders in der zweiten Lebenshälfte ist Q10 als Nahrungsergänzung lebenswichtig. Eine ausreichende Q10-Versorgung ist der natürliche Weg, um unsere körperliche Leistungsfähigkeit zu sichern. Q 10 ist heute weltweit anerkannt. Q 10 wird bereits täglich zur Nahrungsergänzung verwendet.

## L-Carnitin ist wichtig für:

die Fettverbrennung, die schlanke Linie, die Muskelenergie, sportliche Höchstleistungen, Vitalität, wirkt ferner einer fettbedingten Arteriosklerose entgegen, baut Fettsäure im Blut ab. Wenn L-Carnitin fehlt, zirkulieren die Fettmoleküle unablässig im Blut und häufen sich bedrohlich an. Um nichts in der Welt würden sie ein anderes Transportmittel besteigen als die Carnitin-Fähre. Es ist also kein Wunder, daß viele Menschen dick werden und es bleiben, obwohl Sie sich – etwas übertrieben – nur von fast Nichts ernähren. L-Carnitin wenn vorhanden, fischt die Fettmoleküle aus dem Blut und transportiert diese in die Mitochondrien (die Verbrennungskammern der Zelle). So wird das Fett gleich verbrannt und kann sich erst gar nicht an Bauch und Hüften breitmachen. Die Muskeln brauchen viel Energie, deshalb benötigen wir viel L-Carnitin um Fett in Mager- bzw. Muskelmasse und Energie umzuwandeln. L-Carnitin kann sogar eine Fettleber vorbeugen oder eine vorhandene (je nach Alkoholkonsum) abbauen. Ohne L-Carnitin findet jedoch keine Fettverbrennung statt.

## Magnesium ist wichtig für:

Magnesium ist ein Mineralstoff, der in fast allen Zellen des Körpers, im Skelett und in der Muskulatur enthalten ist. Magnesium aktiviert zahlreiche Enzyme des Energiestoffwechsels und ist für die Aufgaben des Nervensystems und der Muskeln unentbehrlich. Streß, Leistungssport oder ein Hitzearbeitsplatz erhöhen den Bedarf an Magnesium. Bei Magen-Darm-Erkrankungen und der chronischen Aufnahme von Alkohol und Medikamenten kann ein Magnesiummangel auftreten, der sich in Krämpfen und Muskelzuckungen äußert. Magnesium ist Bestandteil von mehr als 300 Enzymen und ist daher an vielfältigen Stoffwechselaktionen beteiligt. Es unterstützt außerdem die Bildung von Knochen und Zähnen. Ferner schützt es möglicherweise vor Herzrythmusstörungen.

## Selen ist wichtig für:

Nerven und Gehirn, Schilddrüse, Leber, Niere, Lunge, Herz und Muskulatur. Selen ist Bestandteil der Glutathion-Peroxidase, eines der wichtigsten antioxidativen Enzyme. Selen schützt uns damit vor Oxidationsprozessen, die beim Altern, aber auch bei der Entstehung vieler Krankheiten wie Krebs, Gicht und Arteriosklerose bedeutsam sind.

# IV. Naturstoff der Bienen : Gelee Royale

## Fit, schön und vital durch den Naturstoff der Bienen : Gelee Royale

Gelee Royale enthält 16 Aminosäuren, 12 Vitamine, sowie Kalium, Phosphor, Eisen, Calcium, Kupfer und Silizium

Die fleißigen Bienen sorgen nicht nur für die Befruchtung der Blüten, sondern sie bringen die Blütenpollen in Ihre Stöcke, wo sie gelagert und auch direkt an die Larven verfüttert oder zum Futtersaft für die Bienenkönigin und die Königin-Larven verarbeitet werden.

Dieser Futtersaft, Gelee Royale, wird in speziellen Drüsen junger Bienen produziert. Die Bienenkönigin sowie die Königin-Larven erhalten dieses Sekret, Gelee Royale, während normale Bienenlarven als Futter Pollenbrei erhalten. Diese Fütterung entscheidet bereits, ob eine neue Bienenkönigin oder aber eine Arbeitsbiene entsteht.

Ohne Beispiel in der Natur ist das für uns unfaßbare Wachstum der königlichen Larven die mit Gelee Royale gefüttert werden. Sie erreichen innerhalb von sechs Tagen das 3000 fache ihres ursprünglichen Gewichts und das mehrfache an Größe, wie eine mit Pollenbrei gefütterte, normale Larve die während dieser Zeit ihr Gewicht auf ca. das 1500fache erhöht.

