



# **SUPERFOOD 365**

**Natürliche Mikronährstoffe für Leistung und Gesundheit**



# INHALT

---

## **DAS PRODUKT „SUPERFOOD 365“**

Seite 4

## **DIE WICHTIGSTEN INFOS ZU DEN INHALTSSTOFFEN**

Seite 5

**Die Acerola-Kirsche** Seite 5

**Ackerschachtelhalm** Seite 6

**Curcuma** Seite 7

**D-Galactose** Seite 8

**Eichenrinde** Seite 10

**Eisen, Mangan und Kupfer** Seite 11

**Jiaogulan** Seite 12

**Ling Zhi** Seite 13

**Lithothamnium** Seite 14

**Organischer Schwefel (MSM)** Seite 15

**Vitamin B-Komplex** Seite 16

**Weihrauch** Seite 17

**Weizengras** Seite 18

**Eine Information der Gesundheitsstiftung „Selbsteilung-Online“**

St. Luzi-Str. 18, 9492 Eschen, Liechtenstein

E-Mail: [info@selbsteilung-online.com](mailto:info@selbsteilung-online.com)

## DAS PRODUKT „SUPERFOOD 365“



### WAS IST „SUPERFOOD 365“?

Ein Tag-für-Tag-Nahrungsergänzungsmittel für alle

- die nicht krank werden möchten.
- die hoch leistungsfähig bleiben wollen und die sich einen täglichen Informationsschub gönnen – fast homöopathisch – damit der Körper zur Eigensynthese der Wirk- und Nährstoffe angeregt wird.

Die Körperzellen bekommen mit Superfood 365 einen täglichen Erinnerungs-Schub, um die Eigensynthese anzukurbeln!

### Warum Synergie?

Die Inhaltsstoffe von Superfood 365 decken eine große Bandbreite des menschlichen Vitalstoffbedarfes ab. Insbesondere für Sportler ist die optimale Versorgung des Körpers durch Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine wichtig, da diese durch die zusätzliche körperliche Belastung und den Verlust über Schweiß bei einigen Vitalstoffen einen erhöhten Bedarf aufzeigen. Diese Multi-Synergiemischung beinhaltet einige der wichtigsten Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, die unser Organismus benötigt, um fit und leistungsfähig zu sein oder zu bleiben; und dies jeden Tag, 365 Tage im Jahr!

Die ausgewählten Naturstoffe rein pflanzlichen Ursprungs unterstützen sich in Kombination miteinander in ihrer Wirkung und können diese so optimal entfalten.

### DIE INHALTSSTOFFE:

Acerola Fruchtpulver\*

Ackerschachtelhalme

Curcmapulver\*

Schwarzer Pfeffer\*

D-Galactose

Eichenrinde\*\*

Eisen – Mangan - Kupfer

Jiaogulan

Ling Zhi (Reishi)

Lithothamium calcarea\*\*

MSM

Natürlicher Vitamin B- Komplex aus Quinoa-Keimlingen (B1, B2, B3; B5, B6, B12)

Weizengras\*

Weihrauchextrakt

\* aus kbA (kontrolliert biologischem Anbau)

\*\* aus Wildsammlung

## DIE ACEROLA- KIRSCH VITAMIN C LIEFERANT ERSTER GÜTE

Natürliches Vitamin C für Herz, Blut, Haare, Knochen und Zähne.

Vitamin C ist heutzutage nahezu Jedermann ein Begriff. Es ist bei der Wahl eines Nahrungsergänzungsmittels jedoch dringend darauf zu achten, dass das enthaltene Vitamin C ausschließlich auf pflanzlichen Ursprung zurückzuführen ist. Bei den konventionellen Nahrungsergänzungsmitteln handelt es sich dabei meist um die synthetisch hergestellte Ascorbinsäure, welche der Körper ablehnt und ihn sogar schädigen kann. Mit etwa 17 % bildet die Acerola Kirsche eine der reichhaltigsten natürlichen Vitamin-C-Quellen aus dem Pflanzenreich!

Der Pluspunkt des Vitamin C aus der Acerolafrucht stellt die optimale Bioverfügbarkeit für unseren menschlichen Organismus dar, denn das Vitamin C kommt nicht isoliert, sondern in Kombination vor mit

- > Provitamin A,
- > Vitamin B1 und B2,
- > Eisen,
- > Aminosäuren,
- > Niacin (Vitamin B3),
- > Kalzium und
- > Phosphor.

