

Lebensmittel mit gesundheitsfördernden Fettsäuren

einfache ungesättigte Fettsäuren (FS)

- Öle: Olivenöl, Rapsöl, Avocado
Nüsse: Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Pistazien, Chasewnüsse, Erdnüsse

Omega 3 FS

- Fisch: Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch, Sardinen, Bückling
Öle: Leinöl, Leinsamen, Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl
Nüsse: Walnüsse

Omega 6 FS

- Öle: Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Pflanzenmargarine

Super Omega 3 Aktiv

Inhalt (bei angegebener Tagesdosis von 3 Kapseln):

- Eicosapentaen Acid (EPA) 693 mg
 - Docosahexaen Acid (DHA) 462 mg
 - Olivenöl (einfach ungesättigte FS)
 - Beta-Glucan (Polysaccharid)
- } 1155 mg Omega 3 FS

Empfehlung: Kinder bis 10 Jahre: 2 x 1 Kapseln täglich
Erwachsene: 3 x 1 bis 3 x 2 Kapseln täglich

Merke: Super Omega 3 Aktiv sollte jeder täglich dauerhaft einnehmen!

Einsatzgebiete:

gegen: entzündliche Erkrankungen
(Rheuma, Arthritis, M.Crohn, Asthma, Neurodermitis)

positive Wirkung bei: M. Alzheimer und Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz, ADS und Hyperaktivität, Depressionen

verbessert: die Insulinwirkung, die Ver- und Entsorgung der Zellen, die Nervenleitfähigkeit, die Lernfähigkeit und Konzentration

fördert: Intelligenz und Kreativität

reduziert: Herzinfarkte, Schlaganfälle, und Herzrhythmusstörungen

besonders empfehlenswert für: Schwangere, Kleinkinder, Jugendliche, gestresste und ältere Menschen, Gewichtsreduktion

Cistus incanus ssp. tauricus – Grundlagen und Stand der wissenschaftlichen Forschung

Geißeln der Menschheit

Bakterien und Viren

Sie können zu Epidemien und Pandemien führen.

Epidemien: massenhaftes Auftreten einer Krankheit meistens in einem begrenzten Gebiet und Zeitraum

Beispiel: alljährliche Grippeepidemien

Pandemien: auf große Gebiete eines Landes oder Erdteils übergreifende Epidemie

Beispiel: Spanische Grippe 1918 mit 40-50 Millionen Toten
Asiatische Grippe 1957 mit 1 Millionen Toten
Hongkonggrippe 1968 mit 700.000 Toten

Wissenschaftler bestätigen:

Eine neue Pandemie ist nur eine Frage der Zeit.

Durch den heutigen Flugtourismus kann eine Epidemie sehr schnell in eine Pandemie übergehen.

Unterschiede zwischen Bakterien und Viren

Bakterien: kleinste, einzellige Mikroorganismen

Beispiel: Streptococcus, Staphylococcus, Salmonellen, Pestbakterien,
Tuberkulosebakterien, E. coli

Bakterien sind schon immer eine Bedrohung des menschlichen Organismus gewesen. Lange Zeit glaubte man, die Problemkeime mit Antibiotika beherrschen zu können, doch zunehmend zeigen sich die Bakterien dagegen resistent.

Viren: Durchmesser von 15 - 300 nm (1 nm = 1 Milliardstel Meter),
Viren sind viel kleiner als Bakterien, anders aufgebaut und vielfach nur im Elektronenmikroskop sichtbar.
Als Viron bezeichnet man ein Virus in der Ruhephase.

Beispiele:

- Rota-Viren
- Röteln-, Mumps-, Masern-, Windpocken-Viren
- Herpes labialis
- Herpes Zoster
- Rhinoviren

- SARS-Virus
- Hepatitis-Viren
- Aids Virus (HIV)
- Grippe oder Influenza-Viren

führen zu Brech-Durchfall

typische Kinderkrankheiten

zeigt sich im Lippenbereich

ist die teilweise sehr schmerzhaft Gürtelrose

führen zu Beschwerden im Bereich der Nase, des Rachens und der Lunge (Erkältungskrankheiten)

befällt den Lungenbereich

belasten die Leber mit teils schwerwiegenden Folgen

setzt das Immunsystem außer Kraft

Typ A mit den Subtypen H1N1 oder H3N2, sowie Typ B

H steht für Hämagglutinin

N für Neuraminidase

beides sind Protein-Strukturen (Eiweiß)

Vereinfacht gesagt sind Influenza-Viren winzige Kapseln, in denen sich die Erbinformation in Form der Ribonukleinsäure (RNS) befindet. Auf der Oberfläche der Virushülle sind die Proteine Hämagglutinin (H) und Neuraminidase (N) verankert. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Vermehrung, d.h. bei der Produktion neuer Viren im Körper, sowie deren Ausbreitung von Mensch zu Mensch.

Diese Oberflächenstoffe (Antigene) sind veränderlich.

Es sind derzeit **15 Hämagglutintypen** und **9 Neuraminidasetypen** bekannt.

Die verschiedenen Hämagglutinin- und Neuraminidase-Antigene sind fortlaufend nummeriert. Influenza-Viren unterscheiden sich durch verschiedene Kombinationen der beiden Antigene.

Vogelgrippe-Virus

ist ein Influenza A Virus vom Subtyp H5N1, **eine reine Tierseuche**, für den Menschen in dieser Form normalerweise nicht gefährlich. Seit 1997 wurden aber Übertragungen von Vogelgrippe-Viren auf den Menschen hauptsächlich in Südostasien und der Türkei mit tödlichem Ausgang nachgewiesen. Von 170 infizierten Menschen verstarben bereits knapp 100.

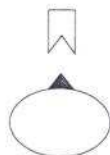
Gefahr »Supervirus«

Virologen befürchten, dass es durch eine Doppelinfection von menschlichen Grippe-Viren und dem Vogelgrippe-Virus durch Mutation (Veränderungen) zu einem neuen Supervirus kommt, welches eine nie da gewesene Pandemie auslösen könnte.

