

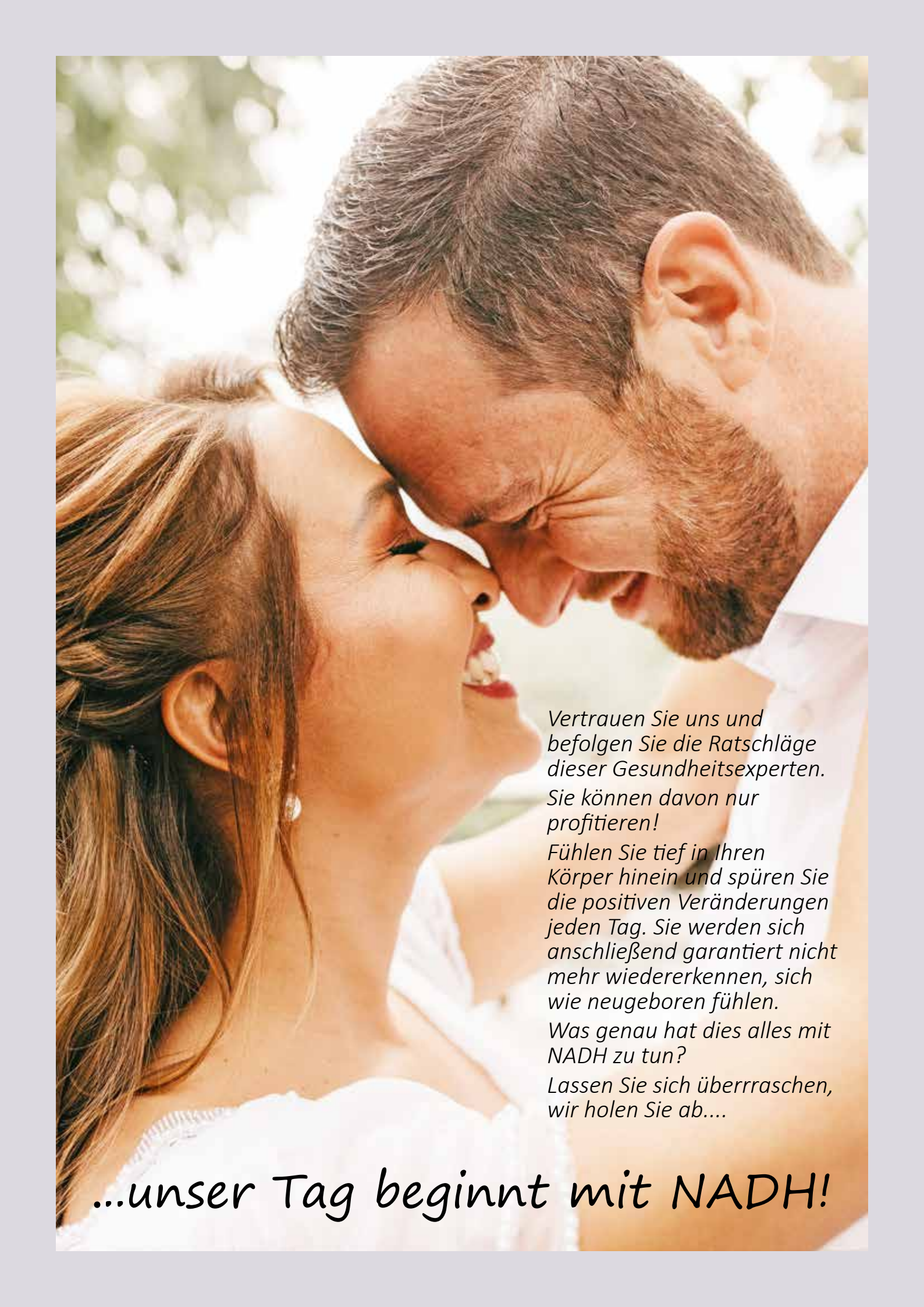
nadh

DEPESCHE



*...we love
NADH!*

*Kommen Sie
mit uns auf
eine Reise,
hinein in
Ihren Körper.
Jeden Tag
präsentieren
Gesundheits-
Experten einen
von 30 Schritten
zu mehr Energie.
Lebensfreude
und Vitalität
werden Ihr
Begleiter!*



Vertrauen Sie uns und befolgen Sie die Ratschläge dieser Gesundheitsexperten. Sie können davon nur profitieren!

Fühlen Sie tief in Ihren Körper hinein und spüren Sie die positiven Veränderungen jeden Tag. Sie werden sich anschließend garantiert nicht mehr wiedererkennen, sich wie neugeboren fühlen.

Was genau hat dies alles mit NADH zu tun?

Lassen Sie sich überraschen, wir holen Sie ab....

...unser Tag beginnt mit NADH!

Tag - Step - Schritt - Seite 1

Heute wollen wir uns mit dem ersten Schritt Ihrer Reise zu einem längeren und gesünderen Leben beschäftigen.

Dieser erste Schritt erscheint uns im ersten Moment so banal, wie nur etwas sein kann und trotzdem so wirksam. Trinken Sie am heutigen Tag nur Wasser anstelle von Fruchtsäften, Softdrinks oder Kaffee. Das erscheint uns doch logisch, denn Wasser ist Leben!

Das Leben auf unserer Erde hat im Wasser begonnen und dieses Element ist lebensnotwendig für alle Lebewesen unseres Planeten. Es ist die Grundlage aller irdischen Existenzen!

Wasser macht nicht nur unglaublich viel Spaß, vielmehr noch, es auch hat eine erstaunliche Auswirkung auf unseren Körper, denn es wirkt wie ein Kraftstoff für unsere Zellen.

Diese können sich dadurch, quasi selbst reparieren und sogar ihre Lebenszeit verlängern. Haben Sie das gewusst? Eine Verjüngungskur für den ganzen Körper nur durch das Trinken von reinem Wasser.

Und wir haben noch etwas Überraschendes für Sie parat: wussten Sie, dass Sie sogar das Wasser bei seiner „Arbeit“ unterstützen können?

Ja genau, nämlich mit unserem kleinen Wundermittel NADH!

Dieses tolle Coenzym ist nämlich vereinfacht ausgedrückt, in Wahrheit nichts anderes als ein biologischer Wasserstoff, der mit dem Sauerstoff in unseren Zellen reagiert und dabei Energie und Wasser entsteht!

Das bedeutet, NADH ist noch ein zusätzlicher Wasser- und Energielieferant, dadurch unser etwas veränderter Tipp für Schritt 1: Trinken Sie am heutigen Tag nur Wasser und nehmen Sie ein GNP-NADH Produkt ihrer Wahl dazu ein. Ihre Zellen werden es Ihnen danken!

Sie haben noch kein NADH? Na, dann ist es jetzt höchste Zeit, klicken Sie hier uns holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH Lutschpastillen für sich und Ihren Körper.

Wir sehen uns dann morgen bei Step/Schritt 2.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop:
www.gesundleshop.at
www.gesundleshop.de

Tag - Step - Schritt - Seite 2

Ich heiÙe Sie herzlich willkommen zu Tag 2, das heiÙt es ist Zeit für den zweiten Schritt Ihrer Reise zu einem vitaleren, kraftvolleren Ich.

Dieses Mal möchte ich Ihnen einen kleinen Trick verraten, der nicht jedem so geläufig ist. Nämlich einen Trick, um den Blutdruck aktiv zu senken!

Vielleicht haben Sie auch schon das eine oder andere Mal zu hohem Blutdruck gehabt. Hin und wieder hoher Blutdruck ist zwar nicht so schlimm, doch ist dieser dauerhaft erhöht, führt er sehr häufig zu Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und im schlimmsten Fall zu Herzinfarkten und Schlaganfällen.

Sehr oft sind Sie dadurch auch nervöser, unruhiger oder fahriger als sonst oder haben Schlafprobleme. Das Gute ist, man kann leicht auch selbst etwas tun, um den Blutdruck nachhaltig niedrig zu halten.

Unser Schritt Nummer 2 lautet daher: Essen Sie heute vor jeder Mahlzeit rohes Gemüse als Vorspeise. Dazu zählen vor allem Spinat, Grünkohl, Kohlrabi, Rucola, Mangold oder Römersalat, die neben dem positiven Effekt auf den Blutdruck, auch noch eine Menge Vitamin C, Magnesium und Natrium etc. enthalten. Vielleicht kennen Sie schon den Ausdruck „Superfood“ – dieser Begriff trifft auch diese Gemüsearten aber sowas von zu! Und zu drüberstreuen: diese halten nicht nur den Blutdruck niedrig, man bleibt überdies auch lange satt. Doch was, wenn Sie gerade keines der genannten Gemüsesorten zuhause haben?

Was wenn Sie das eine oder andere Ihnen einfach nicht schmeckt? Natürlich gibt es auch Medikamente, doch da darf man natürlich die Nebenwirkung nicht außer Acht lassen.

Daher unser Expertentipp: Essen Sie heute einfach ein Gemüse unserer Auswahl, das Ihnen schmeckt und nehmen Sie eine NADH Lutschpastille vor der Mahlzeit ein!

Denn auch NADH ist für seine blutdrucksenkende Wirkung bekannt, auch im Kampf gegen zu hohes Cholesterin hat es sich bewährt.

Daher unsere Empfehlung: Kombinieren Sie einfach die Superfoods mit unserem kleinen Wunder mit 4 Buchstaben und Sie werden sehen, dass Ihr hoher Blutdruck bald der Vergangenheit angehört.

Sie haben noch kein NADH? Dann ist es jetzt höchste Zeit, klicken Sie hier und holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 3.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop:

www.gesundlebensshop.at

www.gesundlebensshop.de

Einen wunderschönen Tag wünschen wir Ihnen, na spüren Sie schon leichte Veränderungen? Noch nicht, kein Grund zur Beunruhigung, Sie haben noch einige unsere Tipps vor sich! Und heute möchten wir Ihnen etwas an Herz legen, was uns besonders wichtig ist. Damit wären wir bei Schritt 3 unseres Programms angekommen und dieser lautet: Machen Sie heute einmal 15 Minuten Sport und steigern Sie das Sportprogramm jeden Tag um weitere 5 Minuten. Sport ist gesund, das ist allgemein bekannt. Er erhöht das Wohlbefinden, das Selbstbewusstsein, die Durchblutung, stärkt Ihre Muskulatur und ganz allgemein verlängert er auch Ihre Lebenszeit.

Obendrein setzt er Glückshormone, wie Serotonin und Dopamin frei, die Ihre Lebensfreude steigern. Und das Beste ist, es sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Egal was Sie machen möchten, alles ist erlaubt. Radfahren, Laufen, Nordic Walking oder einfach nur zuhause am Hometrainer aktiv sein, tun Sie was Ihnen Spaß macht aber bewegen Sie sich. Wenn Sie Schmerzen haben oder „aktiver Sport“ für Sie, aus irgendwelchen Gründen, nicht mehr möglich ist, gehen Sie einfach im Freien spazieren oder drehen Sie einfach eine gemütliche Runde in Ihrem Garten oder auf der Terrasse.

Leiden Sie vielleicht auch unter der „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen? Auch hier ist der Sport die beste Heilung, denn der Rücken tut interessanter Weise meist nicht mehr so weh, wenn er eher zu viel als zu wenig bewegt wird! Zu vieles Sitzen oder Liegen ist Gift für Ihren Rücken, also fangen Sie heute noch mit dem Sporteln an. Schon ein kleines Sportprogramm pro Tag ist genug um sich innerhalb kürzester Zeit wieder fit und lebendig zu fühlen. Manchmal fehlt dem einen oder anderen von Ihnen einfach die Kraft oder die Überwindung. Das ist völlig normal, doch es gibt etwas, was auch hier Ihnen helfen kann den nötigen Impuls zu geben um den inneren Schweinehund zu bezwingen.

Auch hier ist NADH die Lösung! Denn NADH gibt Ihnen während des Sportelns noch zusätzlich Energie und erhöht Ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches. Wichtig auch für Profisportler. GNP NADH Produkte sind dopingfrei, zuckerfrei koffeinfrei, neben- und wechselwirkungsfrei sowie vegetarisch, also auch 100% für Diabetiker geeignet.

Beim Sport braucht man Aufmerksamkeit und muss besonders acht geben, dass man nicht stolpert oder man sich verletzt und NADH erhöht die Hirnleistung, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Was viele nicht wissen ist, dass bei allen positiven Effekten des Sports sich auch eine Sache negativ auf Ihren Körper auswirkt: Durch die Bewegung atmen Sie mehr Sauerstoff ein und durch diese erhöhte Konzentration von Sauerstoff im Körper werden Moleküle gebildet. Diese greifen dann die Körperzellen an oder lassen diese schneller altern. NADH schafft etwas, was einzigartig ist, nämlich bildet es quasi eine Schutzschicht um Ihre Körperzellen und schützt diese vor Alterung und Krankheiten. Sie sehen, deswegen brauchen Sie noch zusätzlich NADH während Sie Sport betreiben!

Sie haben noch kein NADH?

Dann ist es jetzt höchste Zeit, klicken Sie hier uns holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung eines praktischen GNP-NADH Produktes.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 4.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop:

www.gesundlebenshop.at

www.gesundlebenshop.de



Produkt: **NADH plus BCAA amino mix**

Tag - Step - Schritt - Seite 4

Heute wird es heiß, heiß und hell – herzlich Willkommen bei Schritt 4 unseres Programms. Diesmal dreht sich alles um den Fixstern, den Mittelpunkt unseres Planetensystems, nämlich die Sonne. Sie hat einen ungeheuren Einfluss auf alle Lebewesen. Sie regelt den ganzen Jahresrhythmus und somit alle Prozesse in der Natur.

Auch auf den Menschen hat die Sonne einen positiven Einfluss, daher lautet unser heutiger Tipp für Sie: Nehmen Sie insbesondere im Frühling täglich, wenn die Sonne scheint, ein mindestens 15-minütiges Sonnenbad! Damit entledigen Sie sich der grauen Winterdepression und machen Platz für den Frühling. Wenn Sie gerade irgendwo sind, wo keine Sonne scheint, können Sie auch einfach diesen Tipp von uns an einem anderen Tag nachholen 30 Minuten lang. Oder, sollten Sie Zeit haben, fahren Sie auf einen Berg (Sonnencreme nicht vergessen). Dort scheint meistens die Sonne und in Österreich haben wir noch dazu das Glück, dass es richtig viele davon gibt.

Genießen Sie Ihr Bad in der Sonne, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Sie werden sehen, schon nach wenigen Minuten setzt die Wirkung ein: Glückhormone wie etwa Serotonin werden ausgeschüttet. Wenn die Sonne scheint und die Blumen blühen, wird im Gehirn der Serotonin- und Dopaminhaushalt neu justiert. Außerdem sorgt Sonnenlicht für die Vitamin D Aufnahme – darauf gehen wir morgen genauer ein!

Sie fühlen sich leichter und unbeschwerter. Genauso wie die Natur im Frühling erwacht, werden auch Sie mit neuem Leben erfüllt. Die Sonne hat auch nachweislichen Einfluss auf unsere Sexualität, das sexuelle Verlangen wird gesteigert, die sogenannten Frühlingsgefühle. Ebenso hat dieses kosmische Licht positiven Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration.

Das „Sonnenbad“ sollte jedoch anfangs nicht länger als 15 Minuten sein, wir wollen ja nicht, dass Sie gleich einen Sonnenbrand bekommen. Auf einem Berg ist die UV-Strahlung noch um ein Vielfaches höher, also ist hier Vorsicht geboten! Das Sonnenbad successive steigern, heißt die Devise! Es gibt jedoch noch einen eher negativen Effekt, den diese plötzlich, erhöhte Sonneneinstrahlung auf unseren Körper hat: Sie ist für die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit verantwortlich. Durch den Temperaturanstieg erweitern sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt, Sie fühlen sich müde und schlapp. Doch dagegen haben wir ein altbewährtes Mittel für Sie, nämlich NADH Lutschpastillen da geht die Wirkstoffe schnell ins Gehirn!!

Mit unserem Produkt ist die Frühjahrsmüdigkeit bald auch vorbei, da dabei Hormone wie Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden, die Ihrem Körper einen Energieschub geben. Außerdem bringt es neuen Sauerstoff in Ihr Gehirn, was dazu führt, dass sie Müdigkeit verschwindet. Nicht zuletzt werden alle Ihre Körperzellen einer Frischkur unterzogen, wodurch Sie sich noch weniger müde fühlen. Sie sehen also, die Kombination aus Sonnen tanken und NADH ist unerlässlich für Ihren schwungvollen Start in den Frühling!

