

Ein Wort zuvor

Würden Sie in Ihren teuren Sportwagen billiges Heizöl tanken, damit er nur noch auf 120 km/h beschleunigt und der Motor schneller verschleißt? Sicher nicht. Aber das ist die geliebte Forever-old-Strategie vieler Menschen, die täglich Junk-Food tanken.

Versuchen Sie es doch mal mit der Forever-young-Strategie: Tanken Sie hochwertige Biostoffe, damit Sie voller Leistungskraft und Lebensfreude auf der Überholspur bleiben und Ihre Zell-Software (die Gene) nicht beschädigt wird. Elf der vierzehn Vitamine sowie unzählige Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse gehören zu den wichtigsten Biostoffen – über die Sie Bescheid wissen sollten.

Machen Sie Ihren Stoffwechsel fit

Sie fühlen sich immer so gut, wie Ihr Stoffwechsel funktioniert, und den können Sie mit Biostoffen enorm aktivieren. Mit etwas mehr Obst und Gemüse, Vollkorn und Vollkornprodukten sowie zusätzlichen Vitaminen können Sie Ihr Stoffwechsel-Lebensgefühl spürbar steigern.

Aktivieren Sie Ihr Immunsystem

Ihr Immunsystem bestimmt entscheidend über Ihre Gesundheit. Ein schlagkräftiges Immunsystem knüppelt nicht nur ständig Viren, Pilze und Bakterien nieder, sondern zerstört täglich Krebszellen. Vitamine sorgen dafür, dass sich Ihre Immunzellen schneller vermehren. Sie sind an der Produktion von Botenstoffen und Hormonen beteiligt, die Ihr Immunsystem steuern. Geben Sie Ihrem Immunsystem mit Vitaminen die Schlagkraft zurück, die Ihre Gesundheit braucht.

Werden Sie langsamer alt

Schützen Sie Ihre Zellen vor frühzeitigem Altern und Schäden. Die antioxidativen Vitamine und Pflanzenstoffe aus Obst und

Gemüse binden Stoffe, die täglich mehr als 10 000-mal jede einzelne Zelle angreifen und zur Zellalterung führen. »Forever young« bedeutet: Ihr Alterungsprozess verläuft langsamer, Sie bleiben länger leistungsfähig und gesund. Sie können 120 Jahre alt werden. Das bringt Ihnen aber gar nichts, wenn Sie im Pflegeheim dahinvegetieren. Um mit 100 noch Fahrrad fahren und geistig aktiv sein zu können, brauchen Sie flexible Blutbahnen, junge Knochen und ein schnelles Nervensystem. Die antioxidativen Vitamine und Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse senken die Herzinfarkthäufigkeit um 30 Prozent. Sie erhalten Ihre geistige Leistungsfähigkeit. Vitamine sind auch daran beteiligt, Ihre Knochen stabil zu halten. Sie sorgen dafür, dass Ihre empfindlichen Augenzellen bis ins hohe Alter intakt bleiben. Außerdem halbieren Obst und Gemüse sowie eine Extraportion Vitamine die Krebshäufigkeit.

Die Vitaminrevolution

Lange passierte wenig in der Vitaminforschung. Doch in den letzten Jahren ist sie durch neue Analysemethoden und Hunderte von Langzeitstudien in den Brennpunkt bezüglich der Prophylaxe von Krankheiten gerückt. Es fand eine regelrechte Vitaminrevolution statt. Sie werden erstaunt sein, was Sie mit Vitaminen für die Leistungskraft und den Erhalt Ihrer Gesundheit erreichen können. In diesem Buch erfahren Sie, in welchen Lebensmitteln kaum noch Vitamine enthalten sind und wie Sie Ihre Vitaminzufuhr optimieren können. Vitamine gehören zu den Top-Strategien gegen vorzeitiges Altern. Sie bringen mehr Gesundheit und Lebensfreude.

Ihre

U. Shuns
A. J.