Bereits zu Zeiten der Mayakultur wusste deren Bevölkerung um die Heilsamkeit der kleinen Früchte. Sie wurden ganz gezielt zur Gesunderhaltung und Stärkung der Abwehrkräfte gegessen. Und was damals galt, das gilt auch heute noch. Gerade für körperliche aktive Menschen hat Vitamin C eine große Bedeutung. So hilft es als Antioxidans den oxidativen Stress, welcher durch die Nebenprodukte der Energiegewinnung erhöht wird bzw. entsteht, zu reduzieren. Es spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Zellatmung, dem Gasaustausch zwischen Sauerstoff und Kohlendioxid. Nur eine gut funktionierende Zellatmung gewährleistet auch eine optimale Versorgung der Zellen mit dem Energielieferanten ATP.

Auch für die Stabilisierung unseres Bindegewebes benötigt unser Körper genügend Vitamin C: Zum Beispiel zur Bildung von Kollagen, Elastin und weiteren Stabilitätsmolekülen (Das von vielen nicht beachtete Kollagen funktioniert wie ein elastischer Klebstoff und ist primärer Baustein von Knorpel und Stützgeweben).

### Vitamin C für ...

- > den Herzmuskel
- > Knochen, Blut, Zähne und Gallensäure
- > Die Herstellung von Botenstoffen, also Hormonen und Neurotransmittern
- > die Immunabwehr
- > die Zellatmung
- > die Stabilisation des Bindegewebes
- > die Entgiftung des Organismus
- > die natürliche Behandlung von Erkrankungen aller Art



# ACKERSCHACHTELHALM

## EIN PFLANZLICHES RELIKT AUS DER EISZEIT

---

Ackerschachtelhalmextrakt für das Bindegewebe, Blut, Haare und Nieren.

Der Ackerschachtelhalm ist reich an Kieselsäure, Flavonoiden (Pflanzensäuren), Glykosiden, Kaliumchlorid und Carbonsäure und geriet einige Zeit als Heilpflanze nahezu in Vergessenheit; zu Unrecht: Er unterstützt den Körper bei der Aufnahme von Magnesium und Natrium und gilt als entzündungshemmend, zusammenziehend, gewebefestigend, blutstillend, wassertreibend und kräftigend.

### Ackerschachtelhalm für ...

- > das Bindegewebe
- > die Blase
- > die Behandlung von Blutungen
- > die Behandlung von Husten
- > die Behandlung von Nierenproblemen

### GERADE AUF DIE KIESELSÄURE IM ACKERSCHACHTELHALM, DAS SILICIUM, SOLLTEN WIR EIN BESONDERES AUGENMERK LEGEN.

Da diese Bestandteil nahezu all unserer Organe ist, arbeitet es mit einem dementsprechend breiten Wirkspektrum. Unsere Organe können nur bei täglich ausreichender Versorgung mit Silicium, das sind ungefähr 20-30 mg, optimal arbeiten.

### Kieselsäure für ...

- > das Immunsystem
- > den Zellaufbau und den Zellstoffwechsel
- > das Bindegewebe
- > die Elastizität der Blutgefäße
- > natürliche Desinfektion
- > die Behandlung von Entzündungen



# CURCUMA

## EIN ALLROUNDTALENT DER PFLANZENWELT

---

### Curcuma als Entzündungshemmer und Wundheiler.

Die ungeheuerliche Wirkkraft des Gelbwurzes hat in der Naturheilkunde fernöstlicher Länder schon seit jeher eine große Tradition.

- In über 4000 Studien konnte dies uralte Wissen untermauert werden, wodurch Curcuma die bisweilen wohl bestens erforschte Heilpflanze ist.
- Es konnte wissenschaftlich belegt werden, dass Curcuma die physikalische Eigenschaft besitzt, das gesamte Lichtspektrum auf- und auch wieder abzugeben.
- Mit dem Genuss von Curcuma transportieren wir also Licht in das Innere unserer Zellen: Das ATP-, also Energieniveau der Körperzellen wird angehoben, wodurch die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, und die Zellmembranen besser arbeiten können.
- Jede unserer Zellen besitzt einen Lichtspeicher, der Lichtphotonen speichert und auch wieder abgibt. Steht der Zelle nicht genügend Energie in Form von Licht zur Verfügung, gibt sie wesentlich mehr Lichtphotonen ab, als sie aufnimmt. Der Speicher wird also nach und nach geleert!