Daher nehmen Sie vor dem Sonnenbad auch zusätzlich ein GNP NADH PRODUKT Ihrer Wahl!

Wir sehen uns dann morgen bei Step 5.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Produkte: **NADH YOUNG GENERATION & BUSINESS NADH**

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop:

www.gesundlebensshop.at

www.gesundlebensshop.de

Unser heutiger Schritt 5 hängt stark mit unserem Tipp von gestern zusammen. Wir begrüßen Sie sehr herzlich!

Leiden Sie auch manchmal an Migräne, Haarausfall, depressiven Verstimmungen, häufigen Zahnproblemen oder Knochenschmerzen? Und das noch dazu verstärkt im Winter?

Dann können wir Sie beruhigen, all das können Symptome einer Mangelerscheinung sein, die bis zu 90% aller Österreicher betrifft, nämlich der Vitamin D Mangel. Ein schwerer Mangel an Vitamin D über Jahre hinweg, kann sogar Krankheiten wie einige Krebsarten, Herzkrankheiten, Infektionskrankheiten, Autoimmunerkrankungen, wie etwa Diabetes II, Alzheimer oder Parkinson auslösen.

Warum ist dieser Mangel so weit verbreitet? Nun Vitamin D ist eines des am schwersten, dem Körper zuführbaren Vitamines die es gibt, da es beispielsweise in Nahrungsmittel nur gering enthalten ist. Zwar kann man über die Nahrung, wie etwa Fische, Meeresfrüchte, Leber, Eier, Margarine und Pilze schon Vitamin D aufnehmen, allerdings decken diese nur den Bedarf um etwa 20%. Die restlichen 80% werden vom Körper selbst „erzeugt“, in dem es durch die Haut aufgenommen wird. Und das geschieht durch das Sonnenlicht! Unsere Gesellschaft tendiert leider immer häufiger dazu, die meiste Zeit Indoor zu verbringen. Womit wir wieder den Zusammenhang zu Ihrem gestrigen Sonnenbad hergestellt haben. Deswegen bitten wir Sie heute als Schritt 5 dieses noch einmal zu wiederholen!

Gehen Sie hinaus und genießen Sie die Sonne, doch diesmal unter einem anderen Gesichtspunkt, nämlich dem gefährlichen Mangel an Vitamin D vorzubeugen. Vitamin D ist nicht nur notwendig, um bestimmten Krankheiten vorzubeugen. Es ist auch ausgesprochen gut für Haare, Haut, und Zähne. Beispielsweise wirkt es effektiv Haarausfall entgegen, hilft bei Hautkrankheiten, wie etwa Neurodermitis und ist probates Mittel um Zahnproblemen, wie Parodontitis und Karies vorzubeugen! Kurz gesagt, es hält viele Stellen Ihres Körpers gesund, jung und frisch. Also tanken Sie so oft wie möglich Vitamin D im Freien und das effektiv und kostenlos. Zur Unterstützung Ihres persönlichen Vitamin D Kraftwerks, empfehlen wir unser NADH funktionell kombiniert. Denn das GNP NADH Produkt „NADH 40 plus“ enthält die erlaubte Dosis an natürlichem Vitamin D3, um sogar an trüben und nichtsonnigen Tagen Ihre Vitaminreserven aufzufüllen.

Und da man nicht alle Tage Fisch, Leber oder Pilze essen kann, ist die Kombination aus einer ausgewogenen Ernährung, einem regelmäßigen Sonnenbad und NADH so wichtig. Sie haben noch kein NADH? Dann ist es jetzt höchste Zeit, klicken Sie hier uns holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der wirksamen NADH 40 plus Tabletten.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 6.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop:
www.gesundlebenshop.at
www.gesundlebenshop.de

Was sagt man dazu, wir sind schon gemeinsam bei Schritt 6 unseres Programms angelangt. Und ich bin mir sicher, langsam, aber bestimmt merken Sie, es tut sich was in Ihrem Körper.

Damit wir schon bei unserem heutigen Thema wären: Ganz ehrlich, wie oft essen Sie eigentlich grünes Blattgemüse in der Woche? Die meisten von uns tun dies leider viel zu selten! Wir haben uns bereits bei Schritt 2 mit rohem Gemüse als Vorspeise beschäftigt, doch diesmal gehen wir noch etwas tiefer in die Materie hinein.

Daher ist heute unser Tipp an Sie: Essen Sie heute so viel Grünes Gemüse wie es Ihnen möglich ist. Wenn Sie es nicht als Mahlzeit genießen möchten, machen Sie einfach einen leckeren nährhaften Smoothie daraus. Grünes Blattgemüse, wie z.B. Zucchini, Avocado, Spinat, Rucola, Rosenkohl oder Brokkoli enthalten viele wertvolle Antioxidantien, die die Körperzellen vor freien Radikalen. Außerdem enthalten Sie neben einigen lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, eine große Menge des Pflanzenfarbstoffs Chlorophyll, welches die grüne Farbe erzeugt – auch bei den Pflanzenblättern. Dieses Chlorophyll hat bewiesenermaßen einen positiven Effekt auf menschliche Stoffwechsellvorgänge.

Das Chlorophyll gehört genauso zu wie Flavonoide und Carotinoide zu den sogenannten „sekundären Pflanzenfarbstoffen“, die obendrein auch noch antibakterielle, antivirale, leberschützende und Immunsystem stärkende Wirkung haben. Sie sehen mit diesen Gemüsearten bekommen Sie die volle Kraft der Pflanze für sich und Ihre Gesundheit!

Eine andere wichtige Eigenschaft dieser kleinen Wunder der Natur möchte ich Ihnen auch nicht vorenthalten: die reinigende und entgiftende Wirkung. Unlösliche Ballaststoffe von grünem Blattgemüse wirken wie kleine Schwämmchen, die Ihren Körper so richtig durchputzen. Ihr Verdauung und Ihr Stoffwechsel werden beschleunigt. Ihr Darm und Ihr ganzer Körper wird dadurch entgiftet! Chlorophyll unterstützt den Körper besonders beim Entgiften, da es die Bindung und Ausscheidung von Schwermetallen, Pestiziden und anderen Umweltgiften fördert.

Außerdem senken Sie den Blutdruck und Blutzuckerspiegel und beugen verschiedenen schweren Krankheiten vor! Und wissen Sie was ähnliche Eigenschaften, wie grünes Gemüse hat: NADH funktionell kombiniert. Wie Sie schon in dem einen oder anderen vorigen Tipp von uns erfahren haben, hat das Produkt NADH plus Chlorella, durch den Wirkstoff Chlorophyll der in der Chlorella Alge enthalten ist, die gleichen antitoxischen, zellschützenden, verdauungsfördernden, entschlackenden Eigenschaften. Und noch so vieles mehr!

Mit der Kombination aus grünem Gemüse und NADH plus Chlorella holen Sie sich gleich die doppelte Portion wahrer Pflanzenkraft für Ihr persönliches Wohlbefinden und ein langes, glückliches Leben. Sie haben noch kein NADH? Dann ist es jetzt höchste Zeit, klicken Sie hier uns holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus Chlorella Lutschpastille.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 7.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop:
www.gesundlebensshop.at
www.gesundlebensshop.de

Guten Tag meine sehr geehrten Damen und Herren, ein herzliches Willkommen zu Schritt 7 auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und Energie. Heute wollen wir uns mit einem weiteren sehr wichtigen Thema auseinandersetzen, das gerade in Zeiten wie diesen omnipräsent ist. Nämlich wie Sie Ihre Lunge stärken und den Sauerstoffgehalt in Ihrem Körper und Ihren Zellen nachhaltig erhöhen können.

Damit machen Sie sich resistenter gegenüber allen möglichen Lungenkrankheiten, wie etwa auch dem Coronavirus, aber auch COPD. Und noch aus dem Biologieunterricht wissen Sie bestimmt, wer diesen Sauerstoff „produziert“, nämlich grüne Pflanzen. Das geschieht durch Fotosynthese!

Und Sie können auch zuhause für frische und saubere Luft sorgen, mit geeigneten Zimmerpflanzen. Daher unser heutiger Tipp für Sie: Besorgen Sie sich für jedes Zimmer eine Zimmerpflanze. Diese reduzieren nicht nur den Schadstoffgehalt in der Luft, sondern mindern auch die Schall- und Staubbelastung. Ihre Blätter und Wurzeln nehmen die Schadstoffe auf und zerlegen sie mit verschiedenen Enzymen in unschädliche Bestandteile, die wiederum in die Luft abgegeben werden.

Außerdem verbessern Sie das Raumklima und erhöhen unser geistiges und seelisches Wohlbefinden. Sie befeuchten auch die Luft, was zu dazu führt, dass unsere Atemwege feucht bleiben und dadurch Bakterien und Viren es schwerer haben sich einzunisten. Darüber hinaus sorgt das Grün der Pflanzen nachweislich beim Menschen dafür, dass die Muskeln sich entspannen, der Puls sinkt und die Atmung langsamer wird. Obendrein gibt es auch eine positive Wirkung auf die Konzentration und Kreativität. Doch nicht jede Pflanze ist für jedes Zimmer geeignet: Während sich für das Wohnzimmer große Pflanzen und Palmen mit großen Blättern bewähren, um Schadstoffe und Elektrosmog abzubauen, sind für das Schlafzimmer Pflanzen geeignet, die es gerne kühl und dunkel haben. Diese wären beispielsweise Orchideen oder Bromelien. Für die Küche empfehlen sich die „Klassiker“ wie Rosmarin oder Basilikum und für das Bad Farne oder Zypergras. Sie sehen also, durch die richtigen Zimmerpflanzen in Ihrem Haushalt, gepaart mit viel Bewegung an der frischen Luft und natürlich dem Verzicht aufs Rauchen, können Sie Ihrer Lunge viel Gutes tun.

Doch eine Sache, darf natürlich auch nicht fehlen und das ist NADH pur! Unser NADH hat erwiesenermaßen ebenfalls eine positive Wirkung auf die Gesundheit Ihrer Lunge. Es reagiert in den Mitochondrien, den körpereigenen Kraftwerken, mit Sauerstoff aus der Lunge und Bestandteilen aus der Nahrung, was zur Bildung von ATP, dem universalen Energieträger in jeder Zelle. Nehmen wir zum Beispiel die chronische Atemwegserkrankung COPD her. Dabei sind die Atemwege zunehmend verengt, die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid erschwert.

Dadurch sind die Bronchien und das Lungengewebe nachhaltig beschädigt. Bei der sogenannten Stickstoffmonoxid-Synthase ist NADH als Coenzym 1 mitentscheidend. Das Stickstoffmonoxid führt zu einer Erweiterung der Atemwege, der Blutgefäße und zu einer Senkung des Blutdrucks im Lungenkreislauf. Außerdem führt das Stickstoffmonoxid dazu, dass etwaige Krebszellen bei Lungenkrebs nicht so schnell streuen, also metastasieren. Wie man sieht, leistet NADH auch in diesem Bereich einen wichtigen Beitrag. Natürlich auch wenn Sie gesund sind! Daher können wir Ihnen nur den Tipp geben: Gönnen Sie sich NADH so oft als möglich, umgeben Sie sich mit so vielen Zimmerpflanzen wie sie haben und gehen Sie raus an die frische Luft, so oft es nur möglich ist.

Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich höchste Zeit, klicken Sie hier uns holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH pur Lutschpastillen oder der NADH Mikrotablette.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 8.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Produkte: **BUSINESS NADH & BENADH**

Schön, dass Sie wieder da sind! Ein Herzliches Hallo zu Schritt 8 für Ihr persönliches Wohlbefinden. Sie können es sicher gar nicht mehr erwarten, was Sie in diesem Schritt erwartet. Nun, dann wollen wir Sie nicht länger auf die Folter spannen und gleich einmal mit einer Frage beginnen: Schauen Sie auf die Gesundheit Ihrer Augen?

Altersweitsichtigkeit oder gar Makuladegeneration oder Grüner Star (Glaukom), all das sind Augenprobleme, die mit zunehmendem Alter auftreten können. Das sowas vorkommen kann, ist uns allen bekannt. Der eine oder andere von Ihnen ist wahrscheinlich auch selbst betroffen. Natürlich spielt auch eine erbliche „Vorbelastung“ eine Rolle. Aber was viele von Ihnen wahrscheinlich nicht wissen ist, dass man allein durch die Ernährung etwas dagegen tun kann! Oder Sie können die Entstehung dieser Krankheiten hinauszögern, um Ihre Sehkraft so lange wie möglich auf hohem Niveau zu halten.

Vitamin A, C, E beispielsweise sind leicht zu merken und eine wahre Wohltat für Ihre Augen. Wenn Ihre Augen zum schnell müde werden und Sie sich schwertun, um etwas mit Ihrem Blick zu fixieren, liegt wahrscheinlich z.B. ein Vitamin A – Mangel vor. Daher unser Tipp: Essen Sie heute mindesten 2-3 Lebensmittel, die all die erwähnten Vitamine enthalten! Dass Karotten und das darin enthaltene Beta-Karotin Ihren Augen guttun, haben Sie wahrscheinlich schon gehört. Aber auch Grünkohl, schwarze Johannisbeere, Paprika, Nüsse, Spinat, Tomaten oder Brokkoli enthalten viele dieser Vitamine und Nährstoffe.

Und noch etwas hält Ihre Augen gesund und Ihren Blick klar, klares reines Wasser! Ein Flüssigkeitsmangel führt schneller zu trockenen und gereizten Augen. Daher ist ein ausgewogener Wasserhaushalt, für Ihr Sehorgan von großer Bedeutung. Morgens Ihre Augen mit klarem, warmen Wasser waschen, kann wahre Wunder bewirken. Dadurch werden Ihre Augenlider und die Hornhaut befeuchtet und die Tränenrüse angeregt. Sie sehen also, es gibt viele Mittel und Wege, um besser auf Ihre Augen zu achten. Doch auch unser funktionell kombiniertes NADH ist ein wahres Wundermittel für Ihre Augen! Wie schon bereits in früheren Schritten erwähnt beten wir das Produkt NADH plus L-Arginin an, welche in Kombination zu einer Erhöhung des Anteils an Stickstoffdioxid im Blut. Die essenzielle Aminosäure L-Arginin erweitert die Gefäße, erhöht die Durchblutung Ihrer Augen und senkt den Augendruck.

Dadurch können bestimmte Augenkrankheiten, wie Glaukom, Grauer Star oder Makuladegeneration, sowie beginnende Sehschwäche nachhaltig bekämpft werden. Erhöhter Augendruck, der oftmals das erste Anzeichen einer ernsten Erkrankung der Augen ist, kann mit NADH effektiv behandelt werden. Beugen Sie komplizierten Operationen oder Therapien an den Augen präventiv vor und gehen Sie mit uns den einfacheren Weg! Gemeinsam mit NADH plus L-Arginin und den Vitaminen A,C,E können Sie Ihren Sehsinn schärfen und das Beste für Ihre Augen herausholen! Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich höchste Zeit, holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus L-Arginin Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 9.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop:
www.gesundlebensshop.at
www.gesundlebensshop.de

Ein herzliches „Hallo“ und „Grüß Gott“ meine geschätzten Leserinnen und Leser. Heute ist unser Schritt 9 an der Reihe und wir sind uns sicher, dass Sie diesen Schritt am Ende des Tages im Schlaf beherrschen. Daher wollen wir uns heute auch mit dem Thema Schlaf auseinandersetzen. Unruhiges Hin- und Herumwälzen im Bett, bevor man endlich einschläft, oftmaliges Aufwachen in der Nacht, nicht „Abschalten“ können. Diese Symptome können einem schwer zu schaffen machen!

Daher unser Tipp: Denken Sie einmal über die Qualität Ihres Schlafes nach und versuchen Sie diese mithilfe unserer Ratschläge zu verbessern! Schlaf ist bekanntlich ein sehr wichtiger Teil unseres Lebens. Er dient nicht nur dazu, dass Sie sich in der Nacht erholen, damit Sie am nächsten Tag optimal leistungsfähig sind. Nein, er stärkt außerdem das Immunsystem und führt dazu, dass wir das am Tag erlernte in unserem Gedächtnis speichern. Ausreichender Schlaf hält einfach jung, gesund und vital!

