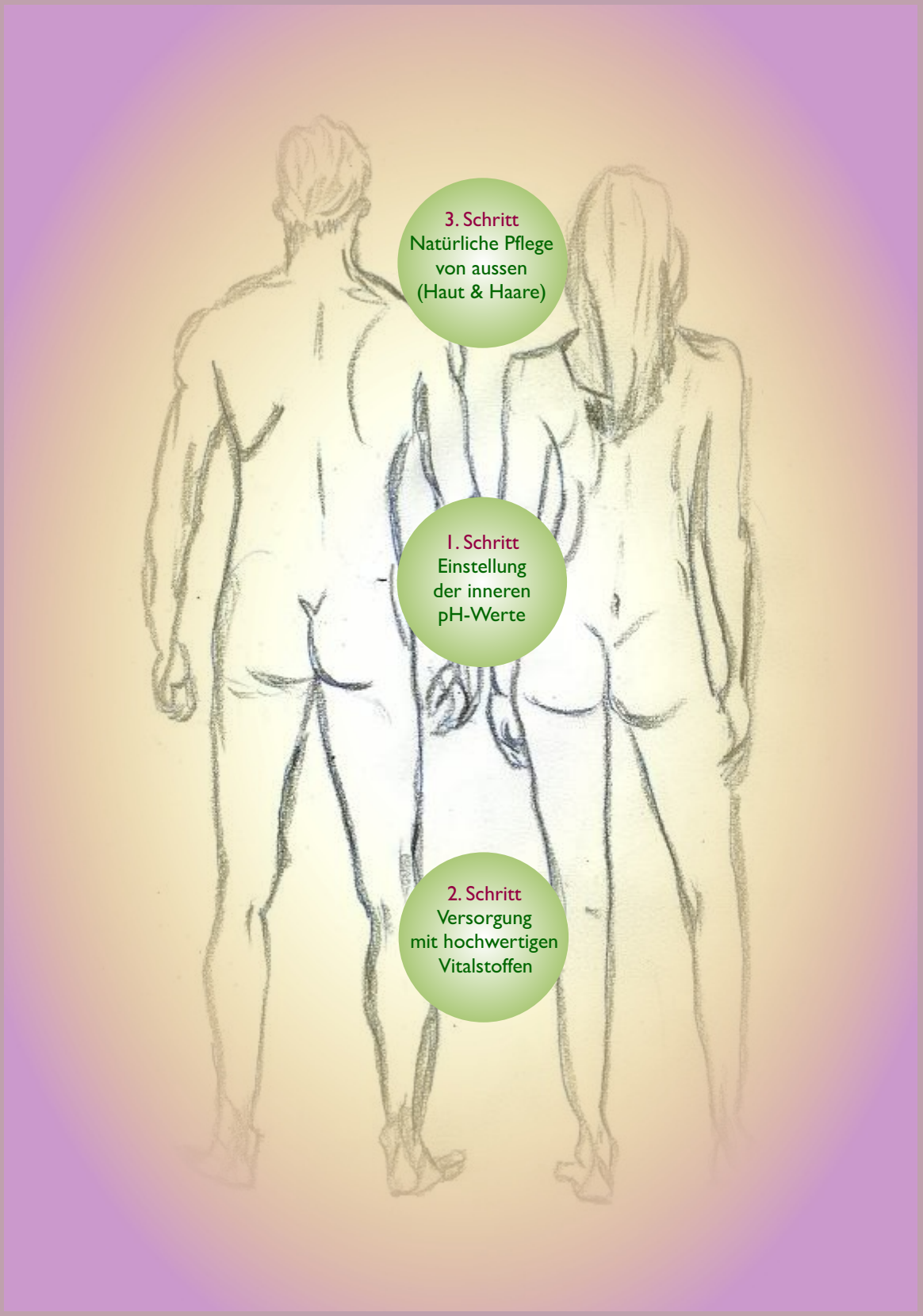
Mehr Wissen

Der kleine Ratgeber Nr. 6

Bewegung ist Leben

Copyright und Veröffentlichung:
Medylin Fachliteraturverlag, 86946 Stadl
Autor: E. Waldeck