Es konnte bewiesen werden, dass Curcuma über die Eigenschaft verfügt, das Übermaß an Photonenabstrahlung zu beenden. Und dem nicht genug: Das Prinzip des Lichtverlustes kehrt sich dank Curcuma sogar um, sodass sich die Lichtspeicher erneut füllen. Die Mitochondrien und Zellmembranen können wieder arbeiten.

Auch in der Krebsforschung hat Curcuma absolut überzeugt. Es hemmt die Arbeit und Signale von Krebszellen, durch die Ausschaltung der Transkriptionsfaktoren, also der Regulatoren aller für die Tumorbildung benötigten Gene.



In Anbetracht der Tatsache, dass auch jeder gesunde Mensch ungefähr 10.000 Krebszellen in sich trägt, erweist sich der regelmäßige Verzehr von Curcuma als durchaus lohnend!

Das Curcuma longa von Cellavita® ist die ultrafein gemahlene, bzw. mikroionisierte 100% reine Wurzel des Gelbwurzes, ohne jegliche Zusätze.

- Gerade auch für Sportler hat sich der Verzehr von Curcuma als enorm hilfreich erwiesen. Durch seine entzündungshemmende Eigenschaft lindert es beispielsweise die Symptome mikroskopisch kleiner Muskelverletzungen, welche in jedem Training entstehen und kleine Entzündungen hervorrufen, und sorgt damit für eine verkürzte Regenerationszeit.
- Auch bei entzündungsbedingten Gelenkschmerzen hat sich Curcuma als hilfreich bewährt. Das Curcumin wirkt wie ein natürlicher Entzündungs- und Schmerzhemmer und das ohne Nebenwirkungen, wie bei herkömmlichen Medikamenten wie z.B. Ibuprofen oder Advil.
- Bei einer gezielten Gewichtsreduktion kann Curcuma ebenfalls von Bedeutung sein, da das darin enthaltene Curcumin direkten Einfluss auf den Fettabbau nimmt, indem es die Fettzellen an der Teilung hindert.
- Auch Diabetespatienten können von der Wirkung des Gelbwurzes profitieren, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann einer gewünschten Diät schnell im Wege stehen oder sie erschweren.

### Curcuma für ...

- die Behandlung von Entzündungen, als Regenerationszeit verkürzender Naturstoff.
- die Heilung von Muskel- bzw. Sportverletzungen und die Wundheilung allgemein.
- die Hemmung des vermehrten Zellteilungszyklus.
- die Aktivierung der mitochondrialen Zellatmung.
- die Stimulation des Immunsystems.
- die Wirkung als Antioxidans.

### WARUM IST SCHWARZER PFEFFER IM CURCUMA?

Piperin, das Alkaloid, welches dem Pfeffer seinen typischen scharfen Geschmack verleiht, besitzt ein ähnliches Wirkungsspektrum wie Curcuma und erhöht die Bioverfügbarkeit dessen Wirkstoffe um ein Vielfaches! Das heißt, in Kombination mit Pfeffer kann unser Organismus das Curcuma viel besser verwerten.

### Pfeffer, beziehungsweise Piperin, hilft bei ...

- Atemwegserkrankungen
- gegen Entzündungen und bakteriellen Infekten
- bei Stoffwechselträgheit
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Verdauungsbeschwerden
- gegen Zellmutationen, wie Krebs- und Tumorbildung
- der Gewichtsabnahme durch Verhinderung der Entstehung von neuem Fettgewebe