Wie verbreiten sich Viren?

Eintrittspforte ist meistens der Nasen-Rachenraum

Phase I:



Virus (noch inaktiv)

Zelle mit Andockstelle

Phase II:



Virus dockt an der Zelle an und dringt in die Zelle ein (infektiöses Stadium)

Phase III:



Vermehrung der Viren in der Zelle

Phase IV:

Zerstörung der Wirtszelle führt zum Befall neuer Zellen, der Vorgang wiederholt sich.

Merke: Viren sind außerhalb der Zellen nicht aktiv!

Probleme der Viren

- schnelle Veränderung ihrer Oberflächenstruktur (Mutation)
- schnelle Vermehrung
- hoch aggressiv
- Antikörper werden zu spät gebildet (körpereigene Abwehrreaktionen)
- Gefahr eines Supervirus

Symptome

- plötzlich auftretendes hohes Fieber (41°C)
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Schüttelfrost
- starker trockener Husten
- ausgeprägtes Krankheitsgefühl

Bester natürlicher Schutz vor Viren

Zellschutz

- z.B. mit Vitamin A-C-E,
- Spurenelemente wie Zink und Selen
- Co-Enzym Q10
- Polyphenole als hochwirksame sekundäre Pflanzenstoffe

Welche therapeutischen Maßnahmen stehen zur Zeit zur Verfügung?

Prophylaxe:

- Kontakt mit infizierten Tieren oder Menschen streng meiden!

Symptomatische Maßnahmen:

- Inhalationen
- schleimlösende Mittel
- hustenstillende und fiebersenkende Präparate

Gripeschutzimpfungen:

- hilft nur gegen bereits bekannte Influenza-Viren
- stehen zu spät zur Verfügung
- haben Nebenwirkungen
- helfen nicht gegen Vogelgrippe

Diagnostik:

Die vorhandenen Labortests liefern nicht schnell genug verlässliche Diagnosen, sind noch zu teuer und wegen des hohen Aufwands wenig geeignet, um die Entscheidung über eine anti-virale Therapie zu treffen.

Medikamentöse Therapie:

Tamiflu (Oseltamivir)

der Firma Hoffmann-La Roche (Schweiz) –
der Neuraminidase-Hemmer wird zur Grippe-Therapie eingesetzt

Preis: z. Zeit 10 Kps. 33,36 Euro

Therapie: 2 x 75 mg pro Tag – 5 Tage Einnahmedauer
Hinweis: Behandlung sollte innerhalb von 24 - 36 Std. nach Eintritt der Symptomatik erfolgen

Prophylaxe: 1 x 75 mg pro Tag – 7 Tage Einnahmedauer

Nebenwirkungen: Übelkeit, Erbrechen, Allergien, Verschlechterung einer bestehenden Atemwegserkrankung

Gegenanzeigen: - Vorsicht bei chron. Atembeschwerden und Asthma
- Vorsicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Vorsicht bei Kindern unter 12 Jahren
- Vorsicht bei Nierenfunktionsstörungen
- Vorsicht bei Patienten mit Abwehrschwäche
- Vorsicht bei Patienten mit schlechtem Allgemeinzustand

WHO: Effizienz von Tamiflu gegen die Vogelgrippe klinisch nicht bewiesen!
Es gibt keine medizinischen Studien über die Wirksamkeit des Mittels gegen Vogelgrippe am Menschen!

Aber: Die Schweizer Firma La Roche hat 2005 für über 1,5 Mrd. SF Tamiflu verkauft!
Die optimale Dosis und die Behandlungsdauer sind z. Z. noch ungewiss.

Relenza (Zanamivir)

der Firma Glaxo-Smith Kline –
neues Medikament zur Therapie und Prophylaxe der Influenza A und B

Preis: z. Zeit 29,32 Euro

Therapie: wird inhaliert wie ein Asthma-Spray

Wirkung: beruht auf einer selektiven Hemmung von spezifischen Enzymen (Neuraminidasen) der Influenza-Viren

Hinweis: eine Dauerbehandlung ist zur Zeit nicht möglich

Studien: die mit Abstand größte Wirksamkeitsstudie in Nordamerika brachte keine eindeutigen Ergebnisse bei der Anwendung von Relenza

Nebenwirkungen: Kopfschmerzen, Halsirritationen, Erkältungssymptome

Aber: Wegen möglicher Resistenzen warnen Fachleute Tamiflu und Relenza vorbeugend einzunehmen.

Konsequenzen zum Thema Viren:

- die internationale Staatengemeinschaft hat im Januar diesen Jahres in Peking ein 1,9 Milliarden Dollar Maßnahmenpaket beschlossen
- die BRD wird bis 2008 mindestens 26 Millionen Euro im Kampf gegen Viren bereitstellen
- das Robert-Koch-Institut geht davon aus, dass ohne Versorgungsmaßnahmen allein in Deutschland bei einer Grippeepidemie zwischen 50- und 150.000 Menschen sterben würden

Cistrosextrakt – die natürliche Alternative

Cistus incanus ssp. tauricus (ssp.= subspezies), auch Cistrose genannt, wurde schon vor Christus als wässriger Extrakt und Tee gegen Bakterien und Pilze eingesetzt. Erfolge waren durch lokale Anwendung bei Neurodermitis, Tonsillitis, Karies und Parodontoseprophylaxe zu verzeichnen. Die Pflanze wächst in Südeuropa (Griechenland) und beinhaltet alle in der Pflanzenwelt bekannten Polyphenole (sekundäre Pflanzenstoffe). Zu den Polyphenolen gehören viele Farbstoffe, wie z. B. Lycopin, Gerbsäuren (Tannine) und ätherische Öle (Terpene). Es ist bekannt, dass sie das Wachstum von Krebszellen hemmen und dem Vitamin E und C weit überlegen sind. Es ist nachgewiesen, dass das isolierte Polyphenol Resveratrol aus Rotweinträumen die Vermehrung von Influenza A-Viren in den Zellen verhindert.