Haut- und Schleimhaut assoziiertes Immunsystem



INHALTSVERZEICHNIS

I. Vorstellung/ Unsere Philosophie

II. Bewegung ist Leben

III. Rohstoffe für den Aufbau der Gelenke

I. VORSTELLUNG/ UNSERE PHILOSOPHIE

"Schatz der Natur"

1979 von Hrn. Karl-Heinz Hölzel gegründet und im Jahre 2000 in Medilyn-Verlag umbenannt

→Seit 30 Jahren sehen wir unsere Aufgabe in der Auflage von Literaturen und Dokumenten rund um die Naturheilkunde sowie darin, die Neuentwicklung von biologischen Produkten darzustellen.

Philosophie

→ Der "Schatz der Natur" bildet seit Urzeiten die Lebensgrundlage der Menschen. Unser Verlagscredo ist es, mit ausgewählten literarischen Dokumentationen aus dem unerschöpflichen Reservoir der Natur, den Menschen Mittel zur Verbesserung ihrer Lebensqualität näher zu bringen.

Leistung

→ Langjährige Erfahrung durch Studien und Schriften, die auf die Bedürfnisse unserer Kunden eingeht. Durch konsequente Umsetzung, auch unbequemer Sachverhalte, bieten wir unseren Kunden, sich eine eigene Meinung zu bilden. Der Medilyn-Verlag stellt seine Fachkompetenz seit nunmehr 30 Jahren in Fachpublikationen unter Beweis.

Service

→Persönliche Kundenmeinungen und Anregungen haben bei uns höchsten Stellenwert. Wir freuen uns auch über konstruktive Kritik und setzen uns ernsthaft damit auseinander. Unsere Kundenhotline betreut und berät Sie umfassend.

Ziel

→Eine verbesserte Lebensqualität der Menschen durch umfassende und qualifizierte Informationen aus unserem Verlag.

Erfolg

→ Positive, persönliche Erfahrungsberichte und ein stetig wachsender, zufriedener Kundenstamm im In- und Ausland.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit!

UNSERE PHILOSOPHIE

Es bestehen enge Zusammenhänge zwischen dem Menschen und der Welt, die er bewohnt. Alle Handlungsweisen des Menschen wirken sich auch auf die Natur aus, deren Teil er ist.
Die natürlichen Kreisläufe, in die auch der Mensch integriert ist, führen dazu, dass sämtliche Gifte, die jemals in den Menschen oder die Natur gelangten, letztendlich wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren.

Das macht deutlich, dass der Mensch und die Natur eins sind. Alles, was der Natur schadet, schadet auch den Menschen und umgekehrt. Der Mensch ist ein Teil der Natur und hat die Verantwortung für seine eigene Gesundheit und auch für die seines Lebensraumes zu tragen.

Die natürlichen Lebensräume von Tieren und Pflanzen zu erhalten ist die Aufgabe des Menschen. Unnatürliche Anbauformen in der Agrarkultur oder nicht artgerechte Tierhaltung schaden der Natur. Deshalb ist es zur Aufrechterhaltung der natürlichen Abläufe notwendig, ihr den nötigen Freiraum zu gewähren.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dem Menschen durch Informationen und Schriften die große Verantwortung, die er gegenüber sich selbst und somit auch der Natur hat, bewusst zu machen, denn in der Gesundheit der Menschen spiegelt sich die Gesundheit der Erde wieder.