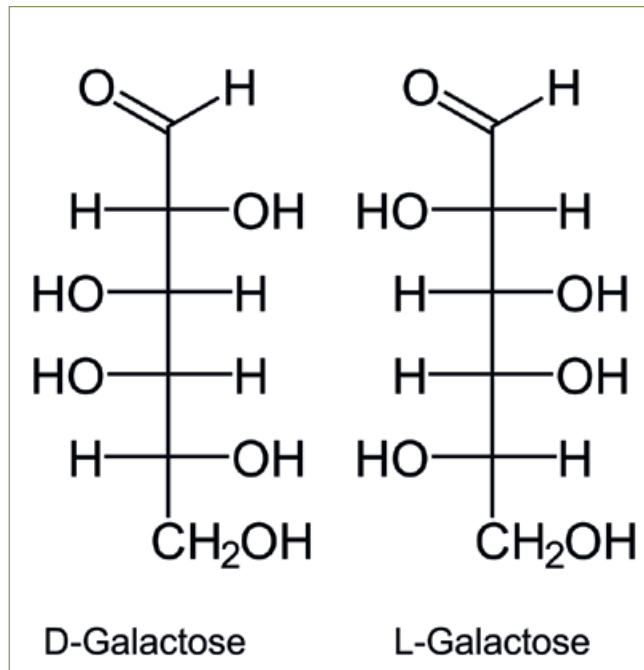
# D-GALACTOSE

## EIN ESSENTIELLER GRUNDBAUSTEIN DES LEBENS

**D-Galactose für verbesserte Gehirnleistung, körperliche und sportliche Hochleistung und als Prophylaxe (oder prophylaktisch) gegen Tumore.**

Bei D-Galactose handelt es sich um ein Monosaccharid (= Einfachzucker) und lebenswichtigen Grundbaustein unseres Körpers. Schon als Säuglinge nehmen wir D-Galactose in Form von Muttermilch in uns auf, und als wichtiger Energiespender funktioniert. Auch in anderen Milcharten und in Molke kommt D-Galactose vor. Ein gesunder Mensch produziert etwa zwei Gramm täglich.

In unserem Organismus dient es als wichtiger Bestandteil des extrazellulären und weichen Bindegewebes, als Baustein des Zellgerüsts, und als Hüllschicht jeder Zelle.



- Als Außenschicht der Zellmembran sorgt D-Galactose für den Kontakt und die Kommunikation durch Signale der Zellen untereinander und deren Informationsübermittlung. D-Galactose leitet elektrische Signale innerhalb des Körpers weiter, was sie zu einem essentiellen Faktor für jegliche Informationsgeschehen auszeichnet.
- Bei Milchunverträglichkeit, der Laktose-Intoleranz ist D-Galactose äußerst hilfreich (anders als oft angenommen), - denn gerade bei Laktose-Intoleranz produziert der Körper zu wenig D-Galactose.

Im Normalfall beziehen unsere Zellen die benötigte Energie aus Glucose, dazu benötigt er Insulin (Bei körperlicher Anstrengung wird, als Nebenprodukt der Energiegewinnung durch Glucose, Milchsäure und Ammoniak freigesetzt). Der Körper kann stattdessen bestens D-Galactose verwenden. D-Galactose stellt somit einen optimalen Energielieferanten, gerade für Sportler dar, die schnell Energie benötigen.

### D-Galactose für ...

- die schnelle Versorgung der Zellen mit Energie.
- die Entgiftung des Organismus, z.B. auch bei gestörter Leberfunktion.
- die Behandlung von Diabetes, durch die Verbesserung der Insulinresistenz.
- die Behandlung von Morbus Alzheimer, durch die Versorgung der Gehirnzellen mit dem notwendigen Zucker.
- die Behandlung von Demenz.
- die Behandlung von Krebserkrankungen, durch Hemmung des Tumorwachstums und der Bildung von Metastasen.

# EICHENRINDE

**Die Gerbstoffe der Eichenrinde sind stärkste Antioxidantien & pflanzliche Antibiotika & wirken antibakteriell – eine (leider völlig unbekannt) Gesundheitswaffe der Natur.**

Eichenrinde enthält sehr viele Gerbstoffe, bis etwa 20% des Gewichtes. Es sind dies die Wirkstoffe der Catechine. Weitere Inhaltsstoffe sind Tannine, ebenfalls Gerbsäuren, die zu den sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole gehören.



## DIE SYNERGETISCHE WIRKUNG DER CATECHINE

Allgemein: Ein Catechin ist ein extrem starkes Antioxidant; es wird als 100mal stärker beschrieben als Vitamin C und bis zu 25mal stärker als Vitamin E.