Untersuchungsergebnisse und Meinungen zu *Cistus incanus ssp. tauricus* findet man unter:

- Friedrich-Löffler-Institut (FLI) in Tübingen, Einrichtung des Bundes, zuständig für die Tierseuchenbekämpfung (BSE, Maul- und Klauenseuche, Vogelgrippe)
- Institut für Molekulare Virologie an der Uni Münster,
- Berliner Charité
- Institut für Lebensmittel- und Umweltforschung in Ahrensburg (LEFO)

Dr. Oliver Planz vom FLI erklärt im Bayerischen Rundfunk in report am 14.10.2005:

»Da, wo Sie Löcher sehen, da war das Virus in der Lage Zellen zu infizieren. Was ich hier zeige, ist folgendes: einmal eine Infektion ohne das Pflanzenextrakt Cystus® und einmal eine Infektion mit dem Pflanzenextrakt Cystus®. Und man sieht ganz deutlich eine **Reduktion der Menge Viren**, die in der Lage waren, die Zelle zu infizieren.«

In der gleichen Sendung sagt Prof. Ludwig von der Uni Münster:

»Im Rahmen von Zellkultur-Experimenten konnten wir eine überraschend gute Wirkung, eine hemmende Eigenschaft dieses Extrakts auf die Vermehrung von Grippeviren in den Zellen zeigen, wobei die Extrakte **keinerlei schädigende Wirkung** auf die Zellen hatten.«

Weiter wird er in der Ärztezeitung vom 26.09.2005 zitiert:

»Viren, die vor der Infektion mit dem Extrakt behandelt wurden, waren kaum infektiös. Wir gehen davon aus, dass die Viren selbst gehemmt werden. Ursache hierfür könnte die Verklumpung der Oberflächenproteine auf dem Virus sein, d.h. **Viren können nicht mehr in die Zellen eindringen**. Dies wurde bei Aufnahmen mit Fluoreszenz-Mikroskopen gesehen. Die Proteinbindung ist dabei unspezifisch, d.h. sie hat **auch Wirkung auf viele andere Viren**.«

Letztlich wird er von Klaus Hilkmann am 22.01.2006 im Deutschen Depeschendienst zitiert:
»Auch ein mutierter Erreger kann sich der **antioxidativen Wirkung** des Extraktes nicht entziehen, demnach **könnte** der pflanzliche Wirkstoff auch **gegen** den derzeit grassierenden **Vogelgrippe-Typ H5N1 einsetzbar sein.**«

Auch Dr. Oliver Planz vom FLI wird hier wie folgt zitiert:

»Der hohe Anteil an Polyphenolen in der Cistrose sorgt für eine chemisch-physikalische Blockierung von Oberflächenproteinen und habe damit einen **Virus hemmenden Effekt**. Polyphenole verhindern, dass die Viruspartikel effizient in die Zelle eindringen können.«

Forscher der Universität Münster haben geprüft, ob der Cystus®-Extrakt die Vermehrung des Vogelgrippe-Stammes H7N7 und des Human-Influenza-Stammes H1N1 stoppen kann. Ergebnis: In beiden Zelllinien konnte die **Virusvermehrung deutlich blockiert** werden – und zwar sowohl die der Vogelgrippe- als auch die der Human-Influenza-Viren.

Neun bis 24 Stunden nach der Infektion waren die Viren-Konzentrationen in Lösungen von Zellen, die mit dem Extrakt behandelt wurden, um bis zu zwei Zehnerpotenzen geringer als in Lösungen von unbehandelten Zellen.
(Ärztezeitung vom 26.09.2005)

Klaus Hilkmann vom ddp berichtete am 22.01.2006, dass Wissenschaftler der Charité, des FLI und der Uni Münster feststellten: Der Cystus®-Extrakt zeigte bei Versuchen mit Zellkulturen eine starke antivirale Wirkung und in weitergehenden Untersuchungen, dass in den Zellkulturversuchen mit Vogelgrippe-Viren **keinerlei Resistenzphänomene** gegen den Wirkstoff zu beobachten waren.

In einer Pressemitteilung des LEFO-Instituts wird festgestellt, dass Cystus® Tee und Cystus®Sud ein **viel höheres antioxidatives Potential** als der viel gepriesene Rotwein, Holunderbeersaft oder Zitronensaft hat. **Cystus® beinhaltet alle in der Pflanzenwelt bekannten Polyphenole.**

Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Der Extrakt der Pflanze *cistus incanus ssp. tauricus* enthält als Hauptwirkstoff **Polyphenole**.

Es konnte bisher der Nachweis erbracht werden, dass diese Polyphenole, sowohl das **Eindringen** von Influenza- und Vogelgrippe-Viren in die Zellen verhindern kann, als auch deren **Vermehrung** in den Zellen deutlich reduzieren kann.

Darüber hinaus ist festzustellen, dass die unspezifische, chemisch-physikalische Blockierung der Oberflächenproteine **auch bei vielen anderen Viren** z.B. Grippeviren zu einer deutlichen Verminderung der Virusmengen führt.

Die Gefahr eines »**Supervirus**« durch eine Doppelinfection von menschlichen Grippeviren und den Vogelgrippe-Viren durch Mutation (Veränderung) wird dadurch ebenfalls **gemindert**.

Der Extrakt wirkt dabei sehr schnell, innerhalb von **9 bis 24 Stunden**, zeigt **keine Resistenzphänomene** und **keinerlei schädigende Wirkung** auf die Zellen.

