Superfoods und Gesundheitshelfer

Einzigartige Lebensmittel für mehr Vitalität

Aufbau & Zellschutz

mehr Energie

Schmerzen verschwunden

wieder vital

Praxisseminare

Erfolgreich umsetzen

infovita

Damit es Menschen gut geht.

Inhaltsverzeichnis

Leckerer Geheimtipp für Jung und Alt	4
Gute Entscheidungen lohnen sich	5
Gemeinsam sind Vitalstoffe viel stärker	6
Vorträge • Ferienwoche • Persönliche Beratung	7
Der Weg zum Erfolg	8
Kurzübersicht: Welche Superfoods helfen wo?	9
Birkenzucker (Xylit)	10
Blütenpollen	11
Gerstengras-Extrakt	12
Grüner Tee & Matcha	13
Hagebuttenpulver	14
Smoothies – super für die Gesundheit	16
Kapernextrakt	17
Kokosöl, virgine	18
Kurkuma	19
Omega-3-Fischöl	20
Omega-3-Leinöl	21
OPC – Traubenkernextrakt	22
Probiotika	24
Sanddornsaft	25
Kleine Säure-Basen-Tabelle	26
Urmineralien	27
Grundlagen der Rohkost – Praxisseminar	28
Gourmet-Rohkost – Praxisseminar	30
Küchenpraxis Vitalkost: 2-Tages-Seminar	32
Genial gesundes Kokosöl - Praxisseminar	34
Ätherische Öle – kleine Hausapotheke	36
Wie kann ich meine Gesundheit verbessern?	37

© www.infovita.ch

Impressum

Redaktion und Layout
Michael Burger, Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee

Layout-Beratung: Roland Liechti, Innotix AG, Zürich

Bildnachweise
www.istockphoto.com; www.fotolia.de; www.shutterstock.com; www.depositphotos.com; Michael Burger; Vitamix Incooporation, Ohio, USA

Literaturangaben
Quellen sind auf entsprechender Seite eingefügt.

Rechtliches / Disclaimer
Das vorliegende Nachschlagewerk ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Websites, Links und so weiter).

Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit unserer Genehmigung erlaubt.

Druck
Schlaefli & Maurer AG, 3661 Uetendorf
www.swissprinted.ch

Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen

Gesundheit und Wohlergehen sind nicht alles, aber ohne Gesundheit ist vieles sehr anstrengend und mühsam. Deshalb versuchen die meisten bis ins hohe Alter gesund zu bleiben oder es wieder zu werden.

Es gibt eine **ganze Anzahl Tugenden und guter Gewohnheiten**, die nachweislich die Gesundheit erhalten und die Lebensqualität fördern. Nachfolgend eine kleine Auswahl – siehe auch Seite 5.

- Balance zwischen Arbeit und Ruhe mit ausreichend Schlaf.
- Gute Freunde und ein offenes Beziehungsnetz.
- Regelmässige Bewegung, am besten an der frischen Luft.
- Mit Vernunft die Sonne geniessen.
- Eine mehrheitlich pflanzliche Ernährung mit einem individuell angepassten Rohkostanteil (siehe S. 4; 26; 28–33).
- Reichlich trinken: Am besten Wasser, Kräuter- oder Grüntee. Frische Gemüsesäfte liefern Wasser, Basen, Vitalstoffe.
- Interessanterweise erwies sich der zuversichtliche Glaube an einen persönlichen, liebenden Gott in einer säkularen wissenschaftlichen Studie in Heidelberg als wichtigster Gesundheitsfaktor überhaupt. Quellangabe siehe unten.

R. Grossarth-Maticek; Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen; de Gruyter; Berlin – New York; 1. Auflage 1999

Naturapotheke – einfach unübertroffen

Was die Natur an bioaktiven Wirkstoffen und **Vitalstoffen in ausgewählten Lebensmitteln** bietet, ist nach wie vor unübertroffen. Wer dieses **Reservoir an 100% natürlichen Arzneistoffen für die Prävention oder auch als Teil eines Therapiekonzeptes** nicht nutzt, verpasst eine echte Chance. Nachfolgend eine kleine Auswahl an Beispielen.