### Catechine

- > tragen dazu bei das Cholesterin zu senken. Sie schützen die Zellwände der Arterien und wirken dort gegen Ablagerungen.
- > tragen zur Regulierung des Blutdrucks bei.
- > schützen die Leber vor den toxischen Wirkungen vieler schädlicher Substanzen.
- > tragen auch zum Schutz vor Strahlenbelastungen bei.
- > wirken antiviral und antimikrobiell (Besonders beschrieben wird die Wachstumshemmung der Bakterien *Helicobacter pylori*, *Escherichia coli* und *Staphylococcus aureus*).
- > zeigen in experimentellen Studien, dass das Wachstum von Tumorzellen gehemmt werden kann. Sie können außerdem bestimmte Enzyme blockieren, die an der Vermehrung von Krebszellen beteiligt sind.
- > hemmen weiter die Bildung von Zahnablagerungen und Karies.
- > können bei allergischen Reaktionen die Freisetzung von Histamin hemmen.
- > können eine leichte Nachtblindheit verbessern.

Es ist anzumerken, dass viele dieser Funktionen in experimentellen Studien nachgewiesen wurden, jedoch bisher nicht in diesem Umfang beim Menschen überprüft.

Quellen:

<https://www.centrosan.com/Wissen/Naehrstoff-Lexikon/Phytamine/A-G/Catechine.php>

<https://www.spektrum.de/lexikon/ernaehrung/tannine/8517>

# EISEN, MANGAN UND KUPFER POWER FÜR JEDE ZELLE

**Eisen, Mangan und Kupfer für Energie, Haare, Knochen und Zähne.**

Die Grundlage für Eisen, Mangan, Kupfer bildet das Eichenrindenpulver. Dank dessen bester Bioverfügbarkeit kann mit dem Verzehr von Eichenrindenpulver als Eisenquelle Verdauungsbeschwerden, wie Verstopfung bedingt durch den Verzehr von zu großen Eisenmengen umgangen werden, da hiervon bedeutend niedrigere Dosen ausreichen!

- Eisen spielt im Energiehaushalt unseres Körpers eine zentrale Rolle! In den roten Blutkörperchen, den Erythrozyten, ist es für die Bindung des Sauerstoffes und anschließend dessen Transport in jede unserer Zellen zuständig.
- Auch für die Arbeit der Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen, ist Eisen essentiell.
- Die Sauerstoffspeicher unserer Muskulatur, eine Gruppe der Muskelproteine (Myoglobin) besitzen als wichtigen Baustein ebenfalls Eisen.
- Gerade Sportler bedürfen einer höheren Eisenzufuhr, da der Körper Eisen über den Schweiß verliert und der Darm aufgrund der dauerhaften Stressbelastung dazu neigen kann, das wichtige Spurenelement weniger gut aufzunehmen. Ein Eisenmangel kann sich im Sport beispielsweise durch einen unerklärlichen Leistungsknick, verminderte Ausdauerleistung und Kurzatmigkeit äußern. Der drastische Nährstoffmangel der Böden unserer Nahrungspflanzen, verdeutlicht die Wichtigkeit einer ausreichenden Mineralstoffzufuhr.
- Wichtig zu wissen ist, dass das ebenfalls im Eichenrindenpulver vertretene Kupfer, die Eisenproduktion des Körpers anregt. Voraussetzung für die Kupferaufnahme ist jedoch, dass unserem Organismus ausreichend Vitamin C zur Verfügung steht. Mindestens 25 bis 50 % der Bevölkerung dieses Landes leidet unter einem Vitamin C-Mangel und dementsprechend auch unter einem somit vorprogrammierten Kupfer- und letztendlich Eisenmangel!

## Eisen hilft ...

- bei Konzentrationsstörungen.
- bei Blutarmut.
- bei Müdigkeit.
- den Sauerstofftransport zu verbessern.
- den Energiestoffwechsel zu verbessern.
- bei der Funktion der Zellen.
- die körpereigenen Antioxidantien zu aktivieren.
- bei Irritationen des Haut- und Haarbildes.