Eine Bienenkönigin lebt 3-5 Jahre und produziert in dieser Zeit in Ihrem Leib unentwegt Eier und sorgt so für steten Nachwuchs des Bienenvolkes. Die anderen Bienen, denen Gelee Royale vorenthalten bleibt, verenden bereits nach ca. 4 Monaten.

In diesem einzigartigen Wirkstoff, Gelee Royale, konnten mit modernsten Analysetechniken diese für uns Menschen auch so wichtigen Wirk- und Vitalstoffe nachgewiesen werden.

**Gelee Royale** wirkt für uns Menschen nach dem Ganzheitsprinzip im Organismus auf Gehirn, Herz, Immunsystem, Kreislauf, Nervensystem und Psyche. Als natürliches Mittel gegen chronische Unlust, Müdigkeit und Streßfolgen hat sich Gelee Royale in der Praxis zigtausendfach bewährt.

Aufgrund der vielen Aminosäuren, Vitamine und Vitalstoffe ist Gelee Royale ferner ein hochwertiges, biologisches Kosmetikum das von innen heraus wirkt.

# V. Übersicht von Gemüsen-, Obst-, Kräuter- und Pflanzen-Extrakten und ihren Anwendungen

## Mit den natürlichsten Biostoffen aus Obst und Gemüse zu körperlicher Höchstleistung, zu mehr Energie und Vitalität.

Der große Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und Spurenelementen ist für eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. So ist Gemüse neben Obst die wichtigste Quelle für Vitamin C und trägt ebenfalls wesentlich zur Versorgung der B-Vitamine und des Carotins (Vorstufe von Vitamin A) bei.

**Die unten genannten Inhaltsstoffe stärken das Immunsystem, aktivieren Entgiftungsenzyme, hemmen Entzündungen und sind sogar wie manche Vitamine als Antioxidanten tätig.** Sie können somit auch gefährliche freie Radikale unschädlich machen und helfen dadurch nach Meinung mancher Forscher vor Krebs zu schützen.

### Orange

Stärkt das Immunsystem und ist reich an Vitamin C, wirkt sich günstig aus bei allen bronchialen und asthmatischen Beschwerden, bei Auszehrung, als Stärkungsmittel für das Herz und als Kreislaufstimulans. Die Orange kann möglicherweise bestimmte Viren bekämpfen, das Blutcholesterin senken, dem arteriellen Belag entgegenwirken und das Risiko auf bestimmte Krebsarten mindern.

### Maracuja

Enthält u.a. pflanzliches Eiweiß, verschiedene Vitamine, Spurenelemente und die Mineralstoffe Calcium und Eisen.

### Zitrone

Enthält Stoffe, die möglicherweise die Krebsbildung hemmen. Es ist eine Antioxidans. Antioxidanten schützen den Organismus vor zellschädigenden Sauerstoffradikalen und erzögern unter anderem das Altern. Pektin (ein Ballaststoff), der im Fruchtfleisch analysiert wurde, senkt das Blutcholesterin.

## Tomate

Beugt möglicherweise der Blinddarmentzündung vor und senkt das Krebsrisiko. Die Tomate hatte in der Vergangenheit wenig Eindruck auf die moderne Wissenschaft gemacht, bis sie plötzlich auf der Liste der Nahrungsmittel auftauchte, die von Menschen, die keinen Krebs haben besonders gern gegessen wurde.

## Karotte

Ist reich an Provitamin A, Vitamin B1, B2 und C, Flavonoide und ätherisches Öl. Studien zeigen, daß Karotten besonders das Betakarotin in Karotten, möglicherweise sowohl das Fortschreiten von Krebs verzögern als auch den Krebsmechanismus zerstören kann, der die Zellen in bösartige Wucherungen verwandelt. Ein guter Tip zur Krebshemmung, vor allem bei Krebsarten, die mit dem Rauchen zusammenhängen, einschließlich Lungenkrebs. Außerdem hält die Karotte unsere Augen gesund, verhindert eine schlaffe Haut, glanzlose trockene Haare und brüchige Nägel. Schützt Haut und Schleimhäute gegen bakterielle und virale Angreifer, vertreibt die Winterblässe.