CISTUS INCANUS – ZISTROSE –

Inhaltsstoffe – Einsatzgebiete – Dosierung

Inhaltsstoffe:	1 Kps. enthält 100 mg Polyphenole + 5 mg Vitamin E
Einsatzgebiete:	<ul style="list-style-type: none">• alle Arten von Viren• bakterielle Entzündungen• Pilzkrankungen• Herz-Kreislauf-Erkrankungen• Krebserkrankungen• Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich• Antioxidantienmittel (gegen »Freie Radikale«)• Entgiftung
Dosierung:	2 x 1 Kapsel täglich Erwachsene 1 x 1 Kapsel täglich Kinder 1 - 2 Kapseln täglich Tiere
Einnahme:	nüchtern – morgens und abends mit Wasser
Anwendung:	<ul style="list-style-type: none">• vorbeugend (Dosierung siehe oben)• bei bereits bestehenden Infektionen (bis 3 x 5 Kapseln tägl. möglich)• Dauerbehandlung (z.B. Borreliose bis 5 x 2 täglich)
Wirkeintritt:	ca. 9 - 24 Stunden
Nebenwirkungen:	zur Zeit keine Nebenwirkungen bekannt
Hinweis:	NKV = Nährwertkennzeichnungsverordnung RDA = Recommended Daily Allowance (empfohlene tägliche Menge)
Tipp:	AloeVera + Cistus incanus Ein starkes Duo für Ihre Gesundheit!
Beachte:	Rechtlicher Hinweis im Impressum

COLOSTRUM

Was ist Colostrum?

- Vormilch der ersten 12-24 Lebensstunden eines Säugetieres
- ältestes natürliches Lebensmittel tierischen Ursprungs

Was enthält Colostrum?

- Vitamine (A, B-Komplex, C, D₃, E)
- Coenzym Q10
- Mineralien und Spurenelemente
- Aminosäuren
- Wachstumsfaktoren (IGF und TGF)
- Immunglobuline (IgA, IgD, IgE, IgG und IgM) = Antikörper
- Immunregulatoren (Lactoferrin, Lysozyme, Glycoproteine, Polysaccharide, Zytokine, Interleukine, Interferon, prolinreiches Polypeptid)

Was bewirken die o.g. Wachstumsfaktoren?

- verbessern den Zellstoffwechsel (Muskel-, Knochen-, Knorpel- und Sehngewebe)
- beschleunigen Heilung nach Verletzungen
- steigern Konzentrationsfähigkeit und psychisches Wohlbefinden
- kurbeln die Fettverbrennung an, hemmen den Proteinabbau (Eiweißabbau)

Was bewirken die o.g. Immunglobuline?

- Sofortabwehr von Viren und Bakterien
- regulieren Allergien
- Hauptwirkung im Darm
- mindern Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie
- Colostrum enthält alle 5 Immunglobulingruppen (spezifische Antikörper) in höchster natürlicher Konzentration

Was bewirken die o.g. Immunregulatoren?

- regulieren das Immunsystem
- positive Effekte bei Autoimmunerkrankungen (z.B. Multiple Sklerose, Rheuma, Lupus erythematoses, Sklerodermie, Myasthenia gravis)
- positive Wirkung auf Diabetes Typ I + II
- unterstützt die Behandlung sämtlicher Magen-Darmerkrankungen

COLOSTRUM von LR Health & Beauty Systems

Herstellung und Verarbeitung

- Überschusmilch der ersten 12 Stunden (höchster Immunglobulingehalt) von Kühen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz
- patentiertes hochwertiges und schonendes Kaltherstellungsverfahren

Produkte

1. COLOSTRUM DIREKT

- Rohcolostrum (ohne Casein, Fett, Lactose und Keime) – eine fast klare, leicht gelbliche Flüssigkeit (wie Molke)
- Glycoproteine schützen vor der Zerstörung im Magen
- für Milchallergiker geeignet
- wesentlich höherer Anteil an Immunglobulinen als COLOSTRUM BASIS
- nach Flaschenöffnung im Kühlschrank 14 Tage haltbar
- auch äußerlich anwendbar

2. COLOSTRUM BASIS

- Extrakt im Gefriertrocknungsverfahren pulverisiert und in Zellulosekapseln gefüllt
- mindestens 2 Jahre haltbar

Einsatzgebiete

1. COLOSTRUM DIREKT

- Soforteinsatz und Wirkung bei Magen-Darminfekten (viral und bakteriell, auch *Helicobakter pylori*)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Sportbereich
- schnellere Regeneration, Aufbau von Muskel-, Knochen-, Knorpel- und Sehngewebe
- fördert die Fettverbrennung
- äußerliche Anwendung zur Unterstützung der Wundheilung
- Verzehrempfehlung als Einstieg 1 bis 2 Esslöffel täglich, auch für Kinder ab 1 Jahr geeignet

2. COLOSTRUM BASIS

- zur täglichen Unterstützung des Immunsystems und der allgemeinen Fitness
- Einsatz bei Autoimmunerkrankungen, Diabetes Typ I und II, Allergien, Rheuma
- Verzehrempfehlung 2 x 1 Kapsel täglich mit Flüssigkeit, regelmäßige und dauerhafte Einnahme sinnvoll

Beachte:

1. Verträglichkeit geht vor Dosierung
2. Colostrum direkt ist wie eine passive Impfung, das körpereigene Immunsystem wird nicht aktiviert!
3. Colostrum direkt nach 2 Monaten absetzen, bei Bedarf mit Colostrum basis 2 x 1 Kps. tgl. fortfahren.

Krankheitsbilder und Therapieempfehlungen

1. Gehirn

Wird unser Gehirn nicht richtig mit Nährstoffen wie Sauerstoff, Zucker, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren, Vitamin C und E und Wasser versorgt, kommt es zu Fehlfunktionen und Erkrankungen.

Krankheitsbilder: Alzheimer, Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose, Depressionen

Therapieempfehlungen:

AloeVera Gel	zu Beginn 3 x 5 ml, dann auf 3 x 50 ml tgl. langsam steigern
ProBalance	4 x 2 Tbl. tgl.
VitaAktiv	2 x 5 ml tgl.
Reishi	1 x 1 Kps. tgl.
biOxan	2 x 2 Tbl. tgl.
Super Omega 3 Aktiv	3 x 2 Kps. tgl.
Vitamin E	600 mg tgl.
Colostrum direkt	2 x 1 EL tgl.