Umgekehrt, hat zu wenig Schlaf sehr ungünstige Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Erhöhte Infektanfälligkeit, verminderte Konzentration, erhöhter Stress und Blutzuckerspiegel, höheres Risiko für Herzkrankheiten, Kopfschmerzen und Migräne sind nur einige von vielen Folgeerscheinungen. Außerdem birgt zu wenig Schlaf ein Risiko für Übergewicht, da die Fettverbrennung allgemein verlangsamt wird. Schlafstörungen treten dann auf, wenn Sie entweder zu viel oder zu wenig schlafen bzw. wenn der Schlaf zu oft unterbrochen wird.

Daher versuchen Sie auf diese wesentlichen Dinge zu achten:

- Achten Sie darauf, dass Sie in einer ruhigen und eher dunklen Umgebung schlafen
- Lüften Sie Ihren Schlafbereich mehrmals täglich ordentlich durch
- Führen Sie regelmäßige Zeiten ein, um ins Bett zu gehen
- Versuchen Sie sich vor dem Schlafengehen Stress zu vermeiden, beispielsweise mit aufregenden Filmen
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keinen Alkohol bzw. zu späte oder üppige Mahlzeiten ein
- Rauchen Sie nicht direkt vor dem Schlafengehen

Eventuell können Sie noch ein angenehmes Bad, vor dem zu Bett gehen nehmen, oder ein Glas warme Milch mit Honig trinken. Wenn Sie gar nicht einschlafen können, hilft auch sehr oft eine Entspannungsübung. Doch Sie wären bereits mitten in unserem Trainingsprogramm, wenn nicht auch funktionell kombiniertes NADH seinen Beitrag zu Ihrer Schlafgesundheit leisten könnte!

Wie schon in einem vorigen Schritt erwähnt, erhöht NADH Ihren Serotonin- und Dopamin- Spiegel. Diese bewirken, dass Sie fröhlicher sind aber auch entspannter und gelassener. Die Kombination mit der Aminosäure L-Tryptophan, im Produkt NADH plus L-TRYPTOPHAN enthalten, kann den gesunden Schlaf fördern, indem es den Serotoninspiegel tagsüber nahezu konstant hält. Folglich kann beim Einschlafen und in der Nacht genügend Melatonin gebildet werden. Dies wiederum ist für den Tag-Nacht-Rhythmus wesentlich und unerlässlich, sorgt also für einen erholsamen Schlaf. Außerdem haben Serotonin und Dopamin einen positiven Effekt auf die Tiefschlafphase. Sie gleiten entspannt in den Tiefschlaf und denken vor dem Schlafengehen nicht allzu lang über negative Dinge nach.

Ganz nebenbei reguliert funktionell kombiniertes NADH auch Ihren Blutdruck, was sich wiederum positiv auf das Einschlafen auswirkt! Daher benötigen Sie neben unseren

Tipps, auch NADH plus L-TRYPTOPHAN um zu einem entspannenden, ungestörten Schlaf zu kommen, um tagsüber durchzustarten! Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich höchste Zeit. Holen Sie sich jetzt Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus-L-TRYPTOPHAN

Wir sehen uns dann morgen bei Step 10.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at - www.gesundlebensshop.de



Unsere verehrten Leserinnen und Leser, nachdem heutigen Schritt haben Sie bereits ein Drittel unseres Programms, das Sie zu einem „neuen“ Menschen machen soll, absolviert. Wenn Sie versucht haben, unsere Tipps bisher auch umzusetzen, können Sie bereits jetzt stolz auf sich sein! Wir sind uns sicher, Sie fühlen sich bereits besser oder zumindest nehmen Sie bewusster die Signale Ihres Körpers wahr. Wir sagen Ihnen, es wird noch besser und damit herzlich Willkommen zu Schritt 10.

Diesmal geht es um sogenannte Antioxidantien. Diese Stoffe sind in bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen enthalten und tragen dazu bei, das Risiko bestimmter Krankheiten zu senken. Zu diesen gehören Arteriosklerose, Herz- Kreislauferkrankung und einiger Krebskrankheiten. Daher unser heutiger Tipp an Sie: Führen Sie Ihrem Körper so viele Antioxidantien wie möglich zu!

Die Antioxidantien fangen „freie Radikale“ – das sind Produkte, die im menschlichen Stoffwechsel vorkommen, aber auch durch schädliche Umwelteinflüsse zugeführt werden können. Diese Umwelteinflüsse sind beispielsweise Zigarettenrauch, Röntgenstrahlung, UV-Strahlung, Alkohol aber auch diverse Umweltgifte. Vereinfacht ausgedrückt sind dies Sauerstoffverbindungen, denen ein Elektron fehlt und deswegen „befallen“ sie Zellen in Ihrem Körper, um sich dieses Elektron wo anders zu holen. Dadurch schädigen Sie Nerven und Körperzellen. Dies nennt man „oxidativen Stress“.

Deswegen gilt es diese Zellen aktiv zu schützen und die freien Radikale zu bekämpfen. Doch welche Nahrungsmittel enthalten eigentlich diese Antioxidantien? Ganz wichtig ist, dass Sie keine oder nur wenige Antioxidantien in „isolierter“ Form, d.h. in Form von Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Die meisten sollten mit der Nahrung aufgenommen werden. Das sind alle Lebensmittel, die Vitamin C, E, Selen, Zink, Kupfer, Mangan, Carotinoide und Flavonoide enthalten. Dazu zählen neben Spinat, Äpfeln, Karotten, grüne Trauben, Tomaten und roten Beeren, auch Vollkornprodukte, hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch und Eier. Besonders viele wichtige Carotinoide sind natürlich, neben Karotten, auch in Marillen und Melonen enthalten. Außerdem halten Sie nebenbei auch Ihr Hautbild jung und gesund. Vor allem „ampelfarbiges“ Obst und Gemüse hat sich im Kampf gegen freie Radikale äußerst bewährt. Daher sollten Sie auf jeden Fall mehrere dieser Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan integrieren.

Und Sie wissen natürlich was beim Kampf gegen diese Radikale noch fehlt – natürlich unser NADH als ein besonders starkes Antioxidans! Es ist Ihnen sicher bekannt, dass NADH die Körper- und Nervenzellen schützt, in dem es die Reaktionen in den Mitochondrien erhöht. Geschädigte Zellen reparieren sich dadurch von selbst. Doch nicht das ganze NADH wird in den Mitochondrien benötigt, das „überschüssige“ NADH wird zur Abwehr von freien Radikalen frei gegeben. Noch dazu ist NADH in der Lage andere Antioxidantien zu regenerieren! Was für ein Wundermittel unser NADH doch ist! Wie Sie sehen, braucht Ihr Körper die richtigen Lebensmittel im Kampf gegen Radikale. NADH als unverzichtbare Unterstützung!

Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. entscheiden Sie hier und holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung eines wirksamen GNP NADH PRODUKTES Ihrer Wahl. Wichtig zu wissen. Alle GNP NADH Produkte enthalten mindestens 20 mg hochdosiertes NADH pro Tablette oder Lutschpastille. Daher die rasche Wirkung. Wir sehen uns dann morgen bei Step 11 und somit zu Beginn des zweiten Drittels unsers Programmes!

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop:
www.gesundlebenshop.at
www.gesundlebenshop.de

Einen wunderschönen Guten Tag und Willkommen zum zweiten Drittel unseres Programms. Unser heutiger Schritt 11 behandelt ein sehr interessantes Thema, nämlich Detox. Die meisten von Ihnen haben davon wahrscheinlich schon etwas gehört. Detox bedeutet nichts anderes als Entgiftung, also den Körper von Schadstoffen zu befreien. Das geschieht zwar permanent, durch Ausatmung oder durch Ausscheiden von Urin und Stuhl. Doch das ist nicht genug. Sie sollten auch Ihren Körper mit der richtigen Lebensweise unterstützen.

Denn ein entgifteter Körper ist leistungsfähiger, resistenter gegen Krankheiten. Er zeichnet sich durch strahlende Augen und Haare sowie ein junges, frisches Hautbild aus. Nur ein entgifteter Körper ist in der Lage entöse Wirkstoffe vollinhaltlich aufzunehmen. Viele Detox-Kuren schreiben den wochenlangen Verzicht auf feste Nahrung vor, und empfehlen die Ernährung mit verschiedenen Pulvern und Drinks. Doch das ist in den meisten Fällen nicht unbedingt zielführend. Es ist außerdem schwer zu handhaben und führt manchmal auch zu sehr unangenehmen Begleiterscheinungen, wie z.B. Müdigkeit und Kopfschmerzen. Sie brauchen daher nicht auf Ihr gewohntes Leben verzichten, sondern nur ein paar Dinge umstellen. Beispielsweise können Sie damit anfangen, jede Woche etwas anderes, das Ihren Körper belastet, wegzulassen.

In der ersten Woche fettiges Fleisch, in der zweiten Alkohol, in der dritten Woche dann Zigaretten und in der vierten z.B. zuckerhaltige Getränke oder Mehlspeisen. So können Sie effektiv entgiften, ohne dass es für Sie zur Belastung wird. Wenn Sie sich dann daran gewöhnt haben und Sie feststellen, dass Sie diese Lebensmittel nicht vermissen, können Sie diese dann auch ganz weglassen! Zusätzlich sollten Sie viel Obst und Gemüse essen und mindestens 2 Liter Wasser am Tag trinken. Es empfiehlt sich zu jedem Mittagessen und Abendessen einen kleinen Salat dazu zu essen. Vor allem sollten Sie sich ausreichend Zeit beim Essen nehmen sowie gut und lang kauen. Dadurch stellt sich schneller ein Sättigungsgefühl ein was dazu führt, dass Sie nur kleinere Mengen benötigen. Auch wird dadurch die Verdauung angeregt.

Wenn Sie Fleisch essen möchten, dann empfehlen wir Ihnen, mageres Fleisch bzw. Fische und Meeresfrüchte. Obendrein sollten Sie Ihren Körper viele Vitamine und Mineralstoffe, wie etwa Vitamin C, E, B, Zink, Magnesium und Selen zuführen, die diese angenehme Detox-Kur noch zusätzlich unterstützen. Als Nahrungsergänzungsmittel können wir Ihnen Basenpulver, Curcuma, Weizengras oder die Spirulina- oder Chlorella-Alge ans Herz legen. Natürlich sollten Sie sich auch immer genügend Schlaf gönnen und auch Entspannungsübungen können zusätzlich zu einem guten Ergebnis führen. Achten Sie auch darauf, dass Sie Heißhungerattacken vermehrt, nur mit Obst, Samen oder Nüssen stillen.

Doch all das ist nicht genug, wenn Sie nicht zusätzlich unser funktionell kombiniertes NADH wie NADH plus CHLORELLA benutzen. Denn die Süßwasseralge CHLORELLA ist überhaupt der größte, natürliche Entgifter, den es gibt effektiver als Spirulina! Mit NADH entsteht durch seine Wasserstofftechnologie in jeder Zelle unseres Körpers mit Hilfe von Glucose und Sauerstoff der Stoff ATP. Diese ATP erhöht die sogenannte Zellatmung und dadurch den Energiestoffwechsel in jeder Zelle unseres Körpers. Dadurch werden Schadstoffe aus allen Zellen ausgeschieden und während dieses Vorgangs hält NADH ihre Energie in Balance. Zusätzlich regt NADH den Stoffwechsel an und fördert bekannterweise auch noch die Verdauung. Daher ist NADH bei einer Detox-Kur unverzichtbar! Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit, holen Sie sich jetzt Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus CHLORELLA Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 12,
Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at - www.gesundlebensshop.de

Schön, dass Sie wieder mit dabei sind. Heute ist Schritt 12 an der Reihe und wir möchten und gleich an den vorigen Schritt 11 anschließen. Wir haben über Detox gesprochen. Wissen Sie auch welches Organ die größte Entgiftungsfunktion hat?

Genau, die Leber! Die haben wir vorher absichtlich ausgespart, um in diesem Punkt genau darüber zu berichten. Die Leber ist eines der größten Organe im menschlichen Körper und hat vielfältige Aufgaben. Neben der Produktion von Gallenflüssigkeit, Hormonen und verschiedenen lebenswichtigen Proteinen, ist sie für vor allem für den Fettstoffwechsel, die Speicherung von Blut, für die Blutgerinnung sowie für das Immunsystem zuständig. Überdies ist Sie auch für den Abbau von Schadstoffen, wie z.B. Alkohol und Arzneimitteln und daher eben für die Entgiftung von zentraler Bedeutung.

Unsere Leber ist absolut lebensnotwendig. Eine kranke Leber führt zu schwerwiegenden Symptomen, wie etwa gelben Augen, gelber Haut, allgemeinem Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Juckreiz, Hauerkrankungen, Wassereinlagerungen und Veränderungen im Blutbild. Erste Anzeichen können auch dunkler Urin oder heller Stuhl sein. Im schlimmsten Fall können die Folgen eine Leberzirrhose, ein Lebertumor oder Hepatitis sein. Damit es nicht so weit kommt, empfehlen wir Ihnen heute sich etwas mehr mit der Gesundheit Ihrer Leber auseinander zu setzen. Eine gute Eigenschaft der Leber ist, dass Sie sich hervorragend selbst regenerieren kann. Erst wenn etwa 80 % des Gewebes beschädigt sind, kann dies nicht mehr rückgemacht werden. Doch was können Sie für Ihre Leber tun? Nun als erstes sollten Sie Ihrer Leber helfen sich zu regenerieren. Dies geschieht, in dem Sie so gut wie möglich auf Substanzen verzichten, die Ihre Leber belasten können. Wie eben vor allem Alkohol, Nikotin und Medikamente, die Sie nicht unbedingt benötigen. Zusätzlich sollten Sie viel Gemüse essen, wie etwa Brokkoli, Artischocken, Radieschen, Salate, Spargel, Zucchini. Als Obst empfehlen sich Bananen, Erdbeeren, Mandarinen, Orangen oder Marillen. Bestimmte Fischarten, wie Seelachs, Rotbarsch oder Kabeljau sind auch ausgesprochen leberfreundlich. Fleisch, wie Pute, Huhn und mageres Rind – und Schweinefleisch sind auch unbedenklich.

Dabei raten wir Ihnen eher kleinere Mahlzeiten einzunehmen, sowie auf Konservierungsstoffe in der Nahrung weitgehend zu verzichten. Doch die am leberfreundlichsten Lebensmittel sind jene die sogenannten Bitterstoffe enthalten. Dazu zählen vor allem Rucola, Spinat, Löwenzahn, Mangold, Kohl, Oliven und Auberginen. Als Nahrungsergänzungsmittel kann beispielsweise die Mariendistel noch zusätzlich der Leber Gutes tun.

Doch natürlich kann auch unser funktionell kombiniertes NADH dabei helfen Ihre Lebergesundheit zu unterstützen. Nicht nur dass NADH die Zellen der Leber, wie auch die gesamten Körperzellen vor Schadstoffen und freien Radikalen schützt und ihnen hilft sich schneller zu regenerieren. Nein, vor allem beim Alkohol- und Arzneimittelabbau spielt NADH eine bedeutende Rolle.

Der Alkohol und auch Medikamente werden dadurch schneller abgebaut, verbleiben kürzer im Körper und können weniger Schaden anrichten. Daher sollten Sie auch auf jeden Fall NADH plus CHLORELLA zusätzlich für die Gesundheit Ihrer Leber dazu nehmen! Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich jetzt Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus CHLORELLA Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 13.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at - www.gesundlebensshop.de

Wir begrüßen Sie sehr herzlich, willkommen zu Schritt 13. Die 13 bedeutet für Sie auf jeden Fall kein Unglück. Ganz im Gegenteil, wenn Sie unseren heutigen Schritt beachten, kann Sie sogar zur Glückszahl werden. Denn heute geht es um das Thema Durchblutungsstörungen.

Kalte Gliedmaßen, Schmerzen, Taubheit, Kribbeln, blasse Haut oder schlechte Wundheilung. Das ein oder unangenehme Symptom wird Ihnen, wenn Sie schon etwas älter sind, leider schon bekannt sein. Doch wie kommt es überhaupt dazu? Dies geschieht durch eine Unterversorgung der Organe oder Gliedmaßen mit Blut. Diese treten auf, wenn das Blut nicht mehr ungehindert durch die Gefäße fließen kann. Ursachen können Gefäßverkalkungen, Gefäßverschlüsse oder Gefäßentzündungen sein. Im schlimmsten Fall, sogar Herzinfarkte oder Schlaganfälle.