## Rote-Bete

Ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, besonders hochwertiges, an Eiweiß gebundenes Eisen. Dies hat möglicherweise einen sehr positiven Einfluß auf die Zusammensetzung des Blutes. So vermehren sich bei Menschen die regelmäßig diese rote Rübe verzehren, die roten Blutkörperchen, was wiederum dafür sorgt, daß das Blut mehr Sauerstoff transportieren kann. Wirkt blutbildend, hilft gegen Erschöpfungszustände.

## Sellerie

Wirkt wassertreibend, Sellerie wird auch bei Nervenschwäche, chronischen Lungenkrankheiten, bei Rheuma und bei Gicht empfohlen. Die Inhaltsstoffe des Selleries kurbelen den Stoffwechsel der Leber an und beschleunigen deren Arbeit enorm. Verbessert die Nierentätigkeit, säubert das Blut und wirkt allgemein anregend.

## Gurke

Baut Harnsäuredepots in Körper ab, wirkt wassertreibend, säubert das Blut. Ist reich an allen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Wird sehr viel im kosmetischen Bereich eingesetzt.

## Paprika

Kräftigt das Immunsystem und ist reich an Vitamin E. Durch seine antioxidative Wirkung und in seiner Wirkung als "Fänger" freier aggressiver Radikale schützt Vitamin E die Zellmembranen vor schädlichen Umwelteinflüssen. Er fördert zudem die Durchblutung und hilft bestimmte rheumabedingte Entzündungen zu lindern und wirkt möglicherweise der Arteriosklerose entgegen. Versorgt den Körper ferner mit sehr viel Vitamin C.

## Sauerkraut

Wirkt regulierend auf den Darm, durch Milchsäuregärung. Reich an allen wichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Stärkt und kräftigt das Immunsystem. Sauerkraut enthält außerdem noch spezielle krebshemmende Substanzen. Wissenschaftliche Untersuchungen in mehreren Ländern zeigen deutlich : Wer regelmäßig Sauerkraut ißt, kann damit das Risiko auf Dickdarmkrebs deutlich verringern.

## Petersilie

Ist ein sehr eisenhaltiges und Vitamin-C- reiches Gewürz, wirkt harntreibend und damit auch blutreinigend, verdauungsfördernd und magenstärkend. Regt die Nierentätigkeit an. Hilft bei Herz- und Milzbeschwerden und wirkt vorbeugend gegen die Gicht.

## Bierhefe

Enthält den kompletten Vitamin-B-Komplex, Aminosäuren, sowie Magnesium, Eisen, Mangan, Zink, Chrom, Kupfer und Selen, ist dadurch ein komplettes Hautelexir. Verbessert die Bakterienzusammensetzung im Darm.

## Zwiebel

Gehört zu den besten getesteten Nahrungsmitteln in der Lebensmittelapotheke – eine wirksame, vielseitige Knolle gegen eine lange Liste von menschlichen Beschwerden. Möglicher Nutzen der Zwiebeln : verdünnen das Blut, töten Bakterien ab, befreien die Bronchien von Sekretstau, verzögern die Blutgerinnselbung, vielseitige Hilfe für Herz und Blut.

## Mate-Tee

Hat erfrischende, anregende und appetithemmende Eigenschaften. Mate ist das Nationalgetränk Südamerikas und hat auch einen positiven Einfluß auf einen erholsamen Schlaf.

## Johannisbeerensaft

Schützt und hilft bei Erkältungen. Die Johannisbeeren haben den höchsten Vitamin-C-Gehalt von unseren Gartenfrüchten und besitzen die wichtigen P-Faktoren, wobei das P für "Permeabilität" = Durchlässigkeit der feinen Blutgefäße (Kapillaren) steht. Der Pektingehalt ist wichtig für die Darmfunktion und der Calciumanteil unter anderm für die Knochen. Schützt möglicherweise die Blutgefäße, wirkt vorbeugend und wirksam gegen Durchfall, kann außerdem, so schreiben Forscher, das Leben verlängern.

## Holunderbeerensaft

Galt früher als "Hausapotheke des deutschen Bauern". Ist reich an ätherischen Ölen, schweißtreibenden Glycosiden sowie Rutin mit aktivierender Wirkung auf das Kreislaufsystem, besonders auf die Kapillaren und somit auf das feine Adernetz der Nieren. Deshalb macht sich die entwässernde Wirkung sehr rasch bemerkbar.