II. BEWEGUNG IST LEBEN

Bewegung stärkt unseren Kreislauf, macht uns stark, löst Glückshormone in uns aus, macht fit und lässt uns am Leben aktiv mitwirken. Das macht uns Lebensfreude!
Ein Körper in Bewegung besitzt Energie, sogenannte kinetische Energie (Bewegungsenergie). Unser ganzes Leben besteht aus Bewegung. Selbst geistige Bewegung ist unser Alltag. Wir bewegen uns, oder wir bewegen Gegenstände von einem Ort zum nächsten. Unser Alltag und unsere Freizeit bestehen aus Bewegung. Unsere Augen erfassen durch Bewegung und wir reagieren darauf.
Warum denken wir zu wenig darüber nach? Weil es für uns selbstverständlich ist, sich zu bewegen. Wir können es und wir tun es, ohne darüber nachzudenken. Ein junger Mensch ist in der Regel aktiver als ein älterer. Mit zunehmendem Alter jedoch werden wir immer bequemer, und irgendwann kommen die ersten Wehwehchen.

Aber in unserer heutigen schnelllebigen Zeit gibt es Gelenkserkrankungen schon in immer früherem Alter. Sie haben Schmerzen und sind in Ihrer Bewegungsfreiheit und somit in Ihrem Leben eingeschränkt. Wir pflegen alles, unsere Haut, unsere Nägel und Haare und vieles mehr, aber pflegen wir unsere Knochen, Gelenke, Knorpel, Muskeln und Sehnen?

Viele nehmen an, dass unsere Knochen alle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Omega 3 Fettsäuren und Glukosaminoglykanen aus der Nahrung beziehen.

Doch leider sieht es in der heutigen Zeit anders aus. Früher waren die Essgewohnheiten andere. Heute sind unsere Lebensmittel denaturiert, unsere Böden ausgelaugt, die Umweltbelastungen sind größer geworden, Farbstoffe sowie Konservierungsstoffe nehmen den größten Platz auf den Etiketten unserer Lebensmittel in Anspruch. Genussmittel, welche im Körper Säuren bilden, die voll Zucker und ungesunden Zutaten stecken, werden immer beliebter.

Die Fischpreise sind enorm gestiegen und Fisch wird von der Bevölkerung zwangsläufig viel zu wenig konsumiert. Somit bekommen wir auch nicht die Gelenksnahrung, die wir brauchen. Auch nehmen sitzende Tätigkeiten im Berufsleben immer mehr zu, oder aber Maschinen nehmen uns die Arbeit ab.
Also wir sehen, es ist sehr wohl nötig, dass wir unseren Körper pflegen und ihm das geben, was er braucht, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.
Durch Übersäuerung werden unsere Basendepots leer geräumt und der Körper bedient sich aus den Muskeln und Knochen.

Müssen erst einmal Schmerztabletten eingenommen werden, werden unsere Magenschleimhäute angegriffen und es kommen noch Darmprobleme hinzu. Die Leber wird mehr beansprucht, um vorhandene Giftstoffe auszuscheiden. Das ist nur ein kleiner, kurzer Einblick in welchen Kreislauf man geraten kann. Darum ist es sinnvoll, seinem Bewegungsapparat vorsorglich das zu geben, was er benötigt und ihn ausreichend und regelmäßig zu pflegen. Sind schon Probleme da, ist eine gut durchdachte Nahrungsergänzung eine gute und gesunde Alternative.

Für die Pflege unseres Bewegungsapparates stellt die Natur wertvolle Vitalstoffe bereit!

Um ein positives Resultat zu erlangen, müssen wir darauf achten, regelmäßig gut für den Körper aufzunehmende Vitalstoffe in konzentrierter Form zu konsumieren. Hier bieten sich verschiedene Rohstoffe an, welche voll von Zutaten für den Gelenksaufbau und für dessen Erhaltung und Regeneration wichtig sind. Hier sollte auf Qualität und Natürlichkeit geachtet werden.