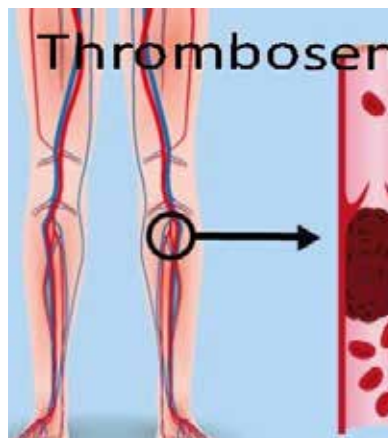
Somit unser heutiger Tipp für heute: Versuchen Sie Durchblutungsstörungen vorzubeugen! Hoher Blutdruck, zu wenig Bewegung, Rauchen, Diabetes Mellitus, Erhöhte Blutfettwerte oder Übergewicht können Faktoren sein, die längerfristig zu Durchblutungsstörungen führen können. Deswegen sollten Sie, wie so oft, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten und sich so oft wie möglich bewegen. Vor allem Fisch, wie Lachs oder Makrele und die darin enthaltenen Omega 3 – Fettsäuren reduzieren die Blutfettwerte und erhöhen somit die Durchblutung. Auch Orangen, Avocados, Goya Beeren, Wassermelonen, Knoblauch oder Buchweizen enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe, die helfen Verklumpungen, Gerinnseln oder Ablagerungen im Blut zu lösen. Dadurch wird der Blutfluss wieder reguliert. Auch dunkle Schokolade, Bananen, Nüsse, Cayenne Pfeffer oder Ingwer sind wahre Wundermittel, wenn es darum geht, Ihre Durchblutung anzuregen. Dadurch sind diese Lebensmittel auch gesund für Ihr Herz, da Sie die Blutgefäße erweitern, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken. Gleichzeitig sollten Sie auf weniger Fett oder zuckerreiche Speisen setzen und öfter zu Vollkorn- Dinkelmehl, anstatt Weizenmehl greifen! Auch auf das Rauchen sollen Sie so gut es geht verzichten, denn Rauchen führt sehr häufig zu Verkalkungen in den Gefäßen. Wenn Sie noch berufstätig sind, empfehlen wir Ihnen auch am Arbeitsplatz zwischendurch etwas Bewegung zu machen. Sie können öfter einmal die Treppen anstelle des Lifts benutzen oder leichte Gymnastikübungen in den Berufsalltag einbauen.

Zuhause können Sie sich manchmal auch eine angenehme, durchblutungsfördernde Massage gönnen. Sie sehen Sie können es selbst eine Menge tun, um Ihre Durchblutung anzuregen. Doch auch unser funktionell kombiniertes NADH plus L-ARGININ kann dabei wahre Wunder wirken!

NADH erhöht auf natürliche Weise die Nitroxid-Produktion und verbessert dadurch die Durchblutung sämtlicher Organe und Gliedmaßen. Die essenzielle Aminosäure L-ARGININ erweitert auch die Gefäße und beugt mit seinem natürlichen Zellschutz Gefäßerkrankungen vor. Damit empfehlen wir Ihnen auch unser NADH plus L-ARGININ zur Bekämpfung und Vorbeugung von Durchblutungsstörungen. Ein weiterer positiver Effekt: L-ARGININ sorgt durch die Gefäßerweiterung auch für die bessere Durchblutung der Organe, auch jener die für das Liebesleben zuständig sind. NADH plus L-Arginin steigert die Libido bei Mann und Frau – deshalb wird L-ARGININ im Volksmund auch „natürliches Viagra“ genannt. Zusammen mit NADH plus L-ARGININ, Bewegung und gesunder Ernährung gehören Durchblutungsstörungen bald der Vergangenheit an. Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus L-ARGININ Lutschpastillen. Damit dieser Schritt 13 zu Ihrem persönlichen Glücksschritt wird!

Wir sehen uns dann morgen bei Step 14.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundleshop.at - www.gesundleshop.de

Heute ist Schritt 14 an der Reihe und damit Willkommen, Bienvenue, Welcome! Wir wollen uns mit einer Thematik auseinandersetzen, die jeder und jede von uns kennt. Und das ist das Thema Stress, ein vieldiskutiertes und oft angesprochenes Thema. Daher möchten wir in Schritt 14, dass Sie sich heute einmal damit auseinandersetzen, ob und was Sie gerade stresst.

Jeder Mensch ist das ein oder andere Mal im Stress (auch Hektik), egal welcher Generation. Denn Stress ist ein sehr subjektives Empfinden, daher geraten alle wegen etwas anderem in Stress. Krankheit, Trennung, Trauer, Stress in der Arbeit, familiäre Belastungen oder nur sich aufregen, wenn man morgens den Bus verpasst – jeder und jede von Ihnen findet andere Lebenssituation vor, wann sie oder er Stress ausgesetzt ist und was für den einen eine Kleinigkeit ist, ist für den anderen eine ungeheuer hohe Belastung. Sie merken bestimmt, wie Ihr Körper darauf reagiert.

Der Herzschlag wird erhöht, der Blutdruck und die Aufmerksamkeit steigen und die Muskeln werden angespannt. Im Hypothalamus im Gehirn wird ein Signal ausgelöst, das den Körper in erhöhte Alarmbereitschaft versetzt, ihr ganzer Körper arbeitet auf Hochtouren. Wenn dies nur kurzzeitig passiert, hat es keine großen Auswirkungen. Doch warum ist das auf die Dauer schlecht für uns?

Nun ja, Dauerstress macht krank, denn durch die hohe Konzentration an Stresshormonen sind der Blutdruck und Blutzucker dauerhaft erhöht. Das kann im schlimmsten Fall zu Diabetes Mellitus, Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Auch ist man durch Dauerstress anfälliger auf Krankheiten, da Stresshormone direkt auf die Immunzellen wirken, die dadurch ihre Fähigkeit verlieren Viren oder Bakterien abzuwehren. Auch das Hormon Cortisol wird durch zu viel Stress dauerhaft erhöht, wodurch Sie sensibler auf Rücken- oder Gelenkschmerzen reagieren. Doch was können Sie aktiv tun, um Ihren Stresspegel niedrig zu halten. Zuerst müssen Sie darauf achten, dass Sie Faktoren, die Sie persönlich stressen, so gut wie möglich meiden. Stresst Sie die Arbeit? Gibt es Menschen, die Sie stressen? Sind es bestimmte Situationen? Gibt es unaufgearbeitete Konflikte mit anderen? Wenn Sie das bewältigt haben, können Sie beispielsweise den Konsum von elektronischen Medien, wie TV oder Internet reduzieren, da Sie die Ausschüttung von Stresshormonen im Gehirn beschleunigen.

Manchmal hilft es auch sich nur selbst gut zuzureden, also versuchen positiv zu denken sowie Yoga, Entspannungsübungen oder autogenes Training regelmäßig durchzuführen. Wenn es Sie beispielsweise Stress mit dem Auto zu fahren, nehmen Sie doch öfters die Bahn oder gehen Sie zu Fuß! Schauen Sie darauf, dass Sie Ihren Tagesablauf einteilen und sich nicht zu viel vornehmen. Natürlich sollten Sie sich auch wie immer viel bewegen, da Sport den Körper widerstandsfähiger macht und Stresshormone abgebaut werden. Die Ernährung können Sie auch leicht umstellen: Beispielsweise mitsogenannter „Nervennahrung“. Das sind neben Nüssen, Bananen, Avocados, Paprika, vor allem auch Fische, Spinat, Hülsenfrüchte und Haferflocken. Das alles sind wahre „Stresskiller“.

Stichwort: NADH plus L-TRYPTOPHAN beispielsweise. Die essenzielle Aminosäure L-TRYPTOPHAN lässt Ihren Stresspegel natürlich sinken die sie auf Menschen einwirkt, die Abend tot müde nach Hause kommen, nicht einschlafen - da sie nicht „abschalten“ können. Zum Unterschied zu einer Schlaftablette, wo sie zwar schnell einschlafen aber morgens wie „gerädert“, energielos aufwachen, hält NADH in dieser Ruhephase Ihre Energiebalance aufrecht. Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus L-TRYPTOPHAN Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 15.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at - www.gesundlebensshop.de

Schön, dass Sie wieder da sind! Na, fühlen Sie sich schon fitter und vitaler? Heute schließen wir mit Schritt 15 die erste Hälfte unseres Programms ab.- Wir haben damit Halbzeit! Und wir sind uns absolut sicher, dass Sie schon positive Veränderungen an sich bemerken. Natürlich, denn Sie setzen ja auch brav unsere Tipps jeden Tag um. Zeit für ein erstes Fazit – gehen Sie einmal kurz in sich!

Was hat sich bei Ihnen zum Positiven verändert? - Was könnte noch besser werden? Und damit wollen wir gemeinsam in die zweite Hälfte starten, ins Grande Finale! Heute geht es um das Thema Arthrose. Dahinter verbirgt sich eine sehr schmerzhaft unangenehme Gelenkerkrankung, nämlich konkret eine Abnutzung oder Schädigung des Gelenkknorpels. Daher unser Tipp für Sie heute: achten Sie heute einmal bewusst auf die Gesundheit Ihrer Gelenke! Vor allem Knie, Hüfte, Schulter, Wirbelsäule, sowie Sprung-Zehen- und Fingergelenke können betroffen sein. Oftmals äußern sich diese Probleme durch Schmerzen bei Belastung, verringerte Beweglichkeit, Rötung oder dauerhaften Schmerz. Beginnende Arthrose kann noch mit kalten und warmen Packungen, schmerzstillenden Medikamenten oder dem Spritzen von Hyaluronsäure behandelt werden. In fortgeschrittenem Stadium ist oft eine Operation oder ein Gelenkersatz nötig!

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Natürlich hält regelmäßiger leichter Sport Ihre Gelenke in Schwung, vor allem Schwimmen, Radfahren oder wandern. Die Stimulation erhöht die Gelenksflüssigkeit im Knorpel und dadurch die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit. Wenn Sie bereits regelmäßige Schmerzen in den Gelenken verspüren, sollten Sie diese nicht allzu sehr belasten.

Tennis, Fußball, Eislaufen oder andere Sportarten, bei denen Sie die Gelenke sehr beanspruchen, sind dann eher kontraproduktiv. Massagen können gut tun, aber auch leichte Gymnastikübungen, Bäder und Infrarotbestrahlungen. Zusätzlich können Sie elastische Bandagen, weiche Schuhsohlen oder Gehstützen zur Unterstützung Ihrer Gelenke beim Sport verwenden. Was die Ernährung betrifft, können wir Ihnen nur empfehlen vor allem viel Vitamin oder Kalzium zu sich zu nehmen. Gemüse, wie Brokkoli, Karfiol, Kohlrabi oder Grünkohl sind entzündungshemmend und halten Ihre Gelenke fit und gesund. Als Kalziumlieferanten haben sich Kefir und Joghurt bewährt. Olivenöl hat Studien zufolge auch eine regenerierende Wirkung auf den Knorpel.

Von zucker- milch- und weizenhaltigen Lebensmittel sollten Sie eher Abstand nehmen, da Sie bereits Entzündungen in den Gelenken weiter verstärken, wie Sie sehen, gibt es einige Mittel und Wege, um Ihre Gelenke zu schonen und Ihnen Gutes zu tun. Selbstverständlich hat auch unser NADH eine unheimlich gute Wirkung auf Ihre Gelenke. Denn NADH enthält wichtige Aufbaustoffe für den Knorpel und beeinflusst daher seine Regeneration. Es befördert auch zusätzlichen Sauerstoff in die Gelenke, was sich natürlich auch positiv auf diese auswirkt. Gleichzeitig wird die Produktion von Gelenksflüssigkeit, ähnlich wie beim Sport, angeregt.

Dadurch werden Ihre Gelenke „geschmiert“ und bleiben beweglich. Deswegen brauchen Sie 3 Dinge um Ihren Gelenken Gutes zu tun: Regelmäßige Bewegung, richtige Ernährung und funktionell kombiniertes NADH! Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen „Sport“ NADH- Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 16.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Willkommen zurück zum Beginn der zweiten Hälfte unseres Programms für Ihr Wohlbefinden! Heute beschäftigen wir uns mit Schritt 16 und ausnahmsweise sprechen wir dabei hauptsächlich die Damen an. Aber wir versprechen, dass auch die Herren der Schöpfung etwas mitnehmen können, um Ihre Ehepartnerin oder Lebensgefährtin zu beraten.

Es geht um das Thema Wechseljahre oder Menopause und um Stimmungsaufhellung Sie wissen schon, das ist die Zeit um das 50. Lebensjahr, wenn die Sexualhormone weniger werden und sich dadurch vieles im weiblichen Körper ändert. Während viele nur das allmähliche Ausbleiben der Regelblutung erleben, geht diese Umstellung mit vielen körperlichen Beschwerden einher. Starke oder unregelmäßige Blutungen, Bauchschmerzen, Spannungsgefühl in der Brust, Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen oder Reizbarkeit sind nur einige Symptome, die dann auftreten können. Auch die typischen Hitzewallungen, also verstärkte Schweißausbrüche und Rötungen im Gesicht und am Hals und Schlafstörungen gehören leider zu den Anzeichen der Wechseljahre. Der Mangel an Östrogen, dem weiblichen Sexualhormone hat auch Auswirkungen auf die Psyche, was sich mit Nervosität, Depression oder Niedergeschlagenheit bemerkbar macht. In der Menopause beginnt der Körper weniger Energie zu verbrauchen und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Meiden Sie jetzt zucker- oder weizenhaltige Lebensmittel oder Fertigprodukte, die vor allem am Bauch Fettpölsterchen ansetzen können.

Wenden Sie sich stattdessen kalorienärmeren, vitaminreichen und lang sättigenden Lebensmitteln zu. Gemüse, Salate, Obst, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte und Vollkornprodukte sollten jetzt auf dem Speiseplan stehen. Dadurch können Sie Ihrem Körper auch jene Vitamine und Mineralstoffe zuführen, die mit fortschreitendem weniger werden. ies ist z.B. Vitamin B6, B12, D sowie Zink und Magnesium. Doch vor allem die Zufuhr von Kalzium sollten Sie jetzt verstärkt anstreben, denn durch das verminderte Östrogen bauen die Knochen zunehmend an Substanz ab. Und Kalzium brauchen Sie für starke Knochen! Gegen Hitzewallungen hilft es, wenn Sie beispielsweise ab dem späten Nachmittag keinen Grünen oder Schwarzen Tee bzw. Kaffee oder Alkohol mehr konsumieren. Bei Verdauungsstörungen, aufgrund eines trägen Darms, können Magermilchprodukte, Sauerkraut oder kohlenstoffhaltiges Mineralwasser Abhilfe schaffen. Durch die Abnahme des Östrogens sinkt auch das schützende HDL Cholesterin, was das Risiko für Herzinfarkte ansteigen lässt. Durch regelmäßige Bewegung und Verringerung der Fettzufuhr können Sie diesem entgegenwirken. Beispielsweise sind dabei Omega 3 Fettsäuren, wie etwa in Lachs, Hering und Makrele sehr empfehlenswert. Gegen depressive Verstimmungen helfen z.B. Bananen, Nüsse oder ein Stück dunkle Schokolade. Sie sehen also liebe Damen (und Herren), Beschwerden aufgrund der Menopause können durchaus auf natürliche Weise behandelt werden.

Selbstverständlich darf eine Sache dabei auch nicht helfen! Unser funktionell kombiniertes NADH – denn es beeinflusst nicht nur positiv Ihre Psyche nur die Ausschüttung von Glückshormonen. Der Mangel an Östrogen ist außerdem auch auf einen Rückgang von ATP, einem wichtigen Energieträger in den Zellen, zurückzuführen.

NADH erhöht das ATP in jeder Zelle Ihres Körpers und reguliert dadurch den Hormonhaushalt sowie die Zellenenergie! Ganz nebenbei werden auch weitere Symptome der Menopause wie Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Schwindel oder Angstzustände bekämpft.

Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH Produkte: SERONADHIN und NADH plus L-ARGININ-Lutschpastille.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 17 .

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Guten Tag meine treuen Damen und Herren, schön, dass Sie wieder mit dabei sind. Heute befassen wir uns mit Schritt 17 unsere Reise zu mehr Vitalität. Vergessen Sie nicht die Tipps, die wir Ihnen geben, auch umzusetzen.