- ✔ Hagebutte und Ω-3-Fette hemmen aktiv Entzündungen.
- ✔ Sanddorn und OPC aus Traubenkernen geben neue Kraft.
- ✔ Kurkuma, Kokosöl und Grüntee erleichtern das Abnehmen.
- ✔ Urmineralien ohne Zusätze wirken als Calcium- und Magnesiumspender. Zudem entsäuern sie aktiv und effizient.
- ✔ Probiotika und Kurkuma werden ärztlich eingesetzt bei Blähungen, Darmproblemen und Verstopfung.
- ✔ Allergiker finden Linderung dank Kapernextrakt.

Viel Spass beim Lesen, Lernen und gute Gesundheit!

Michael Burger

Nota bene

Wer **mehr Wissen, neue Motivation oder frische Ideen für seine alltägliche Ernährung** braucht findet **neue und bewährte Seminarangebote** auf den Seiten 28–35.

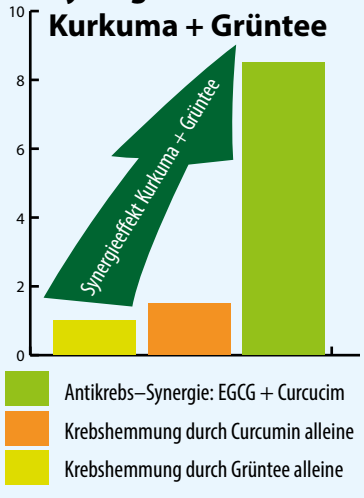
© www.infovita.ch

Synergie: Gemeinsam sind Vitalstoffe viel stärker

Synergien nutzen – zum Beispiel gegen Krebs

Grüntee liefert den Krebshemmer Epigallocatechingallat (EGCG); im Kurkumapulver befindet sich der Antikrebswirkstoff Curcumin. Beide Wirkstoffe können Krebszellen abtöten.

Werden Grüntee und Kurkuma kombiniert, dann **sterben zwischen 500-800% mehr Krebszellen ab**, als wenn man nur einen der beiden Wirkstoffe einnehmen würde.



Quelle: Béliveau R, Gingras D: Krebszellen mögen keine Himbeeren – Nahrungsmittel gegen Krebs. Kösel-Verlag, 2. Auflage 2007

Weitere Top-Synergien

Allergien: Kapernextrakt + Schwarzkümmelöl zusammen mit Vit. D3.

Arthritis: Hagebuttenpulver + Omega-3 (zu Beginn meist als Fischöl; siehe Seite xy) hemmen Entzündungen auf unterschiedliche Art. Bei Bedarf zusätzlich OPC, Kurkuma.

Herz-Kreislauf: OPC (stärkt Bindegewebe, repariert Gefässe von innen) + Omega-3-Fette verbessern Fliesseigenschaften vom Blut, senken Blutdruck und Blutfette.

Demenz: B-Komplex, Kurkuma schützen Gehirnzellen + D3, Kokosöl verbessern Gehirnleistung + Grüntee, Olivenöl bauen Plaques ab + Kakao verbessert Kurzzeit-Gedächtnis.

Superfoods erfolgreich einnehmen

- ✔ Es gibt geschätzte 10'000 essbare pflanzliche Wirkstoffe mit unterschiedlichen Wirkmechanismen.
- ✔ Mehrheitlich pflanzliche Ernährung + natürliche Superfoods = gute Kombination.
- ✔ Der Genuss von reichlich Rohkost (Frischkost) ist der beste Garant dafür, dass eine Fülle von bioaktiven Substanzen Ihren Körper und Ihr Immunsystem in Schwung hält.
- ✔ **Superfoods liefern bioaktive Substanzen in konzetrierter Form. Stets über einen längere Zeitraum einnehmen.**
- ✔ Eine Kur mit Superfoods und natürlichen Vitalstoffen sollte mindestens 3 Monate, besser 6 Monate dauern. Die Natur braucht einfach länger. Aber sie bewirkt immer wieder eine erstaunliche Besserung von Wohlbefinden und Vitalität.
- ✔ Ein Beispiel: Mir ist ein Fall bekannt, wo eine Frau mit Schmerzen rund um die Uhr erst nach 9 Monaten einen Durchbruch erzielte. Dank Hagebuttenpulver wurde sie fast schmerzfrei.
- ✔ **Vielfalt** ist lebenswichtig. Deshalb unbedingt Superfoods mit rohkostreicher Ernährung kombinieren!
- ✔ Es lohnt sich die natürlichen Vitalstoffe und Superfoods konsequent einzunehmen. Empfehlungen von Experten finden Sie auf Seiten xy-xy und xy-xy.