III. ROHSTOFFE FÜR DEN AUFBAU DER GELENKE

Grünlippmuschel:
Die Grünlippmuschel gehört zu den Arten der Miesmuscheln und wird seit ca. 30 Jahren an der Küste Neuseelands gezüchtet. Sie enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und Omega 3 Fettsäuren. Darüber hinaus enthält sie zuckerähnliche Stoffe, die Glukosaminoglykanen genannt werden. Diese sind ein wichtiger Baustein der Gelenkschmiere. Diese Gelenkschmiere ist wichtig für die Gleitfähigkeit der Gelenke. Mit den Glukosaminoglykanen bekommt auch das Knorpelgewebe die Nährstoffversorgung, die es benötigt. Also ein wichtiger Baustein zur Erhaltung und Regeneration der Gelenke.

Aber es ist auch ein Baustein für den Aufbau und die Struktur unseres Bindegewebes und der Haut. Die Omega-3-Fettsäuren hemmen die Synthese von Prostaglandinen aus Aminosäuren und wirken so entzündlichen Prozessen entgegen. Entzündliche Prozesse sind oft Begleiterscheinungen bei Gelenkproblemen. Durch die gute Verdaubarkeit des Muschelfleisches ist eine optimale Verfügbarkeit aller Nährstoffe des Konzentrates gegeben. Bei den Ureinwohnern Neuseelands, den Maori´s, waren Gelenkprobleme ein Fremdwort, so lange die Grünlippmuschel fester Bestandteil ihrer Kost war. Viele Pferdezüchter verfüttern Grünlippmuschelpulver an ihre Pferde, um deren empfindliche Gelenke zu schützen.

Für alle Hobby- und Leistungssportler, ältere Menschen, nach Knochenbrüchen, Verletzungen und für alle, die ihren Bewegungsapparat unterstützen oder regenerieren möchten, ist die Grünlippmuschel eine ideale Ergänzung.

Mehr Informationen in dem Buch "Natürliche Hilfen bei Gelenkbeschwerden" von Birgit Kahle
ISBN 3-928430-29-7 vom Lebensbaum Verlag.

Spirulina:
Die Spirulina ist eine blau-grüne spiralförmige Süßwasseralge, die auch Spirulina platensis genannt wird. Sie ist nicht größer als 1 mm und war bereits schon bei den Azteken und Mayas bekannt. Sie ist ein Lieferant von Eiweiß, vielfältigem Protein, vielen verschiedenen Vitaminen, Aminosäuren und Kohlehydraten. Außerdem ist der Gehalt von Beta-Carotin zehnmal höher als der einer Karotte. Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink und Selen ergänzen die Vielfalt der Spirulina Alge.

Dieses grüne Kraftwerk liefert auch wichtige Enzyme. Diese Microalge ist ein perfektes Nahrungsmittel, das eine Vielfalt aufweist und eine Energiequelle für den Körper ist. Sie stärkt das Immunsystem und schenkt pure Lebenskraft. Die Inhaltsstoffe sind nervenaufbauend. Auch fördert die Spirulina die Entschlackung und unterstützt den Fettstoffwechsel. Der Stoffwechsel wird angeregt und somit kann der Körper besser mit der Übersäuerung fertig werden. Die Spirulina führt Basen zu und der Körper muss sich nicht aus den Depots bedienen. Die Energieversorgung der Knochen und Gelenke wird durch die Spirulina gefördert. Die Spirulina Alge schenkt uns Energie, Ausdauer und Konzentration, sie erhöht unsere Leistungskraft.
Dieser "Fitmacher" unterstützt den ganzen Organismus, ist gut verdaulich und für Menschen jeden Alters geeignet. Gerade auch für Schulkinder und Sportler, die Leistung bringen sollen, eine tolle Energiequelle. Ebenso profitieren auch Tiere von diesen Aufbaustoffen. Das in diesem Kraftpaket enthaltene Chlorophyll wirkt wie ein natürliches Antibiotika, denn der gebundene Sauerstoff der Spirulina tötet auf natürliche Weise viele krankmachende Bakterien ab.

Mehr Informationen finden Sie in dem Buch "Spirulina - Die Wunderalge. Essen Sie Leben", von Frank Felte.