Vergessen? – Das ist das richtige Stichwort, denn heute geht es um das Thema Gedächtnis und Merkfähigkeit. Man vergisst den Namen von Freunden oder Bekannten, man vergisst mitten im Satz was man sagen wollte, man verlegt seine Brille usw. Das kommt sicher dem einem oder anderem von Ihnen bekannt vor. Doch bevor Sie jetzt panisch werden – sowas muss nicht mit Demenz, einer bösartigen Störung im Gehirn oder gar Alzheimer zu tun haben. Es ist nicht ungewöhnlich, dass das Gedächtnis und die Merkfähigkeit mit zunehmendem Alter nachlassen. Natürlich sollte man trotzdem eine Krankheit im Vorhinein durch einen Arzt ausschließen lassen.

Eine Vergesslichkeit kann auch durch eine Durchblutungsstörung im Gehirn hervorgerufen werden. Daher können Sie dem schon durch regelmäßige Bewegung aber auch durch weniger Nikotinkonsum Abhilfe schaffen. Auch ein Mangel an Vitamin B, Schilddrüsenerkrankungen oder auch ein hoher Blutdruck können Faktoren sein, die die Gedächtnisleistung verringern können. Deswegen ist es wichtig, dass man dies alles regelmäßig kontrolliert und gegebenenfalls behandelt! Was die Ernährung betrifft können Sie nicht nur „Hirnnahrung“ wie etwa Nüssen beginnender Vergesslichkeit oder Konzentrationsschwäche entgegenwirken. Auch Äpfel, grüner Tee, Blaubeeren, Avocados und wie so oft grünes Gemüse, wie Brokkoli und Spinat haben eine positive Wirkung auf Ihr Gedächtnisvermögen und Ihre Merkfähigkeit. Wie so oft sollten Sie vor allem Zucker meiden, da dieser sich nachweislich negativ auf den Hippocampus, den für das Gedächtnis zuständige Teil des Gehirns, auswirkt.

Neben der richtigen Ernährung sollten Sie verschiedene Arten von Gedächtnistraining unbedingt in Erwägung ziehen! Denksportaufgaben, Kopfrechenbeispiele, Logikaufgaben, wie Sudoku, Kreuzwort- und Zahlenrätsel unterschiedlichster Art sorgen dafür, dass sich im Gehirn neue Synapsen bilden. Dadurch werden Informationen besser aufgenommen und neue Inhalte gespeichert. Im Internet oder in Magazinen und Zeitungen, überall finden Sie solche Aufgaben. Halten Sie also damit Ihr Gehirn in Gang, indem Sie es immer vor neue Herausforderungen stellen! Gerne können Sie auch mit ganz etwas Neuem beginnen, wie etwa eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument lernen. Dadurch wird Ihr Gehirn ständig beschäftigt und die Gehirnaktivität hochgehalten. Studien zufolge wirkt sich auch Tanzen sehr positiv auf Gedächtnis, Konzentrations- und Merkfähigkeit aus. Also schnappen Sie sich Ihren Partner/Partnerin und gehen Sie in die Tanzschule!

Durch Bewegung, täglichem Gehirntraining und ausgewogene Ernährung können Sie demnach beginnender Gedächtnisabnahme bis hin zur Demenz zuvorkommen! Und eines darf natürlich nicht fehlen. 4 Buchstaben – NADH! Ein Rückgang des Gedächtnisses und der Merkfähigkeit hängt wie so oft mit einer Abnahme des ATP im Gehirn zusammen. NADH ist der Treibstoff für alle Zellen im Körper und deswegen auch des Gehirns! Mehrere Studien beweisen, dass NADH das ATP wieder erhöht und die Gehirnleistung schon nach kurzer Zeit merklich verbessert. Außerdem verbessert es die Konzentration, senkt den Blutzuckerspiegel und erhöht die Durchblutung, was noch zusätzlich die Leistung Ihres Gehirns verbessert. Helfen Sie daher Ihrem Gedächtnis mit NADH auf die Sprünge!

Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen „BUSINESS NADH“ Lutschpastillen oder BENADH Mikrotabletten.

Wir sehen uns dann morgen bei Schritt 18!

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Ein herzliches Hallo und grüß Gott, meine verehrten Leserinnen und Leser. Heute ist Schritt 18 an der Reihe und wir wollen uns einem sehr heiklen Thema widmen: Schritt 18 heute ist Anti-Aging. Ein Begriff der in den letzten Jahren immer häufiger auftritt. Man versteht darunter vor allem den Alterungsprozess der Haut so gut es geht zu verlangsamen. In der letzten Zeit wird in den Medien ein Bild verbreitet, dass Hautalterung ganz normal ist und man eher stolz darauf sein sollte. Doch es darf dabei nicht vergessen werden, dass ein junges Hautbild auch für Gesundheit stehen und gesund möchte doch jeder und jede von Ihnen aussehen. Daher wollen wir stolz sein auf unser Alter und trotzdem gesund und vital aussehen.

Schon ab dem 20. Lebensjahr beginnt unsere Haut zu altern, es wird weniger Kollagen und Elastin produziert. Dadurch verliert die Haut an Elastizität, Stabilität und Festigkeit und der Wasser und Fettgehalt in der Haut wird weniger. Das führt dazu, dass die Haut beginnt zu altern. Ab 30 ist dies erst sichtbar aber dagegenwirken kann man schon viel früher. Eine äußere Auswirkung mit Anti-Aging Cremes allein reicht oft nicht aus. Vor allem Vitamin C, B3 und B9 sowie E sind essenziell für ein schönes Hautbild. Lebensmittel, die diese Vitamine enthalten sind unter anderem Nüsse, Hülsenfrüchte, Zitrusfrüchte, Kirschen oder Paprika. Vor allem das in diesem Nahrungsmittel enthaltene Vitamin E schützt vor Zelleralterung, verjüngt das Hautbild und kann auch beispielsweise Pigmentflecke aufhellen oder verschwinden lassen.

Hervorzuheben sind aber z.B. Olivenöl oder Mandeln, die nicht nur eine Schutzbarriere auf der Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen bilden, sondern auch vor trockener und gereizter Haut schützt. Spinat, Brokkoli, Bananen oder Mangos enthalten viel Vitamin B9, auch Folsäure genannt. Diese trägt maßgeblich zur Bildung neuer roter Blutkörperchen bei, die Zellerneuerung der Haut anregen. Eier, Fleisch und Fisch enthalten eine Menge Vitamin B, auch Niacin genannt, das die Regenerationsfähigkeit der Haut ankurbelt. Vitamin A haltige Lebensmittel, wie Orangen, Tomaten oder Karotten haben viele Carotinoide, die der Körper zu Retinol umwandelt, welches auch das Hautbild maßgeblich verjüngen kann. Sie schützen auch vor UV-Strahlung!

Vielleicht haben Sie auch schon von Hyaluronsäure gehört? Diese wird auch schon länger zur Behandlung von Falten verwendet und ist in Form von Cremes oder Gels erhältlich. Auch regelmäßige Bewegung kann Anti-Aging entgegenwirken und für schöne Haut sorgen! Dadurch wird die Durchblutung der Haut angeregt, weil durch den höheren Pulsschlag das Blut bis in die kleinsten Hautgefäße gelangt. Von zucker- und alkohol- und glutenhaltige Lebensmittel sollten Sie natürlich wie so oft Abstand nehmen, da Sie die Haut trockener und weniger elastisch machen. Hoher Zucker- und Nikotinkonsum führt auch zu einer größeren Faltenbildung und mehr Hautunreinheiten. Daher können wir Ihnen nur eine bewusste hautfreundliche Ernährung und viel Bewegung empfehlen. Sie ahnen wahrscheinlich schon was noch Ihre Haut effektiv schützt? Genau unser funktionell kombiniertes NADH!

NADH sorgt für die ATP Produktion in den Zellen, dadurch bleiben auch Hautzellen länger am Leben. Dadurch sorgt NADH nicht nur dafür, dass die Hautzellen sich ständig neu regenerieren und dadurch jung und vital bleiben! NADH kombiniert mit Spemidin, Blaubeerenextrakt, Curcumin, Hyaluronsäure, OPC Traubenkernextrakt, Vitamin A (Retinylacetat), sorgt für Schönheit von innen heraus – „INNER BEAUTY“. Es bewahrt auch Ihre Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen und schützt präventiv eingesetzt vor Zelleralterung, auch aktiv vor Sonnenbrand und Hautkrebs, in dem die Sonnenstrahlen von der Haut besser absorbiert werden. Sie haben noch immer kein NADH?

Achtung: Das Produkt NADH „JUNGBRUNNEN“ ist noch im Labor-Testing und kommt im Herbst 2022 neu auf den Markt.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 19.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team



Wir begrüßen Sie recht herzlich zurück, schön dass Sie wieder mit dabei sind. Heute ist bereits Schritt 19 Ihrer Reise an der Reihe und es geht somit langsam in Richtung Zielgerade. Am heutigen Tag wollen wir uns gemeinsam mit dem Thema Abnehmen beschäftigen.

Im zunehmenden Alter fällt es einem immer schwerer, Gewicht zu verlieren. Der Körper braucht, je älter Sie werden, immer weniger Kalorien, der Stoffwechsel wird immer langsamer. Das bedeutet der Körper verbraucht weniger Energie und gleichzeitig steigt der Fettanteil im Körper. Und Fettzellen verbrauchen weniger Energie als Muskelzellen. Eine zu hohe Kalorienzufuhr kann sich daher schnell negativ bemerkbar machen und Fettpölsterchen können sich leicht an vielen Körperstellen ansetzen. Außerdem ändern sich Ihre Hormone, bei Frauen sinkt das Östrogen – bei Männern der Testosteronspiegel. Dadurch wirkt Muskelmasse abgebaut, was wiederum ebenso den Energieverbrauch senkt. Sie sollten daher nicht mehr zu sich nehmen, als der Körper verbraucht.

Denn Übergewicht hat nicht nur ästhetische Nachteile, es birgt auch einige Gesundheitsrisiken. Von chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen, über hohen Blutdruck, vermehrtes Schwitzen bis hin zu Kurzatmigkeit und Fettleber. Dabei steigt außerdem das Risiko Herz- Kreislauferkrankungen, Gefäßverkalkungen, Leber oder Nierenerkrankungen zu bekommen. Vor allem Diabetes Mellitus ist eine schwere Krankheit, die sehr oft auf Übergewicht rückzuführen ist, da die Bauchspeicheldrüse mit steigendem Gewicht immer mehr Insulin erzeugen muss, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Irgendwann schafft sie es dann nicht mehr und dies führt dann das sich dann Glukose im Blut staut. Viele übergewichtige Menschen haben auch ein geringeres Selbstwertgefühl oder leiden auch an Depressionen.

Doch teure Abnehm-drinks, Shakes oder dergleichen führen sehr oft nicht zum gewünschten Ergebnis. Daher ist es empfehlenswert einfach Ihre Ernährung umzustellen. Viel Obst und Gemüse sollten natürlich jetzt am Speiseplan stehen. Doch auch Fleisch und Fisch sollten Sie nicht vernachlässigen, da Sie viele wertvolle Vitamine und Omega 3 Fettsäuren enthalten. Generell sollten Sie darauf achten, dass die Portionen nicht zu groß sind, weil ja wie gesagt, der Körper nicht mehr so viel benötigt. Es gibt unzählige Wege die Ernährung umzustellen, doch heute empfehlen wir Ihnen das sogenannte „Intervallfasten“. Das bedeutet nichts anderes, als dass Sie beispielsweise nach 18 Uhr nichts mehr essen. Sie werden sehen, Ihr Körper gewöhnt sich schnell daran! Ihr Körper baut in der Zeit, in der Sie nichts essen, unnötige Kilo ab und reinigt sich von selbst.

In der Zeit, in der Sie essen, nehmen Sie 2-4 kleine Mahlzeiten zu sich und trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 Liter Wasser. In gar keinem Fall sollten Sie eine „Radikaldiät“ machen, da sonst ganz schnell der sogenannte „JoJo Effekt“ auftritt. Wenn Sie später wieder mehr essen, setzen sich Fettpölsterchen dann schnell wieder an. Doch natürlich ist regelmäßige Bewegung das absolut Wichtigste im Kampf gegen überschüssige Kilo. Machen Sie regelmäßig Sport Gehen Sie hinaus in die Natur, gehen Sie jeden Tag spazieren oder alternativ Rad fahren. Wenn Sie dies nicht allein tun möchten, treffen Sie sich mit Freunden und in der Gruppe! Und Sie brauchen natürlich auch unser SORT-NADH, um Ihre Ihr Übergewicht loszuwerden. Denn NADH kurbelt den Stoffwechsel an, erhöht die Aktivität jeder Zelle und führt dadurch zum Fettabbau. Kombiniert mit dem Amino-mix BCAA fordern Sie den Fettabbau und gezeitigt den Muskelaufbau. Außerdem steigert es die körperliche Leistungsfähigkeit, wodurch Sie mehr und länger Sport betreiben können. Dadurch verlieren Sie zwangsläufig an Gewicht!

Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen „SPORT-NADH plus BCAA“ amino-mix Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 20.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundlebenshop.at - www.gesundlebenshop.de

Und damit wären wir bei Schritt 20 und somit im letzten Drittel angelangt! Nur noch 10 Schritte, bis Sie den langen Weg zu mehr Wohlbefindens und Vitalität mit uns gemeinsam erfolgreich beschritten haben. Unser heutiges Thema hat Biss – Genau Sie ahnen es schon! Heute geht es um Ihre Zähne. Zahnhygiene ist wichtig, denn Sie schützt Sie nicht nur vor Karies, Zahnfleischentzündungen und Zahnverlust. Sie wendet auch unangenehme Begleiterscheinungen, wie etwa Mundgeruch ab. Vor allem sollte man schlechte Zähne sofort behandeln, denn wenn Krankheiten wie Parodontose oder Karies im Mund länger bestehen, können Keime Entzündungen im ganzen Körper verursachen. Daraus können Rücken- oder Nackenschmerzen, Lungenentzündungen, Herzinfarkte oder Schlaganfälle resultieren.

Daher lassen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal im Jahr von einem Zahnarzt überprüfen. Jeder von Ihnen weiß mit Sicherheit, dass nicht nur Zucker schlecht für Ihre Zähne ist, sondern auch Fruchtzucker und säurehaltige Lebensmittel, wie etwa Orangen oder Ananas. Daher ist es wichtig, dass Sie auf eine bewusst gründliche Zahnhygiene täglich achten. Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zwei Mal am Tag und am besten eine Stunde nach den Hauptmahlzeiten. Verwenden Sie auch Zahnseide, um in die Zahnzwischenräume zu gelangen. Ebenso ist eine fluoridhaltige Zahnpasta empfehlenswert. Wenn beim Zähneputzen öfters Zahnfleischbluten auftritt, dann sollten Sie auf jeden Fall eine professionelle Mundhygiene beim Zahnarzt durchführen lassen. Wir empfehlen Ihnen auch, eine Mundspülung und einen Zungenreiniger zu benutzen.

Vitamine und Mineralstoffe, die Sie für gesunde Zähne und Zahnfleisch benötigen sind vor allem Vitamin A, C, D, E, K sowie Fluor und Kalzium. Daher sollten Lebensmittel, die diese Vitamine enthalten, so oft wie möglich auf Ihrem Speiseplan stehen. Essen Sie ausreichend Milchprodukte wie Käse und Joghurt, die viel Kalzium und Phosphat enthalten. Mit rohem Gemüse, wie etwa Karotten, aber auch Vollkornprodukten kräftigen Sie Ihre Zähne und Ihr Kiefer. Außerdem wird durch das kräftige Kauen der Speichelfluss im Mund angeregt, der gefährliche Säuren neutralisieren kann. Lachs oder Grünes Tee enthalten viel Fluorid, da gut für den Zahnschmelz ist. Äpfel beinhalten viele Ballaststoffe, die eine natürliche zahnreinigende Wirkung haben. Mit Tomaten, Knoblauch, Brokkoli, Ingwer oder Zwiebeln bekämpfen Sie entzündete Stellen im Mund und am Zahnfleisch. Wenn Sie doch einem kleinen Kuchen oder dergleichen nicht widerstehen können, empfehlen wir Ihnen diesen gleich nach einer Hauptmahlzeit zu essen.