2. Lunge

Die Lunge spielt eine wichtige Rolle bei der Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und der Entsorgung des im Stoffwechsel entstandenen Kohlendioxid (CO₂).

chron. Bronchitis:	AloeVera Gel	langsam von 3 x 5 ml auf 3 x 50 ml tgl. steigern
	ProBalance	3 - 5 x 2 Tbl. tgl.
	FiguAktiv Tee	3 x 150 ml tgl.
	biOxan	2 x 2 Tbl. tgl.
	VitaAktiv	2 x 5 ml tgl.
	Reishi	1 x 1 Kps. tgl.

Asthma bronchiale: AloeVera Gel 1 x 5 ml tgl., je nach Erstverschlimmerung **ganz langsam** alle 4 - 6 Tage bis 3 x 30 ml tgl. steigern

Erst bei stabilen Lungenverhältnissen können weitere Präparate (siehe chron. Bronchitis) zusätzlich eingenommen werden.

Hoch allergische Patienten:

AloeVera Gel	1 - 3 x 1 ml tgl. sehr vorsichtig steigern bis 3 x 20 - 30 ml tgl., hier ist oft weniger mehr!
--------------	--

3. Darm

Der Darm hat eine zentrale Bedeutung bei der Versorgung des Körpers mit Nährstoffen und der Entsorgung mit Säuren, Schlacken und Giften. Nur wenn der Darm optimal funktioniert, ist der Mensch gesund.

Morbus Crohn	AloeVera Gel	sehr vorsichtig 3 x 1 ml tgl. je nach Erstverschlimmerung in 5 ml Schritten alle 4 - 6 Tage steigern
	ProBalance	anfangs 2 x 1 Tbl. tgl., dann alle 4 - 6 Tage 1 Tbl. mehr bis 3 x 2 Tbl. tgl. oder mehr
	Super Omega 3 Aktiv	2 x 1 - 3 x 2 Kps. tgl.
	Colostrum direkt	zu Beginn 2 x 1/2 TL tgl. evtl. auf 2 x 1 EL steigern

Colitis ulcerosa Entzündung der Dickdarmschleimhaut
 Nach dem Prinzip von M. Crohn behandeln!
 FiguAktiv Tee 3 x 150 ml tgl. zum Entschlacken
 Reishi 1 x 1 Kps. tgl.

4. Magen

Der Magen bereitet durch die Übersäuerung oft Probleme.

Sodbrennen

Aufstoßen

Magenschleimhautentzündungen

AloeVera Gel	beginnend mit 3 x 10 ml tgl. in 1 - 2 Monaten auf 3 x 50 ml tgl. steigern
ProBalance	3 Tage alle 2 Std. 2 Tbl. tgl. dann auf 3 - 4 x 2 Tbl. tgl. reduzieren

5. Rheuma

Rheuma ist eine entzündliche Erkrankung der Weichteile und oder der Gelenke.

AloeVera Gel	3 x 5 ml tgl. alle 4 - 6 Tage in 5 ml Schritten auf 3 x 30 - 50 ml tgl. steigern
ProBalance	3 x 1 bis 5 x 2 Tbl.tgl. je nach Bedarf
biOxan	2 x 2 Tbl.tgl.
Super Omega 3 Aktiv	3 x 2 Kps. tgl.
Vitamin E	600 mg tgl.
FiguAktiv Tee	3 x 150 ml tgl.
Colostrum direkt	zu Beginn 2 x 1/2 TL tgl., evtl. auf 2 x1 EL steigern

6. Bewegungsapparat

Werden Bandscheiben, Sehnen, Knochen, Gelenkkapseln und Knorpelzellen nicht richtig versorgt, kommt es zum Teil zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen.

Bandscheibenschaden

Arthrosen

Knorpelschäden

Sehnenreizungen

Skoliose

AloeVera Freedom	3 x 50 ml tgl.
ProBalance	5 x 2 Tbl. tgl.
FiguAktiv Tee	3 x 200 ml tgl.
Vitamin E	600 mg tgl.
Colostrum direkt	zu Beginn 2 x 1/2 TL tgl., evtl. auf 2 x1 EL steigern

7. Leber

Die Leber ist unsere biochemische Fabrik, baut viele Nährstoffe auf und ist das wichtigste Entgiftungsorgan.

Fettleber

Leberzirrhose

toxischer Leberschaden

AloeVera Gel	3 x 50 - 100 ml tgl.
VitaAktiv	2 x 5 ml tgl.
biOxan	2 x 2 Tbl. tgl.
Reishi	1 x 1 Kps. tgl.
FiguAktiv Tee	3 x 200 ml tgl.
ProBalance	3 x 1 bis 5 x 2 Tbl. tgl. steigern
Super Omega 3 Aktiv	3 x 1 bis 3 x 2 Kps. tgl.

8. Diabetes (Zuckerkrankheit)

Diabetes mellitus ist eine stark zunehmende Zuckerstoffwechselstörung.

TYP I

- jugendlicher Diabetes
- keine Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse
- es muss Insulin gespritzt werden
- Aloe Vera verbessert den Zuckerstoffwechsel
- der Blutzuckerspiegel schwangt nicht mehr so stark in der Über- oder Unterzuckerung
- in vielen Fällen muss mit Aloe Vera nicht mehr so viel gespritzt werden

TYP II

- Altersdiabetes
- oft typisch ernährungsbedingte Entgleisung des Blutzuckerspiegels
- Aloe Vera kann den Zuckerstoffwechsel verbessern
- Medikamente und gespritzte Insulinmengen können deutlich reduziert werden

AloeVera Gel	beginnend mit 3 x 5 ml tgl. Typ I und Typ II je nach Blutzuckerwert in 5 ml Schritten auf 3 x 30 - 50 ml steigern
ProBalance	verbessert zusätzlich die Wirkung des Aloe Vera Gels 3 x 1Tbl. bis 4 x 2 Tbl. tgl. steigern
Super Omega 3 Aktiv	3 x 2 Kps. tgl.
Colostrum direkt	zu Beginn 2 x 1/2 TL tgl., evtl. auf 2 x 1 EL steigern, Dauerbehandlung mit Colostrum basis 2 x 1 Kps. tgl.