## Heidelbeerensaft

Schützt möglicherweise die Blutgefäße vor den zerstörerischen Ablagerungen, die charakteristisch sind für Arteriosklerose, die krankhafte Veränderung der Arterien. Die Heidelbeeren enthalten hohe Konzentrationen, die sowohl Bakterien als auch Viren abtöten können. Bekämpfen den Durchfall und verhindern Schädigungen der Blutgefäße.

## Hagebutten

Ist reich an Vitamin C. Außerdem sind die Vitamine A, B1, B2, K, Mineralstoffe, Fruchtsäure, Flavone und Gerbstoffe enthalten. Wegen ihres Gehaltes an Fruchtsäuren und Pektinen wirken die Hagebutten leicht abführend.

## Artischocke

Regt den natürlichen Cholesterinabbau an, erhöht die Bildung von Gallensaft und fördert dadurch die Verwandlung der Fette im Darm. Verbessert indirekt den Fettstoffwechsel und fördert die Frische und die Spannkraft der Haut. Kräftigt die Leber und senkt möglicherweise den Cholesterinspiegel im Blut.

## Brokkoli

Sind reich an bekannten Gegengiften gegen Krebs wie die folgenden Indolen, den Glucosinolaten und den Dithiolthionen. Brokkoli enthält wie Spinat außerdem noch Kartinoide, die möglicherweise dafür sorgen, daß er gegen Krebsarten wie den der Lunge besonders wirksam ist. Es liegt vermutlich an seinem reichen Chlorophyllgehalt, daß Brokkoli außerordentlich gut gegen Zellmutation wirkt, die dem Krebs vorausgehen. Brokkoli ist der Star unter den Anti-Krebsgemüsen.

## Topinambur (Erdartischocke)

Ein wertvolles Kohlehydrat für Diabetiker und Übergewichtige : enthält Inulin. Dieses bietet für Diabetiker eine wirksame Diät – weil Inulin insulinunabhängig im Körper verarbeitet wird. Topinambur ist eine Sonnenblumenpflanze mit Wurzelknollen, auch unter dem Namen " Erdartischocke" bekannt.

## Brennessel

Unterstützt den gesamten Stoffwechsel allgemein und macht dadurch die Haut gepflegter. Die Brennessel enthält Acetylcholin, Mineralstoffe und verschiedene Vitamine. Sie ist als wassertreibens Mittel bekannt. Sie wird gegen Rheuma, Gicht, Galle- und Leberbeschwerden empfohlen.

## Hopfen

Ist gut für die Nerven und den Geschmack. Tut gut bei nervösen Magenbeschwerden und ist auch als mildes Beruhigungsmittel zu empfehlen.

## Melisse

Hat eine allgemeine belebende, entspannende, nervenstärkende Wirkung, was sie beliebt macht bei Nervosität, nervösen Magenbeschwerden, Migräne und ähnlichem. Die Melisse enthält neben Harzen, Schleimen, Bitterstoffen, Gerbstoffen und organischen Stoffen viel ätherisches Öl. Hat möglicherweise virushemmende und bakterizide Eigenschaften.

## Löwenzahn

Regt vor allem die Tätigkeit der großen Drüsen an, also der Leber und der Nieren. Es kommt zu einem reichlicheren Gallenfluß und ebenso auch zu einer vermehrten Produktion von Harn Soll sich bei allen Leber- Gallenerkrankungen förderlich auswirken. Verhindert möglicherweise die Bildung von Gallen- und Nierensteinen.

## Kamille

Wirkt entzündungshemmend, krampflösend und wundheilungsfördernd. Tut gut bei Magengeschwüren und Magenschleimhautkatarrh.

## Lecithin

Ist ein wertvolles Lebensmittel, weil es u.a. die Vitamine Inosit und Cholin enthält, die häufig in der Ernährung fehlen. Superkraftstoff für Nerven und Gehirn. Idealer Energiespender für Fitneß, Regeneration und Aufbau der Leistungskraft.