Wenn Sie sich danach gleich die Zähne putzen und Süßigkeiten nicht zwischendurch essen, können negative Auswirkungen geringgehalten werden. Gleiches gilt auch für zuckerhaltige Säfte und Limonaden, wenn es sein muss, dann zur Hauptmahlzeit und danach Zähne putzen! Wenn Sie aufgrund der Einnahme von bestimmten Medikamenten oft einen trockenen Mund haben, kauen Sie mehrmals am Tag einen zuckerfreien Kaugummi. Dieser regt auch den Speichelfluss an, der einen natürlichen Schutz für Ihre Zähne bietet. Doch auch unser funktionell kombiniertes NADH ist eine wahre Wohltat für unsere Zähne. Nicht nur, dass es aufgrund seiner zellerneuernden Wirkung einen starken Schutz vor Krankheiten und Infektionen bietet. Es ist auch für seinen positiven Einfluss auf die Wundheilung nach chirurgischen Eingriffen im Mundraum bekannt. Zahnfleischentzündungen gehen schon nach wenigen Tagen zurück und Zähne und Zahnfleisch werden kräftiger und widerstandsfähiger! Daher brauchen Sie, neben einer einwandfreien Mundhygiene, der richtigen Ernährung und regelmäßigen Kontrollen beim Zahnarzt auch funktionell mit Vitaminen und Mineralstoffen kombiniertes NADH um durch ein intaktes Immunsystem auch Ihre Zähne noch lange gesund zu erhalten. Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der

praktischen „IMMUNADH“ NADH Tabletten

Wir sehen uns dann morgen bei Step 21.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop:

www.gesundlebensshop.at

www.gesundlebensshop.de



Hallo und Willkommen, Sie kommen gerade rechtzeitig zu einem sehr spannenden Thema. Das Thema heute und damit Ihr persönlicher Schritt 21 ist ein sehr intimes, manchen unangenehmes Gebiet, nämlich die Libido. Dabei ist über das sexuelle Verlangen zu sprechen sehr wichtig, da es das Normalste der Welt ist und ganz natürlich! Eine gesunde Sexualität ist absolut wichtig für ein gesundes, glückliches Leben! Viele Menschen bemerken ab einem bestimmten Alter, eine Abnahme der sexuellen Lust. Bei dem einen geschieht dies früher, bei anderen später. Vor allem Stress, Depressionen, soziale oder psychische Ursachen können Auslöser sein. Aber auch verschiedene Krankheiten, wie Diabetes, Nierenschwäche, Schilddrüsenunterfunktionen, Gefäß oder Herzkrankheiten sowie Schlaganfälle oder Nebenwirkungen von Medikamenten können Ursachen sein.

Daher ist es hier auch besonders wichtig, die Grunderkrankung behandeln zu lassen. Vor allem psychische Erkrankungen, die oft verdrängt werden, sollten Sie schnellstmöglich therapieren lassen, denn Sexualität spielt sich meist im Kopf ab. Sie können aber auch selbst viel tun, um die sexuelle Energie wieder zu erwecken. Schon seit Jahrhunderten werden Nahrungsmittel zur Steigerung dieser Energie verwendet. Avocados, Kürbiskerne, Spargel, Granatapfel, Ingwer, sowie verschiedene Gewürze wirken schon seit Menschengedenken anregend. Auch die Libido steigernd können Erdbeeren, Brennnessel oder Honig angesehen werden. Ebenso empfehlen wir Ihnen alle Arten von Nüssen oder Ginseng als natürliches Aphrodisiakum.

Generell sollten Sie auf eine vitamin- und proteinreiche Ernährung setzen, um die sexuelle Lust aufrecht zu erhalten. Auch scharfe Lebensmittel, wie etwa Chili können das Feuer im Bett buchstäblich entfachen, da die Schärfe die Durchblutung der Sexualorgane erhöht. Vitamin D reguliert die Hormone und steigert auf natürliche Weise den Sexualtrieb. Daher können wir Ihnen Fische oder Austern sehr ans Herz legen. Doch natürlich ist auch Sport und Bewegung ein probates Mittel, um Ihre Libido zu beleben. Sport verbessert die Durchblutung und erhöht die Ausdauer. Beckenbodengymnastik steigert bei Männern die Potenz, das Durchhaltevermögen und verbessert Studien zu Folge bei beiden Geschlechtern den Orgasmus.

Sie fühlen sich auch durch Sport begehrenswerter und haben mehr Selbstbewusstsein. Außerdem wirkt Sport antidepressiv und setzt viele Glückshormone frei, die automatisch Ihre sexuelle Lust steigern! Bei Männern wird außerdem mehr Testosteron freigesetzt, was natürlich auch nur positive Auswirkungen hat. Allgemein gesprochen sollten Sie sich keinen Druck machen und die Zweisamkeit mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin einfach genießen. Wichtig ist es auch, Probleme mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin immer gleich anzusprechen. Denn ungeklärte Spannungen sorgen für Stress und das wiederum sorgt für Missempfinden im Schlafzimmer. Natürlich benötigen Sie auch unser funktionell kombiniertes NADH, das ebenso ein wahres Aphrodisiakum ist!

Nicht nur dass die Durchblutung des gesamten Körpers, inklusive der Geschlechtsorgane angeregt wird. Durch NADH plus L-ARGININ werden, wie schon in vorigen Schritten besprochen, viele Glückshormone, wie Serotonin und Dopamin angeregt. Mit diesen haben Sie buchstäblich Schmetterlinge im Bauch. Obendrein erhöht es natürlich, ebenso wie Sport, die körperliche Leistungsfähigkeit, und jene auch im Bett. Auch die Kombination aus L-Tyrosin, einer Vorstufe von Dopamin und der semi-essenziellen Aminosäure L-Arginin, kann die Libido ganz natürlich gesteigert werden. L-ARGININ fördert die Durchblutung, wodurch sich

die Venen erweitern, folglich werden die Sexualorgane besser durchblutet, entspannter und leistungsfähiger werden.

NADH plus L-ARGININ Lutschpastillen heißt diese natürliche „Wunderpille“!

Wir sehen uns dann morgen bei Step 22.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at -
www.gesundlebensshop.de



Guten Tag und ein herzliches Hallo zu Schritt 22. Heute beschäftigen wir uns mit einem Thema, das jeden von uns von einem Moment auf den anderen betreffen kann. Nämlich ein Schlaganfall! Dieser wird durch einen Riss oder eine Blockade eines Blutgefäßes im Gehirn ausgelöst. Das betroffene Gehirnareal bekommt dann plötzlich keinen Sauerstoff und keine wichtigen Nährstoffe mehr und stirbt ab. Die Funktionen, die sich in diesem Areal befinden, fallen folglich aus oder stehen still. Es können entweder beide Gehirnhälften oder nur eine betroffen sein.

Meist macht sich ein Schlaganfall durch Symptome, wie halbseitige Lähmungserscheinungen, Sehstörungen, wie etwa Doppelbilder, Sprachstörungen oder Empfindlichkeitsstörungen bemerkbar. Erste Anzeichen können heftige Kopfschmerzen, Lähmung – und Taubheitsgefühle, wie etwa ein herabhängender Mundwinkel, ein dauerhaft eingeschlafener Fuß oder ein tauber Arm sein. Auch Sehstörungen aller Art können Vorboten eines Schlaganfalls sein. Meistens klingen diese Vorboten nach spätestens 24 Stunden wieder ab und normalisieren sich wieder. Es kann aber sein, dass es dann zu einem echten Schlaganfall kommt.

Die Behandlung eines Schlaganfalls ist langwierig und schwierig, viele Patientinnen und Patienten erholen sich nur sehr langsam davon. Viele tragen jedoch bleibende Schäden, wie Sprachstörungen, Schluckstörungen, Gangstörungen oder ähnliches davon. Was auf jeden Fall bleibt ist häufig ein sehr starker Rückgang der Lebensqualität. Die passende Therapie sollte sehr schnell nach dem Schlaganfall eingeleitet werden, da sich das Gehirn in den ersten 3 Monaten danach noch am besten regenerieren kann. Eine lange Rehabilitation oder Kuraufenthalt ist meistens unabdingbar.

Was die Ernährung betrifft können wir Ihnen raten, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Es gibt keine speziellen Nahrungsmittel, die das Schlaganfallrisiko bewusst senken werden. Essen Sie 3 kleine Portionen Obst und Gemüse am Tag, greifen Sie öfter zu Vollkornprodukten und meiden Sie versteckte ungesunde Fette und zuckerhaltige Nahrung. Auch der Verzehr von rotem oder verarbeitetem Fleisch kann das Risiko eines Schlaganfalls erhöhen! Komplettieren Sie daher Ihre Ernährung auch öfters lieber mit magerem Fleisch oder Fisch. Zwischen den Mahlzeiten können Sie gesunde Snacks wie Nüsse, Samen. Trinken Sie am besten mindestens 2 Liter pro Tag und halten Sie Abstand zu Nikotin und Alkohol. Wenn Sie rauchen, erhöht sich das Risiko eine Arterienverkalkung und daher eines Schlaganfalls um ein Vielfaches! Sollten Sie an Diabetes, hohem Blutdruck oder einem erhöhten Cholesterinspiegel leiden, können wir Ihnen nur raten, diese gesundheitlichen Risiken behandeln zu lassen!

Außerdem sollten Sie auf regelmäßige Bewegung setzen und versuchen Übergewicht zu reduzieren. Schon 30 Minuten Bewegung am Tag kann das Risiko eines Hirnschlags um einen hohen Prozentsatz reduzieren. Wir empfehlen Ihnen vor allem Ausdauersport, wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren. Regelmäßige Ruhepausen, Entspannungsübungen, sowie autogenes Training können ebenso eine wichtige Unterstützung sein, um das Schlaganfall-Risiko so gering wie möglich zu halten! Ebenso stellt eine solche Unterstützung auch unser funktionell kombiniertes NADH dar! Denn NADH wirkt wie Sie wissen, wie ein Lebenselixier auf unser Zellen und fördert Sauerstoffversorgung im Gehirn. Das bedeutet NADH ist sehr wichtig bei der Schlaganfall-Vorsorge!

Wenn Sie schon einen Schlaganfall erlitten haben, können wir Ihnen nur raten NADH plus CoQ10 regelmäßig zu nehmen – denn CoQ10 stärkt auch den Herzmuskel. NADH plus CoQ10 führt den abgestorbenen Hirnarealen wieder Energie zu und diese können sich danach in relativ kurzer Zeit wieder erholen. Viele Schlaganfall-Patienten, die nach Ihrer Attacke eine Therapie mit NADH plus CoQ10 begonnen haben,



zeigten nach wenigen Wochen bereits bemerkenswerte Verbesserungen. Holen Sie jetzt NADH plus CoQ10!

Wir sehen uns dann morgen bei Step 23.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at -

www.gesundlebensshop.de

Guten Tag und Herzlich Willkommen zu Schritt 23. Das Thema, mit dem wir uns heute ist Multiple Sklerose oder kurz „MS“. Die Entstehung dieser Krankheit gibt manchen Forschern immer noch Rätseln auf. Fest steht jedoch, dass die sogenannte Myelin- Hülle der Nerven, in den zentralen Nervenzellen beschädigt wird. Es kommt zu Entzündungsprozessen in Gehirn und Rückenmark. Die Krankheit ist zwar meist nicht tödlich aber natürlich äußerst unangenehm und mit vielen Komplikationen verbunden.

Betroffene leiden zum Beispiel an Sehstörungen, Gefühlsstörungen in den Extremitäten, Gangstörungen, chronische Müdigkeit und schneller Erschöpfung, sowie Probleme bei der Blasen-und Darmentleerung. Auch Schwindel, unkontrollierbare Zuckungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Depressionen können auf MS hindeuten.

Die Krankheit kann in jedem Alter auftreten und gilt bis heute als unheilbar! Auch die Ursache von MS ist bis heute umstritten, Expertinnen und Experten geben jedoch die Infektion mit bestimmten Viren, Übergewicht oder chronischen Vitamin D Mangel als mögliche Auslöser an. Da sie zu den Autoimmunerkrankungen zählt entsteht sie aber primär durch eine Reaktion des körpereigenen Immunsystems auf körpereigene Stoffe. Wir können Ihnen heute leider keinen sicheren Tipp geben, mit dem Sie Multiple Sklerose auf jeden Fall umgehen können. Jedoch bietet sich natürlich, wie immer eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, eine hohe tägliche Flüssigkeitszufuhr, wenig Alkohol, kein Nikotinkonsum sowie viel Bewegung an. Es ist ratsam Ihren Vitamin D- Haushalt mit dem Verzehr von reichlich Fisch (vor allem Lachs, Hering und Makrele), Pilze und Morcheln, Leber und Innereien zu decken.

Wenn Sie schon an MS erkrankt sind, dann gibt es neben medikamentösen Therapien auch beispielsweise Bewegungstherapien. Dabei wird versucht, Fähigkeiten, die durch MS eingeschränkt werden, durch Training wieder zu erlangen, wie etwa Krafttraining oder Ausdauertraining. Auch hilft körperliches Training gegen die durch MS ausgelöste chronische Müdigkeit. Die Ernährung sollte bei MS auch umgestellt werden. Wir raten zu einer vitaminreichen Ernährung, am besten 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag. Als Beilage sollten Sie Hülsenfrüchte, Getreide (kein Weizen!), Körner, Knollen, wie etwa Maniok oder Kartoffeln konsumieren. Ballaststoffe, die in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte enthalten sind, helfen hervorragend bei eine durch MS hervorgerufenen Verstopfung. Der Verzehr von mindestens zwei Fischmalzeiten pro Woche liefert viel Vitamin D und kann auch bestimmte Entzündungen im Körper, welche MS Schübe auslösen können, aktiv bekämpfen.

Antioxidantien, wie Lebensmittel, die Vitamin A, C, E sowie Beta-Carotin enthalten können die Entzündungen im Körper ebenfalls bekämpfen. Wenn Sie MS–Patient oder Patientin sind, würden wir empfehlen Lebensmittel, die die sogenannte Arachidonsäure enthalten, zu meiden. Diese Säure ist vor allem in Tierprodukten, wie in Fleisch, Wurst oder Eiern enthalten und kann Entzündungsreaktionen im Körper zusätzlich begünstigen. Wenn Sie diese Tierprodukte trotzdem essen möchten, sollten Sie beispielsweise einen Salat mit Olivenöl, Walnussöl oder Sojaöl dazu essen. Diese Öle neutralisieren die Arachidonsäure im Körper! Eine der effektivsten Methoden, welche sich im Kampf gegen MS schon bestens bewährt hat, ist unser funktionell kombiniertes NADH! Denn NADH ist, wie Sie wissen ein starkes Antioxidans, es bekämpft Entzündungen im Körper. Es schützt Ihre Körperzellen und daher auch die Zellen im Zentralnervensystem. Das ATP in diesen Zellen wird erhöht und NADH versorgt Sie dadurch mit neuer Energie! NADH 40 plus gibt Ihrem ganzen Körper einen Energieschub, dadurch wird MS bedingten Symptomen, wie chronische Müdigkeit, Depressionen, Erschöpfung sowie Leistungsschwäche aktiv entgegengetreten. Es



regt außerdem den Stoffwechsel an, stärkt die Immunabwehr im Körper.

Holen Sie sich jetzt NADH 40 plus Tabletten. Wir sehen uns dann morgen bei Step 24.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at -
www.gesundlebensshop.de

Wieder herzlich willkommen meine Damen und Herren! Wir beschäftigen uns heute bereits mit Schritt 24 und dieser lautet. „Hören Sie mal auf Ihr Herz“ – ganz richtig, es geht um Herzkrankheiten, wie Koronare Herzkrankheit und Angina Pectoris. Das Herz ist unser wichtigstes Organ, es pumpt Blut und dadurch Nährstoffe in den ganzen Körper. Ohne Herz kann der Mensch nicht leben, daher ist es wichtig in jedem Alter auf die Herzgesundheit zu achten.