9. Virusinfektionen

Virusarten	
Rhino-Viren	Befall im HNO-Bereich
Aids-Viren	Außerkräftsetzen des Immunsystems
Hepatitis-Viren	Absterben der Leberzellen
Darm-Viren	akuter Durchfall
Herpes-Viren	Befall des Lippen- und Genitalbereiches
Herpes-Zoster-Viren	Verursacher der Gürtelrose

Medizinisch sinnvoll ist, die Zellen so zu schützen, dass die Viren erst gar nicht in die Zelle eindringen können und so aktiv werden.

Vorbeugender Zellschutz:

AloeVera Gel	3 x 50 - 100 ml tgl.
VitaAktiv	3 x 5 ml tgl.
biOxan	2 x 2 Tbl. tgl.
Cistus Incanus	2 x 1 Kps. tgl. evtl. bis 5 x 2 Kps. tgl.
Colostrum direkt	2 x 1 EL tgl.

10. Bluthochdruck

AloeVera Gel	beginnend mit 3 x 10 ml tgl. in 10 ml Schritten alle 4 - 6 Tage bis 3 x 50 ml tgl. steigern
ProBalance	3 x 1 bis 5 x 2 Tbl. tgl. steigern
Super Omega 3 Aktiv	3 x 2 Kps. tgl.



Mit der Zeit, je nach Blutdruckwert, Reduzierung oder Absetzen vieler Medikamente möglich.

11. Herzerkrankungen

Bypass
Herzschrittmacher
Angina pectoris
Herzinsuffizienz

AloeVera Gel	beginnend mit 3 x 5 ml tgl. in 5 ml Schritten alle 4 - 6 Tage bis 3 x 50 ml tgl. steigern
ProBalance	3 x 1 bis 5 x 2 Tbl. tgl. je nach Säurebelastung
biOxan	2 x 2 Tbl. tgl.
Super Omega 3 Aktiv	3 x 2 Kps. tgl.

12. Durchblutungsstörungen

Herzinfarkt auch bei Behandlung mit Blutverdünnern, wie Aspirin,
Schlaganfall ASS, Marcumar und ähnliches

AloeVera Gel 3 x 30 - 50 ml tgl. parallel zu den Medikamenten



Ziel: Medikamente reduzieren und somit deren Nebenwirkungen verringern

13. Schwangerschaft

In der Schwangerschaft hat die Frau nur begrenzte Möglichkeiten, anfallende Säuren, Schlacken und Gifte zu entsorgen.

AloeVera Gel	Unterstützung der Entsorgung der Säuren, Schlacken und Gifte beugt so Erkrankungen von Mutter und Kind vor 3 x 50 bis 3 x 100 ml tgl. einschleichende Therapie, wenn sie ab 3. Schwangerschaftsmonat begonnen wird, mit 3 x 10 ml tgl. danach wöchentlich um 10 ml steigern
ProBalance	3 x 1 bis 5 x 2 Tbl. tgl. je nach Übersäuerungsgrad (Schwangerschaftserbrechen, Wasseransammlungen in den Beinen)
Super Omega 3 Aktiv	3 x 2 Kps. tgl.

14. Kinder und Jugendliche

Auch Säuglinge und Kinder können Aloe Vera trinken!

Richtdosis:	bis zum 1. Lebensjahr	3 x 1 ml tgl.
	bis zum 5. Lebensjahr	3 x 5 ml tgl.
	bis zum 10. Lebensjahr	3 x 10 ml tgl.
	bis zum 15. Lebensjahr	3 x 15 ml tgl.

Höhere Dosen sind je nach Erkrankung möglich und sinnvoll.

Merke:

Abschließend sei nochmals betont, je belasteter ein Organismus ist, je mehr Medikamente eingenommen werden, je länger eine Krankheit besteht, um so langsamer **muss** der Aufbau der AloeVera Gel Dosis und anderer Nahrungsergänzungsmittel erfolgen. Siehe dazu auch das Kapitel »Erstverschlimmerung«.

DAS GEWICHTSREDUKTIONSKONZEPT

Grundlagen

Energielieferanten für unsere Zellen sind Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate (Zucker) und Alkohol

1 g Fett liefert	~ 9 kcal
1 g Eiweiß liefert	~ 4 kcal
1 g Kohlenhydrate liefert	~ 4 kcal
1 g Alkohol liefert	~ 7 kcal

Fett	<ul style="list-style-type: none"> • liefert die meisten Kalorien • aber nur dann, wenn es in den Zellen verbrannt wird • sonst wird es im Körper deponiert und führt zu Übergewicht
Eiweiß	<ul style="list-style-type: none"> • dient mehr dem Aufbau neuer Zellen • ist wichtig für das Immunsystem und für die Ausschüttung von Glückshormonen • Eiweiß wird nur in Notsituationen verbrannt
Kohlenhydrate	<ul style="list-style-type: none"> • sind Zuckermoleküle (auch Fruchtzucker), die nach Aufnahme im Körper sofort eine Insulinausschüttung zur Folge haben (siehe »Die Insulinfalle«)
Alkohol	<ul style="list-style-type: none"> • wird sehr schnell verbrannt und liefert sehr viele Kalorien

Merke: Die Kombination Fett und Zucker, sowie Fett und Alkohol führen auf Dauer mit Sicherheit zu Übergewicht!