## Mangan hilft ...

- beim Erhalt der Knochen.
- bei der Bildung von Dopamin, dem glücklich machenden Neurotransmitter.
- bei der Bildung des Bindegewebes.
- den Energiestoffwechsel zu verbessern.
- den oxidativen Stress zu vermindern.
- die körpereigenen Antioxidantien zu aktivieren.

## Kupfer hilft ...

- bei der Funktion des Nerven- und Immunsystems.
- den oxidativen Stress zu vermindern.
- das Haut- und Haarbild zu verfeinern.
- beim Eisentransport innerhalb des Körpers.
- beim Jodstoffwechsel.



# JIAOGULAN – „UNSTERBLICHKEITSKRAUT“ UND SPITZEN-ADAPTOGEN I

**Für sportliche Spitzenleistungen, Vitalität und erholsamen Schlaf.**

Adaptogene sind natürliche Substanzen, die unseren Organismus dabei unterstützen, sich verbessert an Stresssituationen anzupassen und stressbedingte Erregungen zu lindern. Bereits 1.400 nach Christus wurde Jiaogulan in alten chinesischen Schriften erwähnt. Oft auch als „Gynostemma pentaphyllum oder Xiancao“ bezeichnet, was so viel wie „Kraut der Unsterblichkeit“ bedeutet.



- > In Jiaogulan treffen wir auf reichlich Saponine und Gypenoside, ganz ähnlich wie im Ginseng, ohne jedoch mit der Neigung den Organismus zu überreizen. Es nimmt eine harmonisierende Wirkung auf das zentrale Nervensystem ein, indem Jiaogulan überstrapazierte Nerven beruhigt und schwache Nerven anregt.
- > Kurzum gesagt also immer dann, wenn wir, gerade als Sportler, auf unsere Nerven zählen müssen: Nämlich vor und während Wettkämpfen, Prüfungen oder wichtigen Terminen. Kombiniert mit der Eigenschaft für einen erholsamen Schlaf zu sorgen, kann man bei Jiaogulan von einem natürlichen und nebenwirkungsfreien Powermittel reden.

Jiaogulan wirkt sich wissenschaftlich erwiesen steigernd auf die sportliche Leistungs- und Reaktionsfähigkeit aus. Es reduziert die Laktatkonzentration und verbessert somit die aerobe Leistungsbereitschaft des Körpers während dem Sport. Laktat, auch Milchsäure, fällt immer dann an, wenn die Energiebereitstellung mithilfe von Sauerstoff (aerob) nicht ausreicht. Wenn also die aerobe Intensitätsschwelle überschritten wurde und der Organismus auf die Energiegewinnung ohne Sauerstoff umsteigen muss. Die Nebenprodukte dieses Vorganges sind Laktat, Ammoniak und weitere Stoffwechselendprodukte, die die Muskelarbeit einschränken.

Des Weiteren verbessert Jiaogulan das Verhältnis von Testosteron und Cortisol im Blut.

## **Jiaogulan für ...**

- > mehr Power, Ausdauer und Fitness.
- > verbesserte sportliche Leistung, erhöhte Reaktionsfähigkeit.
- > eine verkürzte Regenerationszeit.
- > das zentrale Nervensystem.
- > einen erholsamen Schlaf.
- > eine angestrebte Gewichtsreduktion durch Unterstützung des Fettstoffwechsels.
- > die Prävention von Arteriosklerose durch Anregung des körpereigenen Enzyms Superoxiddismutase.
- > die Stärkung des Körpers, in China als „Qi-Tonikum“ eingesetzt.
- > die Ausleitung von Giften.
- > die Behandlung von Entzündungen.
- > die Blutbildung.
- > die Durchblutung, das Herz und den Blutdruck.
- > die Stärkung des Immunsystems.

# LING ZHI – „KÖNIG DER HEILPILZE“ UND SPITZEN-ADAPTOGEN II

Für sportliche Leistungsfähigkeit, Vitalität und gegen Entzündungen.

Der Baumpilz „Ling Zhi oder Reishi“ (auf Deutsch „glänzender Lackporling“), gehört zu den meist erforschten Heilpilzen. In der traditionellen chinesischen Medizin wird der Ling Zhi schon seit mehr als 4000 Jahren angewandt.