## Stutenmilch

Enthält hochwertige Eiweißsubstanzen mit einer Vielzahl von Enzymen, Peptiden, Aminosäuren, Mineralstoffen und Spurenelementen, welche die Stoffwechselvorgänge im Körper positiv beeinflussen. Weitere wichtige Inhaltsstoffe unserer Stutenmilch sind das Lysozym zum Aufbau und Erhalt einer gesunden Mikroflora im Darm sowie L-Carnitin für eine optimale Fettverbrennung. Stutenmilch ist ein vollwertiges Nahrungsmittel, das in seiner Zusammensetzung der menschlichen Stutenmilch sehr ähnlich ist. Sie ist auch als Säuglingsnahrung geeignet. Hat eine natürliche antibiotische Wirkung, stärkt das Immunsystem immer dann, wenn der Körper sehr angeschlagen ist, sei es durch Krankheit, Streß oder andere Faktoren.

## Rosmarin

Hat eine anregende Wirkung auf den Kreislauf und das Nervensystem. Rosmarin hat seit dem Altertum eine besondere Bedeutung im Brauchtum, als Zaubermittel für die Liebe, für Schönheit und Lebenskraft. Rosmarin wirkt verdauungsfördernd. Zahlreiche Beschwerden, so weit sie mit niedrigem Blutdruck einhergehen, wie etwa vasomotorische Kopfschmerzen, eventuell sogar Migräne, psychophysische Schwächezustände und Rekonvaleszenz übersteht man mit Rosmarin besser.

### Milchsauervergorene Gemüsesaftkonzentrate aus Karotte, Rote-Bete, Sellerie, Gurke, Zwiebel, Paprika und Sauerkraut

Fördern eine gesunde Darmflora, unterstützen den Zellstoffwechsel, wirken gesundheitsfördernd. Schützen möglicherweise vor Magengeschwüren, Magenschleimhaut-entzündungen und eventuell sogar vor Krebs. Die Milchsäure vernichtet schädliche Viren und Bakterien, wirkt entgiftend und sorgt für eine gesunde Darmflora. Die milchsauervergorene Gemüsekonzentrate enthalten viel Vitamin C, Pantothensäure, Eisen und Folsäure. Sie stärken das Immunsystem, machen widerstandsfähiger gegen grippale Infekte, helfen Blut zu bilden und steigern die Vitalität.

# VI. Vitamine und Schönheit

## Mit mehr Vitaminen bringen Sie Ihren Körper in Bestform : eine schöne Haut, ein straffes Bindegewebe, eine Superfigur, glänzendes Haar und feste Nägel.

### Eine schöne Haut durch Vitamin A und E.

Vitamin A (mit seiner pflanzlichen Vorstufe Beta Carotin) ist der bedeutenste Schutzfaktor der Haut gegen schädige Umwelteinflüsse, hält die Hautoberfläche elastisch, beugt Austrocknen und Abschuppung vor. Stärkt die Abwehrkraft gegen Infektionen und regt die Hauterneuerung an. Hält auch die Schleimhäute gesund. Mangel an Vitamin A kann z.B. zu Ohrenentzündungen führen.
Provitamin A fängt wie Vitamin E die hautschädlichen freien Radikale.
Vitamin E schützt die Zellkerne und –membranen, blockt UV-Strahlen ab und gibt der Haut Feuchtigkeit.

### Straffes und festes Bindegewebe durch Vitamin C.

Vitamin C ist ein unerläßlicher Baustoff für elastische Kollagenfasern, hält das Bindegewebe straff und verzögert so die Faltenbildung. Es stützt die Wände der kleinen Blutgefäße in der Haut und die Quervernetzung der Fasern, die das Bindegewebe straff halten, beschleunigt die Wundheilung und stärkt die Widerstandskraft. Außerdem gehört es zu den Antidioxanten, die die Zellen vor freien Radikalen schützen.

### Fitneß und Figur mit Vitamin B-complex und L-carnitin.

Das Vitamin B-complex ergänzt sich gegenseitig und kontrolliert den gesamten Stoffwechsel.
Vitamin B 1 (das Nervenvitamin) ist besonders wichtig in Streßsituationen oder wenn der Körper Höchstleistungen bringen soll. Vitamin B 2 verbessert die Zellatmung, beruhigt überaktive Talgdrüsen, normalisiert zu fette Haut und Mitesserbildung. Es belebt den Fettstoffwechsel, regt die Umwandlung von Fett in Muskeln an und hilft so beim Abnehmen. Vitamin B 6 regt den Eiweiß- und Hormonhaushalt. Vitamin B 12 und Folsäure sind für den Zellaufbau und für die Blutbildung verantwortlich. L-Carnitin Fett kann sich nicht an Bauch und Hüften breitmachen durch eine bessere Fettverbrennung ohne sich von fast Nichts zu ernähren.