Wie setzt sich das Körpergewicht zusammen?

$$\text{Körpergewicht} = \text{Körperflüssigkeit} + \text{Muskelmasse} + \text{Fettmasse}$$

$$\text{KG} = \text{FL} + \text{MM} + \text{FM}$$

- Errechnung des Body-Mass-Index (BMI):

$$\frac{\text{Gewicht}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße}} = \text{BMI}$$

Beispiel: 80 kg Gewicht bei 1,70 m Größe

$$\frac{80 \text{ kg}}{1,70 \times 1,70} = \frac{80 \text{ kg}}{2,89 \text{ qm}} = \text{BMI } 28$$

- BMI 20 - 25 Normal
- BMI 26 - 30 Übergewicht
- BMI 31 - 35 Fettleibigkeit (Adipositas)

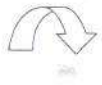
- Errechnung des Idealgewichtes nach BROCA:
 Idealgewicht = Körpergröße in cm minus 100 und davon bei Frauen 15% und bei Männern 10% abziehen

Beispiel: eine Frau mit einer Körpergröße von 165 cm

$$165 \text{ cm} - 100 = 65 \text{ kg} - 15\% = 65 - 9,7 = 55,2 \text{ kg Idealgewicht}$$

Übergewicht (Adipositas)

»Bei immer mehr Erwachsenen und Kindern stimmt das Körpergewicht, aber nicht die Körpergröße«



Übergewicht

Ursachen für Übergewicht:

- falsche Ernährung
- Zwischenmahlzeiten
- Übersäuerung
- Stoffwechselblockierungen
- Bewegungsmangel
- Wassermangel

Übergewicht führt zu:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Herzinfarkt
- Gicht
- Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen
- Rheuma
- Fettleber

Merke: Übergewicht ist kein kosmetisches, sondern ein sehr ernstzunehmendes gesundheitliches Problem!
Eine medizinisch sinnvolle, dauerhafte Gewichtsreduzierung ohne Jo-Jo-Effekt funktioniert nur als Konzept, nicht als Einzelmaßnahme!

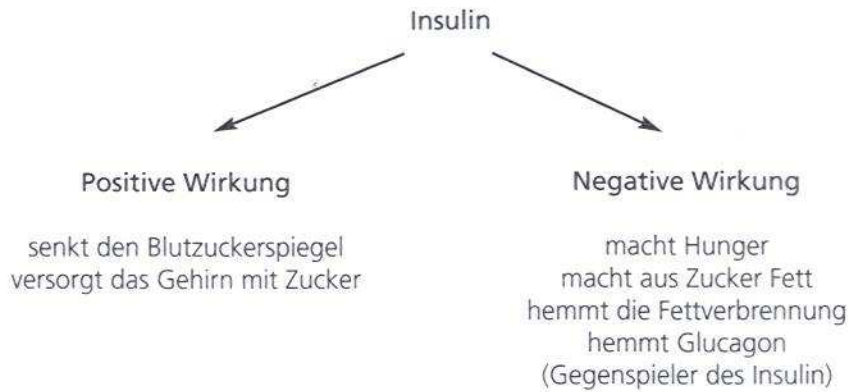
Ernährungsumstellung

Hauptnahrungsquellen:

- Obst, Gemüse und Salat, Fisch und mageres Fleisch
- geringer Anteil an tierischen Produkten, wie Wurst und Käse (siehe Kapitel Fettsäuren)
- geringer Anteil an zuckerhaltigen Nahrungsmitteln

Die Insulinfalle

Insulin ist ein lebenswichtiges, körpereigenes Hormon, welches in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird.



Je mehr Mahlzeiten, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet.



Insulin macht dick!



Ernährungswissenschaftler empfehlen 3 Mahlzeiten am Tag!
Bitte keine Zwischenmahlzeiten einnehmen!

Das Gewichtsreduktionskonzept

Produkte

AloeVera Gel	versorgt die Zellen mit Nährstoffen kurbelt den Stoffwechsel an
FiguAktiv Shake und Suppe	reduziert den Insulinspiegel hält die Muskelmasse stabil, weil nur in den Muskelzellen deponiertes Fett verbrannt wird
FiguAktiv Tee	hilft dem Körper, abgelagerte Schlacken und Gifte auszuscheiden
ProBalance	Übergewicht geht immer mit Übersäuerung einher verbessert die Fettverbrennung und den Stoffwechsel

I. Umstellungsphase

Die ersten 3 Tage sind wichtig, um den Körper von der Zuckerverbrennung auf die Fettverbrennung umzustellen.

Deshalb keine Zwischenmahlzeiten, kein Obst, keine zuckerhaltigen Getränke oder Süßigkeiten. Erlaubt sind 2 - 3 Tassen Kaffee, am besten Espresso oder Cappuccino, Vita Aktiv nach dem Shake, sowie biOxan.

Die Phase I kann auf 6, 9 oder 12 Tage ausgedehnt werden.

II. Reduktionsphase

Ab dem 4.Tag wird eine Mittagsmahlzeit eingenommen. Ansonsten wird wie in der I. Phase bis zum angestrebten Wunschgewicht vorgegangen.

Wichtig: Der FiguAktiv Shake (5 - 6 EL) kann durch die FiguAktiv Suppen (5 - 6 EL) ersetzt werden.

III. Stabilisierungsphase

Nach Erreichen des Wunsch- oder Wohlfühlgewichtes (BMI oder BROCA) folgt die Stabilisierungsphase. Sie sollte über mindestens 2 Monate durchgeführt werden, um so den JO-JO-Effekt zu vermeiden und den Stoffwechsel an das neue Verhalten zu gewöhnen.

IV. Erhaltungsphase

In der Erhaltungsphase sollten dauerhaft 3 Mahlzeiten eingehalten werden, also Frühstück, Mittag und Abendessen. Die Hauptmahlzeit sollte mittags liegen und das Abendessen so früh wie möglich und so wenig wie möglich eingenommen werden.