Druck in der Herzgegend, ein Schwere- oder Engegefühl in der Brust, Luftnot oder ein Schmerz im Hals und Brustbeinbereich. All das sind Symptome, die nicht nur auf einen Herzinfarkt hindeuten. Es können auch Hinweise auf Angina Pectoris sein, eine weit verbreitete Herzstörung, die meist aus einer Koronaren Herzkrankheit resultiert. Durch falsche Ernährung, Rauchen oder Alkohol kommt es nach und nach zu einer Verkalkung oder Fettablagerung in den Herzkranzgefäßen. Dadurch bekommt das Herz nicht genügend Sauerstoff und kann bleibende Schäden davontragen. Die Koronare Herzkrankheit kann sich zu daher zu weiteren Komplikationen weiterentwickeln, schlimmstenfalls zu einem Herzinfarkt. Bei der Angina Pectoris kommt es immer wieder zu „Anfällen“, bei der es immer wieder zu einer Sauerstoffunterversorgung des Herzens kommt und die obengenannten Beschwerden auslöst werden. Daher ist es notwendig, dass Sie Ihre Herz-Gesundheit ernst nehmen! Natürlich ist, wie immer eine ausgewogene gesunde Ernährung für Ihre Herzgesundheit absolut unabdingbar.

Lebensmittel, die besonders Ihrem Herzen gut tun sind jene, die viele Antioxidantien, Vitamin C, E, Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin B12 und B6 enthalten. Außerdem wirken sich auch Kalium und Magnesium besonders positiv aus. Besonders herzfrequenzfördernde Lebensmittel sind, etwa Nüsse, Knoblauch, Bananen, rote Trauben, Curry, Leinöl und Hülsenfrüchte. Flüssigkeit sollten Sie, wenn Sie herzkrank sind, allerdings nur in Maßen konsumieren. 1,5 bis 2 Liter sollten es am Tag ungefähr sein. Den Salzkonsum sollten Sie ebenfalls einschränken, da sich zu viel salzhaltige Nahrung ungünstig auf das Herz auswirken kann! Sie sollten auch auf eine Ernährung setzen, die voller gesunder ungesättigter Fettsäuren ist. Fische, wie Lachs, Hering oder Makrele können wir Ihnen ans Herz legen. Rauchen sollten Sie komplett einstellen, sowie den Zucker und Alkoholkonsum auf ein Minimum reduzieren. Die meisten Menschen, die herzkrank sind meiden jegliche sportliche Aktivität.

Obwohl Ausdauersport wie joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Rudern sogar richtig förderlich ist, da die Durchblutung des Herzmuskels angeregt wird! Auch sollte so wenig wie möglich Zeit im Sitzen verbracht, denn dies schwächt den Herzmuskel zusätzlich. Daher sind auch während längerem Fernsehen oder Arbeiten am Computer Bewegungspausen unbedingt zu empfehlen. Meiden Sie obendrein auch Stress jeglicher Art und gönnen Sie sich so viel Entspannung wie möglich! Außerdem raten wir auch an, auf jeden Fall Ihren Bauchumfang zu reduzieren, falls Sie übergewichtig sind. Vorerkrankungen, wie Diabetes oder hohen Blutdruck sollten Sie selbstverständlich, Ihrem Herzen zuliebe, behandeln lassen!

Für Ihre Herzgesundheit können wir Ihnen aber auch nur unser funktionell kombiniertes NADH empfehlen! Wie schon in einem vorigen Schritt erwähnt, stimuliert NADH die Produktion von Nitroxyd. Das Produkt NADH plus CoQ10 wurde eigens dafür entwickelt, um den Herzmuskel auf natürliche Art zu stärken und bereits geschädigte Zellen zu regenerieren. Das Nitroxyd erhöht die Durchblutung aller Organe, also auch des Herzens. Es wirkt gefäßerweiternd, es gelangen mehr Sauerstoff und mehr Nährstoffe ins Herz. Dadurch verbessert sich die Funktion, beschädigte Blutgefäße werden abgedichtet und „repariert“. Das Risiko für Krankheiten wie Angina Pectoris oder Koronare Herzkrankheit wird somit signifikant verringert! Sie haben noch immer kein NADH?

Holen Sie sich jetzt NADH plus CoQ10 Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 25.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info
Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at -
www.gesundlebensshop.de



**NEU...
CARDIONADH**
unterstützt
die Senkung
der Blutfette
Cholesterin &
Triglyceride!



Wir begrüßen Sie sehr herzlich zurück zu Ihrem persönlichen Wohlfühlprogramm. Heute ist Schritt 25 an der Reihe und wir bitten Sie, jetzt sich einmal mit Ihrem Immunsystem zu beschäftigen. Nicht nur um Corona vorzubeugen, nein, gerade jetzt zur Übergangszeit ist es wichtig Ihr Immunsystem zu stärken. Chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, häufige Infekte viralen oder bakteriellen Ursprungs, das Auftreten neuer Allergien, eine langsamere Wundheilung, Haarausfall oder Hautprobleme. Alle diese Symptome können auf ein geschwächtes Immunsystem hindeuten.

Meist sind Stress, Schlafmangel, wenig Bewegung, eine ungesunde Ernährung oder Nikotin- und Alkoholkonsum die auslösenden Faktoren. Tagtäglich wird unser Körper mit Viren und Bakterien regelrecht bombardiert. Ein gesundes Immunsystem kann diese problemlos abwehren, doch ein geschwächtes kommt gegen diese nicht an. Wir fühlen uns daher häufiger krank oder erschöpft! Das Immunsystem wird durch ein Zusammenspiel von mehreren Organen gebildet. Im Gehirn und Knochenmark werden Abwehrzellen gebildet, die sogenannten Lymphozyten und T-Zellen. auch die Lymphknoten, die Milz und die Mandeln spielen dabei eine zentrale Rolle.

Um Ihr Immunsystem zu stärken ist natürlich eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung besonders wichtig, Vor allem Lebensmittel, die Vitamine A, B6, B12, C, D, E sowie Zink, Selen, Kupfer und Eisen enthalten sollten auf Ihrem Speiseplan stehen. Besonders gut für die Immunsystem Abwehr sind beispielsweise Brokkoli, Kohl, Karotten, Tomaten, Knoblauch, Spinat, Zitrusfrüchte, dunkle Beeren oder Trauben sowie Nüsse. Natürlich sollten Sie sich auch so viel wie möglich bewegen und das am besten an der frischen Luft. Dabei sollte man das Immunsystem aber nicht überanstrengen! Die Abwehrzellen steigen bei Bewegung zwar an, aber wenn man sich dann wieder in Ruhe befindet, gehen diese dann schlagartig zurück. Dadurch werden Sie wieder anfälliger für Infekte – daher eher auf moderate Bewegung wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen setzen! Den gleichen Effekt löst Stress im Körper aus.

Der Körper wird überanstrengt und die Abwehrzellen steigen rasant an und fallen dann wieder genauso schnell zurück. Daher sollten Sie auch Stress so gut es geht vermeiden! Durch genügend Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2 Litern pro Tag bleiben die Schleimhäute immer feucht und Viren bzw. Bakterien können sich schlechter einnisten als bei trockenen. Gönnen Sie sich außerdem täglich mindestens 7-8 Stunden Schlaf, damit sich Ihr Körper und auch Ihr Immunsystem gut regenerieren können. Da die ausreichende Zufuhr von Vitamin D sehr wichtig für Ihr Immunsystem ist, empfehlen wir Ihnen so oft wie möglich ein Sonnenbad zu nehmen!

Um Krankheitserreger gar nicht erst in Ihren Körper zu lassen, sollten Sie außerdem natürlich öfters am Tag Ihre Hände mit Seife und kaltem Wasser waschen. Durch sogenannte „Wechselduschen“, also mehrmals die Woche hintereinander kalt – warm duschen, kann ebenso Ihr Immunsystem in Schwung bringen. Nicht zuletzt hat auch Ihr Darm und auch der Blinddarm einen wesentlichen Einfluss auf Ihr Immunsystem, da beide in ihrer Schleimhaut eine Vielzahl an Abwehrzellen beheimaten. Daher sollten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung und somit auf eine gesunde Darmflora achten! Doch eine noch größere Rolle sollte für Sie die regelmäßige Einnahme von funktionell kombinierten NADH spielen. NADH wird von speziellen weißen Blutkörperchen, den sogenannten Makrophagen im Kampf gegen Krankheitserreger genutzt. Dabei werden große Mengen an NADH gebraucht, um die Fremdkörper konsequent zu vernichten. Außerdem ist das NADH-Produkt „IMMUNADH“ mit seinen besonderen kombinierten Wirkstoffen ein Motor für alle Ihre Körperzellen. Sie haben noch immer kein NADH? Holen Sie sich jetzt „IMMUNADH“ Tabletten – neu am Markt!

Wir sehen uns dann morgen bei Step 26.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Willkommen zu Schritt 26 und damit sind Sie nicht mehr weit von Ihrem Ziel entfernt. Jetzt geht es schön langsam dem Ende zu und es tut uns ein bisschen leid, dass unser Programm bald zu Ende ist. Doch bevor es so weit ist, bitten wir Sie sich heute einmal mit Ihrem Cholesterinspiegel zu beschäftigen. Cholesterin wird in der Leber produziert und ist ein für den Menschen bedeutender fettartiger Naturstoff. Es ist für Ihre Zellen unerlässlich, da es gemeinsam mit Proteinen verschiedene Signalstoffe in die Membran einschleust und wieder hinausbringt. Ohne Cholesterin können Zellen nicht existieren, es ist daher lebenswichtig. Das meiste Cholesterin wird im Körper selbst hergestellt, ein kleiner Teil wird durch die Nahrung aufgenommen. Es gilt immer eine gesunde Balance zwischen „gutem“ HDL und „schlechtem“ Cholesterin LDL herzustellen.

Eine ungesunde Lebensweise, wie zu wenig Bewegung, eine fettreiche Ernährung, eine Unterfunktion der Schilddrüse oder Diabetes können Ursachen sein, warum das schlechte Cholesterin erhöht ist. Milchprodukte, wie Käse, Butter, Sahne, Würstel, Wurst oder andere verarbeitete Fleischwaren können demnach Ihren Cholesterinspiegel ansteigen lassen. Das führt auch zu einer Steigerung des „schlechten“ LDL, welches sich durch Fettablagerungen in den Venen und Blutgefäßen bemerkbar macht. Auch haben Fast Food Produkte, Fertiggerichte oder Süßspeisen einen negativen Einfluss auf Ihr LDL Cholesterin. Auch der übermäßige Genuss von Eiern wirkt sich eher nachteilig auf den Cholesterinspiegel aus. Arterienverkalkung, Koronare Herzkrankheit, Lungenembolien, Thrombosen, Herzinfarkte oder Schlaganfälle können die Folge sein! Daher sollten Sie immer darauf achten, dass Ihr LDL Wert nie zu hoch ist. Meiden Sie die schon erwähnten Lebensmittel, sowie Alkohol und Nikotin und ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.

Ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte oder Kartoffel können beispielsweise die Cholesterinaufnahme durch den Darm reduzieren. Als cholesterinbewusste Ernährung wird etwa eine „Mediterrane Ernährung“, die aus viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen, Olivenöl, Vollkorn, Fisch und Geflügel besteht, empfohlen. Fettreiche Fische enthalten viele Omega 3 Fettsäuren, die auch aktiv zu hohem Cholesterin bekämpfen. Grüner Tee wirkt z.B. entgiftend und senkt auch nachweislich Ihr „schlechtes“ Cholesterin. Ebenso einen positiven Effekt haben Avocados, Knoblauch, Soja und Hafer. Wenn Sie sich zwischendurch etwas Süßes gönnen möchten, empfehlen wir Ihnen Zartbitterschokolade. Durch Ausdauersportarten wie Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen, Wandern oder Laufen erhöhen Sie das „gute“ HDL Cholesterin, während das „schlechte“ LDL sinkt.

Sportarten, die unregelmäßige Bewegungsabläufe haben, wie Ballsport oder Kampfsportarten sollten eher gemieden werden, da leicht zu einem Anstieg des Cholesterins kommen kann. Generell ist ein Training mit moderater bis mittlere Intensität einem sehr intensiven Training vorzuziehen. Daher sollten Sie gesunde, fettreduzierte, Gemüse lastige Ernährung mit moderatem Ausdauertraining kombinieren, Doch natürlich sollten Sie auch auf unser NADH setzen, wenn es darum geht, Ihr Cholesterin im Zaum zu halten. NADH senkt zusammen mit seinem Bestandteil Nicotin Säure, das LDL Cholesterin und erhöht das gute HDL Cholesterin. Schützen Sie dadurch Ihre Venen und Blutgefäße mit der regelmäßigen Einnahme von funktionell kombinierten NADH! Außerdem wirkt NADH zudem blutdrucksenkend, was ebenso gut für Ihre Blutgefäße ist. Die Kombination mit der Mikroalge CHLORELLA, im Produkt NADH plus CHLORELLA sorgt für die Entgiftung der Leber und Ausscheidung der Schadstoffe über Niere/Harn.

Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich Ihre persönliche Probepackung der praktischen NADH plus CHLORELLA Lutschpastillen.

Wir sehen uns dann morgen bei Step 27.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team



Hallo und Willkommen zu Schritt 27, meine sehr verehrten Damen und Herren! Heute geht es um Ihre Muskeln und allgemein um Krafttraining. Es ist nicht nur etwas für junge Menschen, moderates Training mit leichten Hanteln ist auch im fortgeschritteneren Alter wärmstens zu empfehlen. Der Mensch baut jedes Jahr ungefähr ein Prozent seiner Muskelmasse ab. Wenn man noch dazu keinen Sport oder sehr wenig Sport betreibt, kann der Mensch bis zum 80. Lebensjahr bis zu 40% seiner Muskeln verlieren. Diese Muskelschwäche oder Muskelschwund führt dazu, dass viele Menschen ihren Alltag nicht mehr bewältigen können. Sie laufen Gefahr zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Alltägliche Dinge, wie aufstehen, anziehen, Einkaufen gehen sind dann plötzlich nur noch schwer möglich.

Doch dem gilt es so früh wie möglich entgegenzuwirken. Schließlich wollen Sie doch bis ins hohe Alter hinein fit bleiben und mobil bleiben. Muskeln sind nicht nur gut für Ihre Beweglichkeit und für die Stützfunktion des Körpers. Daher sollten Sie unbedingt auch Muskelaufbau und kräftigende Übungen in Ihren Alltag einbauen. Regelmäßiges Krafttraining verbessert die Sauerstoffversorgung im Körper, erhöht die Durchblutung und hilft natürlich Fett zu verbrennen. In weiterer Folge schützt Krafttraining und Muskelaufbau also vor schweren Krankheiten wie Diabetes oder Herz- Kreislauferkrankungen. Auch ist das Training mit Gewichten sehr wichtig, um Ihre Knochendichte zu erhöhen und Ihre Knochen, Bänder und Sehnen zu stärken. Damit können Sie auch Stürzen und schwere Verletzungen umgehen. Ganz nebenbei haben diese Übungen auch einen positiven Einfluss auf Ihre Ausdauer und Ihre Leistungsfähigkeit.

Sie wirken Müdigkeit entgegen und stärken das Immunsystem. Auch Rücken- oder Gelenksprobleme können Sie damit aktiv bekämpfen. Vor allem verbessern Sie dadurch auch Ihre Koordinations- und motorischen Fähigkeiten, sowie die Konzentration. Sie müssen für all das kein teures Fitnessstudio besuchen, schon ein paar leichte Übungen zuhause mit Hanteln, Liegestütze, Klimmzüge, Sit-ups oder Kniebeugen können schon ausreichend sein. Wenn Sie Geräte benutzen möchten, empfehlen wir Ihnen eine Rudermaschine oder Übungen mit Seilzügen. Auch das Training mit schwereren Gewichten wird von Experten auch immer öfter empfohlen, da man gerade im Alter die sogenannten „weißen Muskelfasern“ benötigt.

Diese werden dadurch am meisten beansprucht. Daher gilt: trainieren Sie so, dass es für Sie angenehm ist, Sie sollten sich nicht überanstrengen aber auch nicht zu sehr schonen! Bitte lassen Sie sich auch, bevor Sie mit Ihrem Trainingsplan beginnen, gründlich von Ihrem Arzt untersuchen. Was die Ernährung betrifft, sollten Sie die Aufnahme von Kohlehydraten und Fetten reduzieren und stattdessen auf Proteine setzen. Essen Sie eher nur komplexe Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, die Ihnen die nötige Energie für das Training liefern. Fische, mageres Fleisch und Hülsenfrüchte sind sehr eiweißreich und damit die idealen Lebensmittel für Ihren Muskelaufbau noch im höheren Alter. Doch um Muskelschwund richtig entgegenzuwirken und damit Muskeln wieder aufzubauen, brauchen Sie natürlich auch unser funktionell kombiniertes NADH!