### Glänzendes Haar durch Vitamin B 5 und Biotin.

Vitamin B 5 ist das wichtigste "Haarvitamin", sorgt für Spannkraft und Glanz. Wirkt feuchtigkeitsbindend und hautglättend, entzündungshemmend und beruhigend, besonders auf die Kopfhaut, schenkt den Haaren außerdem vitalen Glanz und regt als "Anti-Grauhaar-Vitamin" die Pigmentbildung an.
Biotin fördert das Wachstum von Haut und Haar.

### Feste Nägel durch Biotin und Vitamin A, B 5 und E.

Biotin hält den Stoffwechsel auf Trab, versorgt den Körper mit wichtigen Aufbaustoffen.
Vitamin A kurbelt den Zellerneuerungsprozess an – die Nägel wachsen schneller.
Vitamine E und B 5 spenden den Nägeln Feuchtigkeit, machen fest und geschmeidig.

# VII. Zusammenfassung

Einseitige Ernährung schadet auf Dauer dem Körper, da bestimmte Nährstoffe im Übermaß aufgenommen werden, andere lebensnotwendige fehlen.

Die gesundheitlichen Folgen sind vielfältig. Sie reichen von allgemeinen, unspezifischen Erscheinungen wie Müdigkeit, geringe Leistungsfähigkeit, geringe Widerstandskraft bis hin zu schweren Mangelerscheinungen.

Daher: tägliche natürliche Nahrungsergänzung für allerhöchste Ansprüche.

*" Wer Vitamin C und andere Vitamine in ausreichender Menge zu sich nimmt, kann die Länge seines Lebens und die Periode intakter Gesundheit um schätzungsweise 25 Jahre verlängern"*
Chemie-Nobelpreisträger Linus Pauling

# VIII. Etwas über die Energieplatten

## Lebenskraft durch verstärkte Energie aus dem Kosmos.

Was ein toter Körper von einem Lebenden unterscheidet, sind unter anderen die feinsten "elektrischen Ströme und elektromagnetischen Wechselfelder", wodurch sich das Leben auf verschiedenen Niveaus ausdrückt. Diese Energiefelder haben eine rechtsdrehende Polarisation (=lebensfördernd).

Durch die industrielle Revolution ist es den Menschen auf bewundernswerte Weise gelungen Materie und Information via technischen Strom und Elektromagnetismus zu übertragen. Leider wirken diese sehr großen Kräfte trotzdem störend und desorientierend auf die schwächeren Ströme und Felder und den eigenen Körper ein.Vor allem der vernichtende Wechselstrom und die Hoch-Frequenzfelder (ohne die wir uns unsere zivilisierte Welt nicht mehr denken können) wirken auf eine aggressive Weise gegen die feinsten Energiefelder des Lebens. Diese technische Energiefelder haben eine linksdrehende Polarisation, wobei ihre Auswirkung dysharmonisch und lebensfremd ist und die zur Schwächung der Gesundheit führen können.

Entstörende- und abschirmende Geräte ergeben keine Neutralisation sondern meist nur eine Verringerung der negativen Einflüsse. **Richtige Hilfe** kann nur geboten werden durch eine Technik, die 1. unabhängig ist von den üblichen Energiesystemen, und 2. nicht das Negative bekämpft aber den Raum positiv füllt, sodaß das Negative aufhört zu bestehen.

Die Energieplatten, hergestellt aus einem Kunststoffträger, dessen molekuläre Struktur geändert wurde und dem spezifische Stoffe hinzugefügt wurden, sind die beste Lösung da sie die Eigenschaft haben die Energiestrahlungen aus dem Kosmos umzuwandeln und zu verstärken, speziell im Bereich der Lichtfrequenzen. Dabei strahlen sie "Photonen-Energie" ab (= Teilchen des Lichtes) die von dem Produkt absorbiert wird, welches auf der Platte steht. Dieses Produkt lädt sich mit Lichtenergie auf. Die Energieplatten drehen die Polarität des Energiefeldes des Produktes zurück nach rechts. Diese Energie ist messbar und durch Laboratorien wissenschaftlich belegt.

Dies ist eine Informationsbroschüre der G.D.I. nv, Belgien und wird in Deutschland durch
Medilyn Literaturverlag, 86946 Stadl, veröffentlicht.
www.medilyn.de