Tipp: Führen Sie einmal eine Fastenkur durch!

Morgens:	AloeVera Gel	30 - 50 ml
	FiguAktiv Tee	100 - 150 ml
	ProBalance	4 Tbl.
Mittags und abends:	dito + 2-3 l Wasser täglich	

Die Fastenkur kann über 3 - 6 Tage erfolgen. Damit wird der Körper entsäuert, entschlackt und entgiftet, so dass sich das Wohlbefinden deutlich verbessert.

Das Gewichtsreduktionskonzept im Überblick

	I. Phase	II. Phase	III. Phase	IV: Phase
	Umstellung 3 Tage	Reduktion ab 4.Tag bis zum Wunschgewicht	Stabilisierung 2-3 Monate	Erhaltung
Morgens	AloeVera Gel 30-50 ml FiguAktiv Shake 5-6 EL FiguAktiv Tee 100-150 ml ProBalance 4 Tbl.	→	AloeVera Gel 30-50 ml Frühstück FiguAktiv Tee 100-150 ml ProBalance 4 Tbl.	→
Mittags	↓	AloeVera Gel 30-50 ml Mittagessen FiguAktiv Tee 100-150 ml ProBalance 4 Tbl.	→	→
Abends	↓	→	→	AloeVera Gel 30-50 ml Abendessen FiguAktiv Tee 100-150 ml ProBalance 4 Tbl.

Merke: Täglich 2 - 3 l basisches Mineralwasser zusätzlich zum Tee trinken!
Grundsätzlich 3 Mahlzeiten am Tag einnehmen, keine Zwischenmahlzeiten!

Supertipp: Setzen Sie bei Bedarf zusätzlich zu diesem Konzept Super Omega 3 Aktiv (3 x 2 Kapseln), Vita Aktiv (2 x 5 ml) und Colostrum direkt (2 x 1 EL) täglich ein, um die Fettverbrennung deutlich zu verbessern!

Viel Erfolg beim Fit und Schlank-Konzept!

Wichtig:

Das Gewichtsreduktionskonzept sollte durch sportliche Aktivitäten unterstützt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass das Training im Fettabbaubereich durchgeführt wird. Dieser ist abhängig vom Lebensalter und der Herzfrequenz.

Beispiel: Ein 40jähriger Mann trainiert im Fettverbrennungsbereich mit einer Herzfrequenz von 120 - 140 / Minute. Die Frequenz muss mindestens 1/2 bis 1 Std. eingehalten werden. Steigt die Herzfrequenz dabei über 150 / Minute erfolgt kein Fettabbau mehr.

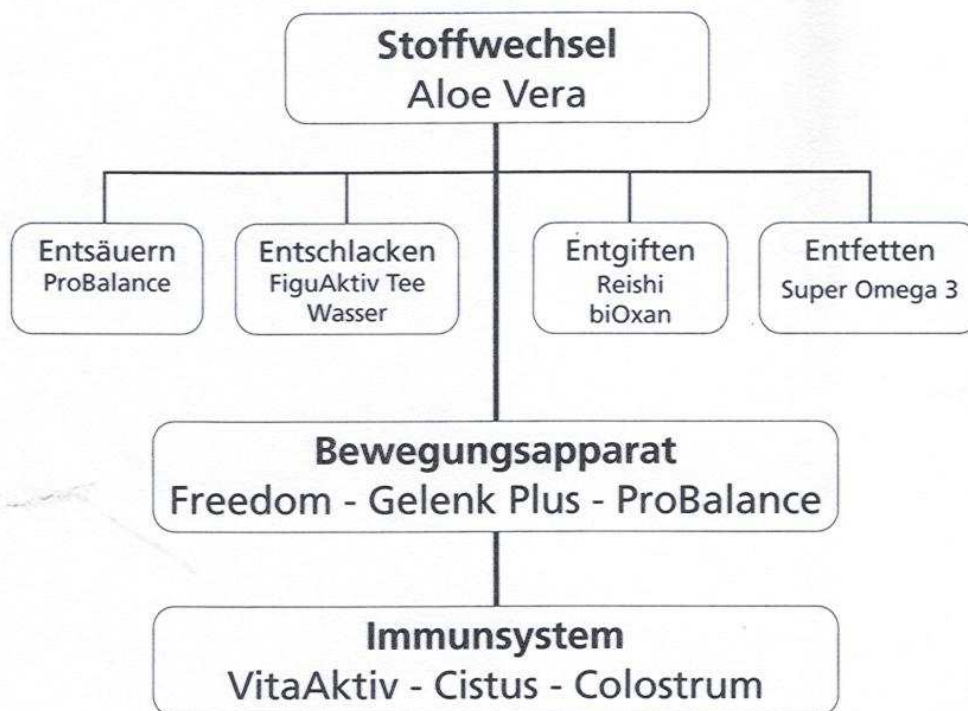
Zusammenfassung

Die folgende Grafik soll Ihnen noch einmal einen Überblick über die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel geben. Der Einsatz der Produkte sollte **immer** so erfolgen, dass die Verträglichkeit Vorrang hat vor der Dosierung.

Einzelheiten zu den hier aufgeführten Nahrungsergänzungsmitteln entnehmen Sie bitte in den entsprechenden Kapiteln.

Ich wünsche Ihnen viel Gesundheit, wenig Krankheit und viel Erfolg

Dr. med. J.B. Delbé





Alle in diesem ärztlichen Beirat erwähnten Produkte sind bei LR- Health & Beauty Systems über Ihren LR-Berater erhältlich!

Ihr LR-Berater:

Torsten Bernard
Andreasstr. 53a
54472 Longkamp

Tel.: 06531-915300 (wochentags 18-21 Uhr)
Mobil: 0178-7411229

Email: torstenb7401@gmx.de

Bestellung direkt bei mir oder über meine Internetseite:

<http://my.lrworld.de/natuerlichgesund>