NADH verbessert nicht nur die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung in Ihren Zellen und damit auch den Muskeln. Es erhöht zu dem auch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, Ihre Ausdauer und bekämpft Müdigkeit. Damit können Sie Ihre Trainingsintensität hochhalten. Das neue Produkt „NADH plus BCAA amino-mix“ steigert es die Muskelmasse, die Muskelaktivität, auch die Muskelausdauer und gleichzeitig

fördert es auf natürliche Art den Fettabbau! Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich allerhöchste Zeit. Holen Sie sich jetzt „NADH plus BCAA amino-mix“ Lutschpastillen. Wir sehen uns dann morgen bei Step 28.



Willkommen zu Schritt 28 und damit hören und lesen wir uns noch 2 Mal. Ich muss sagen, wir werden Sie vermissen! Heute beschäftigen wir uns mit einem gesundheitlichen Problem, das erst seit kurzem offiziell als Krankheit anerkannt wurde. Und dies ist das „chronische Erschöpfungssyndrom“, das vor allem jüngere Patientinnen und Patient unter 50 am häufigsten betrifft. Doch nicht nur ständige Müdigkeit und Leistungsschwäche zählen dabei zu den Hauptsymptomen.

Vor allem auch Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, starke Muskel- oder Gelenkschmerzen, sowie Schwindel, Herzrasen, häufige Übelkeit, Abgeschlagenheit, Atemnot und Halsschmerzen gehören dazu. Wie Sie sehen, betrifft diese Krankheit, die oft über viele Monate besteht, mehr oder weniger den ganzen Körper. Sie wird von Betroffenen als sehr unangenehm, Ihren Alltag bestimmend, empfunden. Oft werden die Beschwerden bei Anstrengung aber auch Stress verstärkt. Forscher sind nicht sicher, wie diese Krankheit entsteht, doch vermutlich sind es bestimmte Viren oder Bakterien, die diese auslösen können. Auch können Autoimmunerkrankungen, sowie starke psychische oder körperliche Belastungen diese begünstigen. Doch, bevor ein chronisches Erschöpfungssyndrom eindeutig diagnostiziert werden kann, müssen gravierendere Ursachen, wie z.B. Krebs, Diabetes, HIV, Multiple Sklerose, Schilddrüsenkrankheiten etc. ausgeschlossen werden. Zunächst sollten Sie, wenn Sie betroffen sind, auf jeden Fall einmal Stress reduzieren, sowie auf eine gute Schlafhygiene achten.

Gehen Sie daher zu Bett, wenn Sie sich müde fühlen, aber achten Sie bitte darauf, dass Sie tagsüber nicht zu viel Schlafen. Stress können Sie am besten mit Entspannungsübungen, Yoga oder autogenem Training bekämpfen. Auch eine Massage oder eine Wellnessbehandlung kann dabei sehr helfen. Auf Alkohol, Koffein und Nikotin verzichten Sie während der kompletten Therapie lieber! Gegen Depressionen oder Angstzustände hilft meist eine Psycho- oder Gesprächstherapie. Manchen hilft auch eine Selbsthilfegruppe, um sich mit Menschen auszutauschen, die ähnliche gesundheitliche Probleme haben. Auf jeden Fall ist auch moderate tägliche Bewegung oder Sport zu empfehlen. Bewegen Sie sich unbedingt auch, wenn Sie sich erschöpft fühlen, denn zu viel Ruhe und Schonung verstärken oft die Symptome. Dabei ist zu achten, dass Sie langsam beginnen, sich ganz langsam steigern und sich ja nicht zu überanstrengen. Dies könnte dann den gegenteiligen Effekt haben!

Am Anfang sollten eher nur leichte Stretch – und Dehnübungen auf dem Programm stehen, die dann nach ein paar Tage in leichtes Kraft- und Ausdauertraining übergehen kann. Ebenso die tägliche Hausarbeit oder Gartenarbeit sollten Sie sich einteilen, ja nicht zu viel auf einmal und genügend Pausen dazwischen halten. Auf Nahrungsmittel, die viel Kalorien, Fett und Zucker enthalten, sollte am besten komplett verzichtet werden. Essen Sie kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt und stellen Sie Ihren Ernährungsplan auf viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, magere Fleisch- und Milchprodukte, sowie viel Fisch um. Trinken Sie am besten Wasser oder ungesüßten Tee und mindestens 1,5 – 2 Liter über den Tag verteilt. Es gibt nicht viele Medikamente, die diese Krankheit effektiv heilen können, denn dabei werden eher nur die Symptome bekämpft. Ein wirksames Mittel im Kampf gegen das Erschöpfungssyndrom ist aber unser



NADH *pur* - „BENADH“! NADH Steigert das ATP in allen Körperzellen, das als Kraftstoff fungiert, und gibt Ihnen dadurch neue Energie. Das Produkt NADH 40 plus versorgt den Körper mit zusätzlichen wichtigen Nährstoffen. Dadurch ist die Lösung auf dieses Problem eindeutig! Sie haben noch immer kein NADH? Allerhöchste Zeit!

Holen Sie sich jetzt „NADH 40 plus“ Tabletten oder NADH *pur* „BENADH“ Mikrotabletten. Wir sehen uns dann morgen bei Step 29.

Viel Spaß beim Umsetzen!

Ihr NADH Team

Und schon wären wir heute beim vorletzten Punkt Ihrer langen Reise angelangt – Schritt 29! Das Ziel ist schon in Sicht! Am heutigen Tag wollen wir uns mit dem Thema Verdauungsstörungen beschäftigen. Bauchschmerzen, Magengrummeln, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit oder Blähungen. Diese unangenehmen Symptome hat ziemlich sicher jeder von Ihnen schon einmal erlebt. Je älter man wird, desto öfter ist man mit Verdauungsproblemen konfrontiert. Neben Kau- und Schluckbeschwerden, die natürlich auch im Alter auftreten können, spielt vor allem der Darm eine sehr wichtige Rolle. Der Darm ist das größte und wichtigste Verdauungsorgan des Menschen und ist nicht nur für die Verarbeitung der Nahrung zuständig, sondern ist auch eine natürliche Barriere gegen Krankheitserreger.

Daher ist ein gesunder Darm für Ihre Gesundheit sehr wichtig! Doch mit zunehmendem Alter ändert sich die Darmflora. Die nützlichen Bakterien im Darm werden immer weniger und daher kann die Nahrung nicht mehr so gut aufgespalten werden und die Nährstoffe daraus entnommen werden. Ebenso produzieren die Drüsen im Körper weniger Verdauungssekrete- und Hormone, was wiederum die Verdauung generell erschwert. Durch natürliche Veränderungen in der Leber, im Magen und der Bauchspeicheldrüse wird die Verdauung ebenso negativ beeinflusst. Die Peristaltik des Darms wird durch das langsame Schwinden der Muskelkraft auch geschwächt, dadurch kommt es sehr häufig zu Verstopfung und Blähungen. Die Lösung darauf ist einfach! Trinken Sie so viel wie möglich und führen Sie Ihrem Körper genügend Ballaststoffe zu! Denn der Darm braucht Flüssigkeit, um optimal arbeiten zu können, wir empfehlen morgens schon ein Glas lauwarmes Wasser zu trinken.

Durch die Ballaststoffe, die in Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten oder Kartoffeln ecken, können die Darmbakterien die Nahrung besser verarbeiten. Trockenobst, wie Zwetschken, Marillen, Datteln oder Feigen hat auch besonders viele Ballaststoffe. Wenn Sie zu wenig Ballaststoffe essen, greifen die Bakterien die Darmschleimhaut an und schwächen diese zusehends. Viel Eiweiß und Kalzium ist für eine gesunde Darmflora ebenso wichtig, wie vergorene Milchprodukte, wie Kefir oder Acidophilusmilch. Kräuter oder Gewürze, wie Chili, Zimt, Curry oder Curcuma sind auch sehr förderlich für die Verdauung. Eine träge Verdauung und Darmtätigkeit kann ebenso regelmäßige Bewegung in Schwung bringen. Dadurch wird der Darm besser durchblutet und die Nahrung wird schneller weitertransportiert.

Eine Bauchmassage kann auch Abhilfe schaffen. Auf Alkohol-, Nikotin, sowie Produkte die Gluten enthalten sollten Sie auf jeden Fall verzichten, wenn Sie Verdauungsprobleme haben. Auch vom Verzehr von rotem Fleisch, wie Wild oder Rind, sowie frittierte Lebensmittel oder Mikrowellenessen sollten Sie Abstand nehmen, da diese Lebensmittel Verstopfung und Darmträgheit fördern. Manchmal sind Störungen der Peristaltik auch auf Darmparasiten, wie Würmer oder Pilze zurückzuführen. Wenn diese bei Ihnen diagnostiziert wurden, können zum Beispiel Kokosöl, Grapefruitkerne oder Papaya Kerne Abhilfe schaffen.

Doch wie Sie wahrscheinlich schon ahnen, können wir Ihnen auch unser NADH wärmstens empfehlen. Nicht umsonst ist NADH das beste Mittel, um abzunehmen, da es die Verdauung in Schwung bringt. NADH sorgt für eine bessere Durchblutung die Verdauungsorgane und erhöht generell den Stoffwechsel und die Peristaltik. Wussten Sie, dass NADH täglich an mehr als 1.000 Stoffwechselforgängen beteiligt ist? Noch dazu gibt es Ihnen natürlich einen gewaltigen Energieschub, um täglich Bewegung und Sport zu betreiben, was auch förderlich für Ihre Verdauung ist. Sie haben noch immer kein NADH? Dann ist es jetzt aber wirklich aller

höchste Zeit. Holen Sie sich jetzt BUSINESS-NADH Lutschpastillen.



Wir sehen uns dann morgen beim letzten Step 30.

Viel Spaß beim Umsetzen!
Ihr NADH Team

Produktinformationen unter: www.wichtige-nadh.info

Web-Bestellshop: www.gesundlebensshop.at - www.gesundlebensshop.de

Herzlich Willkommen zum letzten Schritt unserer gemeinsamen Reise. Die Zeit vergeht immer am schnellsten, wenn man Spaß und Freude hat. Und unser ganzes NADH-Team hofft, dass Sie eine schöne und erfolgreiche Zeit mit unseren Gesundheitstipps verbracht haben. Geht es Ihnen besser? Was hat sich verändert? Haben Sie weniger Schmerzen oder sind Sie fitter und beweglicher?

Wir sind uns sicher, dass jeder und jede von Ihnen etwas für die Zukunft mitnehmen konnte. Der heutige letzte Schritt 30 beschäftigt sich mit einem Thema, das dem einen oder anderen von Ihnen sicher Angst macht, nämlich Krebs. Krebs ist heutzutage, wenn er rechtzeitig entdeckt und behandelt wird gut therapierbar und in vielen Fällen auch heilbar. Doch nichtsdestotrotz sterben auch viele Menschen immer noch daran und die Diagnose Krebs ist noch immer ein großer Einschnitt ins Leben. Die Krankheit geht sehr häufig mit einer enormen Verschlechterung der Lebensqualität einher. Die schweren, kräfteraubenden Therapien sind mit einem langen Leidensweg verbunden und auch eine überstandene Krebserkrankung zieht oft eine lange Regenerationszeit nach sich. Wir sprechen von Krebs, wenn sich Zellen in bestimmten Bereichen des Körpers unkontrolliert vermehren oder wachsen.

Das Einwachsen in andere umliegende Organe oder die Bildung von Tochtergeschwülsten (Metastasen), machen Krebs leider immer noch in vielen Fällen unberechenbar und sehr gefährlich. Krebs kann auf verschiedene Arten entstehen, wie zum Beispiel durch einen ungesunden Lebensstil, Vorerkrankungen, Einflüsse von Umweltgiften, zu viel UV-Strahlung oder auch durch genetische Faktoren. Die Krankheit kann beinahe alle Organe und auch Körperbereiche des Menschen befallen und ist daher sehr vielseitig. Je nachdem, wo sich der Krebs befindet, macht er sich durch unterschiedliche Symptome bemerkbar. In den frühen Stadien merken Sie kaum Beschwerden, doch werden diese immer stärker, je größer das Geschwür wird.

Daher können wir Ihnen nur raten, auf die Signale Ihres Körpers zu achten, regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen, wie etwa Mammografie oder Darmspiegelungen zu gehen, sowie auf Ihren Körper aufzupassen. Ernähren Sie sich gesund und vitaminreich! Sie erinnern sich an unseren vorherigen Schritt, wo wir Ihnen die „freien Radikale“ erklärt haben. Genau diese schädlichen Einflüsse von außen sind es, die Krebs fördern können. Lebensmittel, die genau diese Radikale bekämpfen sind etwa Apfel, Brokkoli, grüner Tee, Dunkle Schokolade, Olivenöl, Hering, Knoblauch, Himbeeren sowie Zitrusfrüchte. Halten Sie Abstand zu Alkohol, Nikotin und konsumieren Sie Koffein nur in Maßen. Sorgen Sie auch in Ihren täglichen Lebensbereichen für eine rauchfreie Umgebung. Versuchen Sie ein gesundes Körpergewicht zu halten und konsumieren Sie industriezuckerhaltige Lebensmittel ebenfalls so wenig wie möglich.

Krebszellen ernähren sich hauptsächlich von Zucker, daher sollten Sie ihnen Ihre Nahrung entziehen! Wir können Ihnen nur ans Herz legen, sich jeden Tag zirka eine halbe Stunde zu bewegen und Ihre Zeit, die Sie im Sitzen verbringen zu reduzieren. Verwenden Sie Sonnenschutz, wenn Sie viel Zeit an der Sonne verbringen und essen Sie, wenn es geht salzhaltige Speisen nur in Maßen. Auch zu rotem und verarbeitetem Fleisch können wir Ihnen nur raten, Abstand zu nehmen. Grillen, braten oder frittieren sind als Zubereitungsmethode von Lebensmitteln nicht zu empfehlen, da sie auch als krebsfördernd gelten. Zuviel Stress kann auch Krebs begünstigen, versuchen Sie daher das Leben gelassener zu nehmen und sich an den schönen Dingen im Leben zu erfreuen. Und natürlich leistet unser NADH auch einen wichtigen Beitrag, um Krebs zu vermeiden! Sie wissen es längst: NADH ist ein besonders starkes Antioxidans - ein Radikalfänger! Es gibt auch jeder Zelle im Körper neue Energie, repariert beschädigte Zellen und gibt Ihnen die Kraft sich selbst zu regenerieren und auch zu erneuern. NADH gibt Ihnen Schwung, um rauszugehen und sich zu bewegen. Insbesondere sorgt es für die Anregung des Stoffwechsels, der beispielweise durch Chemotherapien funktionell eingeschränkt wird. Zusätzlich stärkt es Ihre Abwehrkräfte, um Sie fit für den Alltag zu machen. Durch Freisetzung von Glückshormonen hilft es gegen Stress und sorgt dafür, dass Sie sich einfach entspannen und gut fühlen. Daher lassen Sie sich NADH therapeutisch angewendet nicht entgehen!



Business-Woman
Business-Man
they all take
NADH Coenzyme 1

...what else!



Gesundheitsexperten empfehlen GNP-NADH Produkte!



Gerda Kraxner-Güssing
Dipl. Päd. - Kinesiologin
Österreich



Prof. Hademar Bankhofer
Medizinjournalist
Österreich



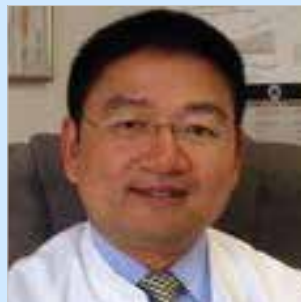
Franco Grossi
Osteopatia
Italia



Dr. med. Stefan Hammer
Allgemeinmediziner
Österreich



Anna Potocka
Heilpraktikerin
Deutschland



Dr. Huang
Neurologe
Deutschland



Manuela Mühlberger
Gesundheitsberaterin
Österreich



Letizia Fiermonte
Naturopata
Italia



**GNP-GLOBAL NATURE PRODUCTS
ASSOCIATION INC.**

Florianiplatz 12

A-8200 Gleisdorf/Österreich

Internet: www.gesundleshop.at

Internet: www.gesundleshop.de

E-mail: office@gnp-international.com