© www.infovita.ch

Kurzübersicht: Welche Superfoods helfen wo?

Beauty: OPC, Grüntee, Sanddorn, Kurkuma

Augen: OPC, Leinöl, Blütenpollen, Spirulina

Zahnpflege: Xylit, Urmineralien, Kokosöl

Allergien: Kapern, Schwarzkümmelöl, Ω-3-Öle

Erkältung, Grippe: Sanddorn, OPC, Inhalieren

Müdigkeit: Sanddorn, OPC, Blütenpollen

Übersäuerung: Gerstengras, Urmineralien

Diabetes: Kokosöl, Kurkuma, OPC, Maulbeeren

Leber: Mariendistel, Kurkuma, bittere Salate

Prostata: Blütenpollen, Kürbiskerne

Unfruchtbarkeit: Pollen, Kokosöl, Kurkuma

Entzündung: Hagebutte, Omega-3, OPC

Krämpfe: Urmineralien, Gerstengras, Cashews

Venen: OPC, Bewegung, Beine hochlagern

Ausführlicher Index von A-Z auf Seite 37 bis 39!

Alzheimer, Demenz: Kokosöl, Kurkuma, OPC

leichte Depression: Omega-3, B-Vitamine

Kopfschmerzen: Urmineralien, Trinken

Herzinfarkt: Kurkuma, Fischöl, OPC, Nüsse

Bluthochdruck: Leinöl, OPC, Nüsse, Knoblauch

Cholesterin: Leinöl, Kurkuma, Grüntee, Nüsse

Haut / Haare: Omega-3, OPC, Urmineralien

Darm: Probiotika, Kurkuma, Gerstengras

Übergewicht: Grüntee, Kokosöl, Bewegung

Wechseljahre, PMS: Lein-, Nachtkerzenöl, OPC

Osteoporose: Urmineralien, Xylit, Sonne

Gelenkschmerzen: Hagebutte, OPC, Hirse

Abwehrkraft: Sanddorn, OPC, Probiotika, Humor

Ox. Stress: OPC, Grüntee, Kurkuma, Sanddorn

© www.infovita.ch

Gerstengras–Extrakt

- **Übersäuerung:** Chlorophyllhaltige Säfte sind in der Lage, übersäuerte Körper effektiv zu entsäuern.
- **Müdigkeit:** Gründrinks geben neue Frische und Kraft!
- **Hilfreich bei Chemo.** Eine Mutter berichtet: Gerstengras-Extrakt hat meine Tochter vor Pilzerkrankungen, Schleimhautentzündungen, ... Müdigkeit, Durchfall bewahrt. Die unglaublichste Wirkung ist die Energie, die sie hat und hatte während der Chemo.
- **Colitis Ulcerosa, Darmprobleme, Candida:** Beruhigt den Darm. Hagiware berichtet über Hilfe für Candidapatienten.
- **Happy Aging:** Gerstengras aktiviert die Selbstheilungskräfte und schützt vor vorzeitiger Alterung.
- **Beauty:** Gerstengras verjüngt die Hautzellen, in klin. Studien bestätigt.

Inhaltstoffe

Siehe Angaben auf der Packung.

