

So bleibe ich jung

Anti-Aging aus der Orthomolekularen Medizin:

1. Magnetfeldtherapie mit dem *PowerMagnetChip* nach Dr. Emoto zur Verbesserung der Durchblutung, des Zellstoffwechsels und der Sauerstoffaufnahme im Blut - unbedingte Voraussetzung für optimalen Transport und Stoffaustausch von Ascorbinsäure und L-Glutamin. Weiters zur Anregung der körpereigenen Endorphinproduktion (sog. „Glückshormone“) – das ist pures Doping für das Immunsystem + Anti-Aging zum vernünftigen Preis!

2. Vitamin C (Ascorbinsäure) aktiviert eine Reihe von Hydroxylierungsreaktionen, wodurch viele Giftstoffe unschädlich gemacht werden, z. B. Pharmaka, Suchtmittel, Umweltgifte, Lebensmitteladditive sowie Schwermetalle aus Autoabgasen und Gase im Zigarettenrauch, überdies die stark kanzerogen (krebserzeugend) wirkenden Nitrosamine, die heute in der Nahrung stark vermehrt vorkommen.

Der Bedarf an Vitamin C ist nach der biochemischen Individualität von Mensch zu Mensch sehr verschieden und steigert sich extrem bei Stress. Wegen seiner Ungiftigkeit ist es besser, zuviel als zu wenig zu nehmen. Beginnen Sie mit einem halben Mokkalöffel, ca. 1/2 g, nach dem Morgen-, Mittag- und Abendessen, oder nehmen Sie stattdessen je eine Kapsel Vitamin C 500 mg. Dann steigern Sie auf einen gestrichenen Mokkalöffel, resp. 2 Kapseln Vitamin C - Sie nehmen dann 3 g im Tag. Ich empfehle, das Quantum in Pulverform bis zur Darmverträglichkeit zu steigern, je nach Alter, je nach Stress werden Sie auf etwa 4 g pro Tag kommen, im Alter eher mehr, und bei Grippe, Erkältungen usw. werden Sie die beschriebenen viel größeren Quantitäten benötigen. Rezeptfrei in Apotheken und Drogeriemärkten. (Dosierungsempfehlung aus dem Buch: „Heilwirkung von Nährstoffen - Orthomolekulare Medizin“; Dr. Lothar Burgerstein, Haug Verlag)

3. L-Glutamin (z.B. Fa. PURE) bei Stress, Alkohol, Nikotin- Sucht, Hypertonie, Immunsystem- Stärkung, Depression, antioxidativ, beruhigend,

Die Glutaminsäure ist ein wichtiger Neurotransmitter (Botenstoffe im Gehirn), wichtig für den Abbau von Zucker und Fetten und zur Entgiftung von überschüssigem Ammoniak, z.B. durch Alkohol, der sonst die Gehirnfunktion behindern kann. Vor allem wird Glutaminsäure aber für die Umwandlung zu Glutamin verwendet.

Glutamin ist die Aminosäure, die im Körper am meisten vorkommt und viele wichtige Funktionen übernimmt. Zusammen mit Cystein dient Glutamin als Ausgangsmaterial zur Herstellung des lebenswichtigen Antioxidans Glutathion. Im Gehirn wird Glutamin zu Gamma-Aminobuttersäure (GABS) umgewandelt. GABS ist lebenswichtig für den Informationsfluss in den Nerven und den Gehirnstoffwechsel, wobei es eine beruhigende, besänftigende Wirkung auf den Körper hat (Anti-Aging- Mittel!).

In den Zellen ist Glutamin die wichtigste Energiequelle, es ist wichtig für die Muskeln und unentbehrlicher Energielieferant für Darmwände und weiße Blutkörperchen. Außerdem wird Glutamin in der Leber zu Glukose umgewandelt und hilft so den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. (Kapseln rezeptfrei in Apotheken; Einnahmeverfahren auf der Packung befolgen!)