Haiknorpel:
Aus der Wissenschaft ist bekannt, dass der Hai seit über 300 Millionen Jahren in nahezu unveränderter Gestalt unsere Weltmeere bewohnt. Er hat sich in dieser Zeit immer wieder den Umweltbedingungen angepasst und eine erstaunlich robuste Gesundheit entwickelt. Größere Krankheiten sind bei den Haien nicht bekannt und Verletzungen heilen bei den Haien in kürzester Zeit. Seine geschmeidigen Bewegungen sind einfach unglaublich. Aber was unterscheidet dieses Urzeittier von den meisten anderen Tieren?

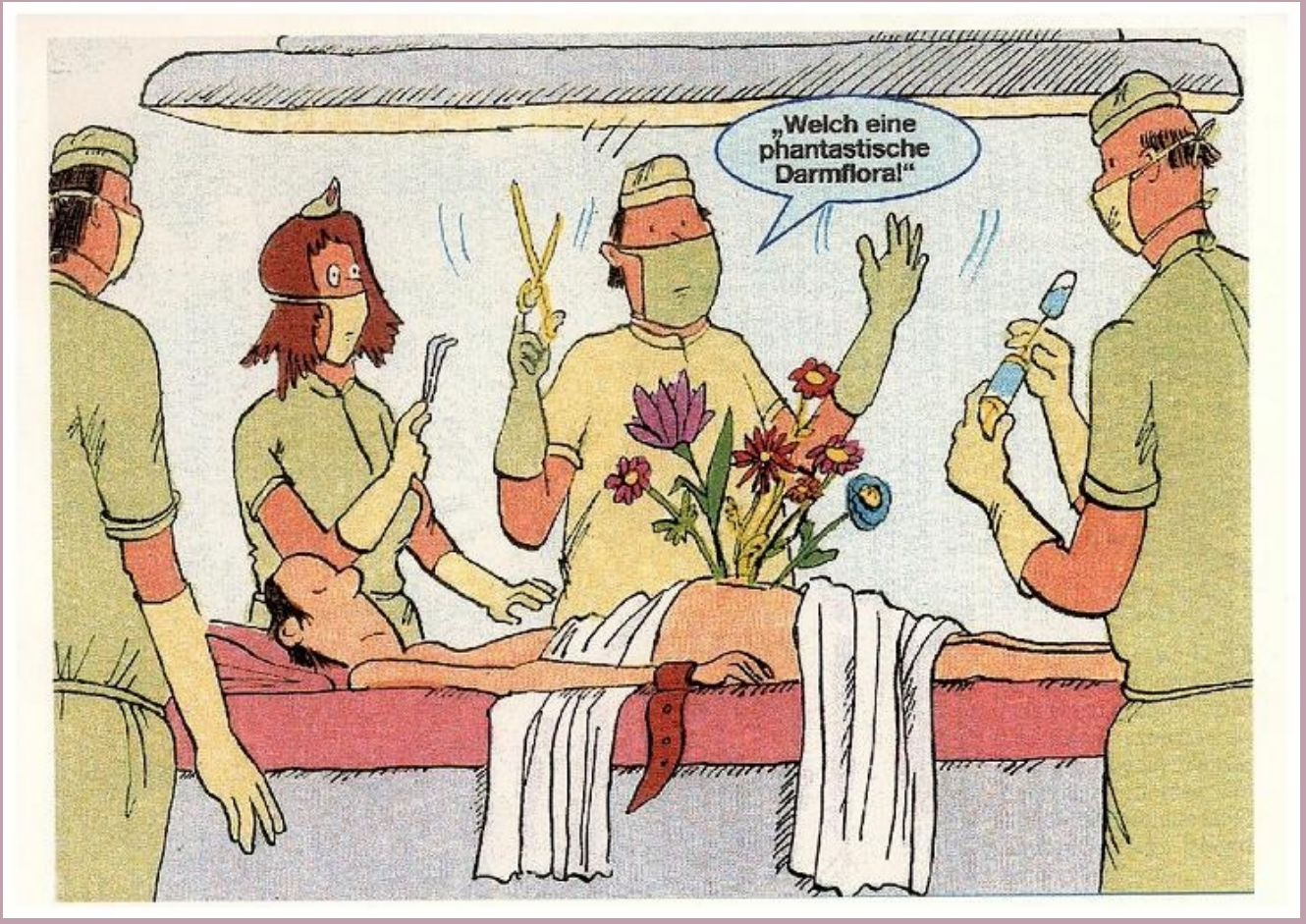
Das Skelett des Haies besteht fast nur aus Knorpel. Diese Knorpelsubstanz hat einen hohen Anteil an gerüstbildenden Substanzen, insbesondere Aminosäuren, die auch in menschlichen Gelenkknorpeln und Bandscheiben enthalten sind. Auch auf das Immunsystem soll der Haiknorpel einwirken. Schon vor Jahren wurde in den Zeitungen berichtet, dass zahlreiche Tests an international renommierten Instituten durchgeführt wurden, welche die Wirkung des Haiknorpels untersuchten. Die Erkenntnisse daraus waren, dass der Haiknorpel bei allen Knochenproblemen und entzündlichen Prozessen des Bewegungsapparates unterstützend wirken kann.