Aus der Wissenschaft

Der japanische Forscher Dr. Yoshihide Hagiwara untersuchte vor über 40 Jahren weit über 200 grüne, essbare Pflanzen und verglich deren Gehalt an Nährstoffen. Dabei stellte er fest, dass Gerstengras mehr Mineralstoffe, mehr Spurenelemente, mehr Vitamine, mehr Chlorophyll, mehr Bioflavonoide und mehr Enzyme enthielt als alle übrigen analysierten Grünpflanzen.

Dr. Hagiwaras Schlussforderung nach seinen umfangreichen Forschungen:

Gerstengras ist eines der ernährungsphysiologisch ausgewogensten Lebensmittel der Natur ... und ***... der ideale Fast-Food für die Menschheit.***

Literatur / Quellen

Kirschner HE: Nature's healing grasses; White Publications, Calofornia

Simsonsohn B: Gerstengrassaft

Hagiwara Y: Green Barley Essence, the ideal „Fast-Food".

Produkte, Einnahme

3x pro Tag ein Glas Gerstengrassaft, jeweils 20 Minuten vor der Mahlzeit.

Basen- und Vital-Kur

Mindestens 3 Monate täglich drei Drinks nehmen.

Den Saft zuerst einige Sekunden im Mund behalten, dann schlucken.

Alternative Einnahme

Gerstengras-Extrakt bereichert jeden **Smoothie** zu jeder Zeit. **In der kalten Jahreszeit findet man wenig Grünzeug, da ist Gerstengras die ideale Alternative.**

Welche Produkte kaufen?

Achten sie beim Einkauf von Gerstengras darauf, dass dieser keine Faserstoffe enthält. So sind die Vitalstoffe besser bioverfügbar. Suchen sie ein Gerstengras-Produkt, das 100% naturrein ist und Rohkost-Qualität hat.

Gut zu wissen

Grün essen liegt im Trend und ist extrem wichtig: Mehr Brennesseln, Löwenzahn-, Malvenblätter, Spitzwegerich, Brokkoli, Grünkohl, Spinat und andere dunkelgrüne Gemüse geniessen.

Super Powerdrink

Gerstengras ist der einfachste Powerdrink überhaupt. Ohne Aufwand können Gross und Klein zu jeder Jahreszeit vom Supergreen Gerstengras profitieren. **Ein gehäufter Teelöffel Gerstengras-Extrakt hat den gleichen Nährwert wie 2-3 Portionen rohes Bio-Gemüse**. Kranke trinken bis zu fünf Gläser Gerstengrassaft!

Gerstengrassaft ist **glutenfrei**.

© www.infovita.ch

infovita
Damit es Menschen gut geht.

Ein Ratgeber von
Michael Burger-Günter

Superfoods und Gesundheitshelfer

Einzigartige Lebensmittel für mehr Vitalität

*Es ist selten in der Geschichte der Medizin, dass man **solch nützliche Substanzen wie im Kokosöl findet, die weder toxisch sind noch schlechte Nebenwirkungen haben.***
Dr. Jon Kabara (USA)

Krampfadern haben sich zurück gebildet
Meine Beinkrampfadern haben sich seit der Einnahme von OPC stark zurück gebildet.
Frau F. im Zürcher Oberland

Was die Natur an Vitalstoffen bietet ist nach wie vor unübertroffen und einzigartig:

- ✔ Hagebutte und Ω-3-Fette **hemmen aktiv und nachweislich Entzündungen**.
- ✔ Sanddorn und OPC aus Traubenkernen geben **neue Kraft und frischen Schwung**.
- ✔ Kurkuma & Kokosöl zum **Abnehmen**.
- ✔ Natürliche Urmineralien als genialer Calcium- und Magnesiumspender. **Wirkt zudem natürlich gegen Übersäuerung**.
- ✔ Probiotika und Kurkuma werden **ärztlich eingesetzt bei Blähungen, Darmproblemen und Verstopfung**.
- ✔ **Allergiker finden Linderung** dank Kapernextrakt und Schwarzkümmelöl.
- ✔ **Kokosöl bei Alzheimererkrankung**

www.infovita.ch

1. Auflage – 2015 Preis CHF 7.50