Auch wird dem Haiknorpel nachgesagt, dass der Aufbau der Muskelmasse erheblich unterstützt wird. Das Haiknorpelpulver bietet als ergänzende Nahrung das energetische, kolloidale Gerüsteiweiß des Knorpelskelettes des Haies an.
Mit diesem Eiweiß ist die bekannte Aminosäurenpalette inkl. 10 essentiellen Aminosäuren wie z.B. Histidin, Isoleucin, Phenylalamin, Prolin abgedeckt. Diese feinpulverige Körnung ist die beste Voraussetzung für eine hohe biologische Verfügbarkeit im menschlichen Organismus, führt doch eine Einlagerung von Nähr- und Wirkstoffen in Knorpel, Knochen und Gelenken nur über die Diffundierung zum notwendigen Stoffwechsel statt.

Der Haiknorpel ist eine Nahrungsergänzung, die uns mit wichtigen Nährstoffen versorgt.

Gewürzmischung:
Diese Gewürzkräutermischung ist nach einer jahrhundert alten Rezeptur zusammengestellt.
Die einzelnen Kräuter, sowie der sich durch die spezielle Vermischung ergebende Synergismus, geben ein hohes Maß an aktiven Enzymen, die es dem Organismus ermöglichen die Vitalstoffe nahezu an 100% zu verstoffwechseln.

Ein Beitrag für Ihre Gesundheit:

Um bei guter Gesundheit zu bleiben, ist es in der heutigen Zeit notwendig sich zu informieren und dementsprechend zu ernähren. Jeder ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich und sollte vorbeugende Maßnahmen einleiten. Sind schon Mängel und deren Begleiterscheinungen eingetreten, sollten diese schnellstens behoben werden, damit sich der Körper regenerieren kann. Ist der Organismus entlastet und versorgt, kann der Körper seine Selbstheilungskräfte einsetzen. Bei starken und chronischen Beschwerden hilft die Natur unterstützend und ein Fortschreiten der Symptome kann verhindert werden. Ein Lob auf unseren phantastischen Körper, der hier wirkliche Arbeit leistet. Wir sollten ihn unterstützen, da er unser Leben ist.
Denken Sie daran: Nicht nur eine gute Ernährung, sondern auch ausreichend Bewegung und frische Luft verhelfen uns zu einer guten Gesundheit. So wie wir unsere Kleidung und Haare usw. waschen ist es wichtig, mit einem qualitativ guten Wasser unseren Körper zu reinigen, um ihn von Schlacken und Giftstoffen zu befreien.

Eine neue Sichtweise über unsere Lebensweise kann auch Bewegung in unser Leben bringen.