Anders als beispielsweise Shiitake oder Austernpilze, gilt der Reishi ausschließlich als Heil- und nicht als Speisepilz. Zum einen verdankt er dies seinem absolut erstaunlichen Wirkungsspektrum, zum anderen ist er für den Genuss ungeeignet, da er eine harte Konsistenz und einen bitteren Geschmack besitzt.

## Ling Zhi

- > wirkt effektiv gegen Entzündungen.
- > erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität (Ebenso wie beim „Unsterblichkeitskraut“ Jiaogulan, handelt es sich beim Reishi um ein Adaptogen, welches dem Körper behilflich bei der Anpassung an zellularen Stress-situationen ist. Zusätzlich beruhigt Ling Zhi die Nerven, indem es sedierend auf das zentrale Nervensystem wirkt und den Schlaf fördert).
- > Ling Zhi wirkt als Adaptogen direkt auf das Immunsystem und optimiert somit die körpereigenen Abwehrkräfte. Er gilt daher als das älteste bekannte Gesundheitsexier und Stärkungsmittel der Menschengeschichte.
- > Wie Jiaogulan auch unterstützt Ling Zhi den Körper bei der Ausschüttung des körpereigenen Radikalfängers Superoxid Dismutase (SOD). Auf dieser Eigenschaft beruht auch die verjüngende und leistungssteigernde Wirkung.
- > Zudem verhindert Ling Zhi die Einlagerung von „Zellmüll“ in den Körperzellen, dem sogenannten Lipofuszin.

Reishi wirkt erwiesenermaßen bereits in geringen Dosen, jedoch nicht weil höhere Dosierungen schädlich sind, son-

dern weil er eine solch einzigartige und außerordentliche Vitalstoffzusammensetzung besitzt. (In der traditionellen chinesischen Medizin gilt ein Heilmittel nur als praktikabel, wenn es selbst bei hohen Dosen keinerlei Nebenwirkungen hervorruft).

Selbst bei langfristiger Einnahme und hohen Dosierungen zeigen sich bei Ling Zhi keine negativen Veränderungen und es tritt kein Gewöhnungseffekt ein.

## Ling Zhi für ...

- > mehr Power, Ausdauer und Fitness
- > die Stärkung des Immunsystems
- > die Behandlung von Entzündungen
- > die Förderung der Schlaf tiefe
- > die Optimierung von Herz- und Blutdruckbeschwerden



# LITHOTHAMNIUM – DIE KALKALGE MIT HOHEM NATÜRLICHEN CALCIUMANTEIL

Hochwertiges Calcium für Knochen, Muskeln, Herzschlag, Zähne und Haare –  
und für eine aktive Entsäuerung und Re-Mineralisierung.

Das klassische Mineral Calcium ist hochbedeutsam, gerade auch für den aktiven Sportler! Calcium ist wichtig für den passiven Bewegungsapparat, also für den Knochenaufbau und Knochenerhalt und die Beweglichkeit der Gelenke. Darüber hinaus sorgt Calcium für die normale Funktion von Muskeln und Nerven. Ein Calciummangel kann beispielsweise Auslöser für Muskelkrämpfe oder Nervenproblemen sein.

- Calcium fungiert als Energielieferant für die elektrische Impulsgebung des Herzmuskels, bei der Kontraktion der Skelettmuskulatur und die Arbeit des Nervensystems.
- Für den pH-Wert unserer Körperflüssigkeiten spielt Calcium eine enorm wichtige Rolle. Befindet sich der pH-Wert in einem zu niedrigen Bereich, ist der Organismus also zu „sauer“, wird Calcium aus den Knochen gelöst, um dieses Defizit wieder auszugleichen.
- Lithothamnium baut das durch die Säure entnommene Calcium nicht nur aus Knochen und Gelenken wieder zurück, auch das entnommene Calcium aus den Organen, wobei die Nieren von besonderer Wichtigkeit sind!
- Die Lithothamnium Rotalge zeichnet sich zum einen durch ihren hohen Gehalt an natürlichem und optimal bioverfügbarem Calcium (32%) und Magnesium (1.59%) aus und überzeugt zum anderen mit über 32 weiteren Mineralien und Spurenelementen, die sie aus dem Meereswasser in sich konzentriert. Dazu zählen z.B. Jod, Selen, Zink, Kobalt, Kupfer und Chrom.

## Natürliches Calcium für ...

- den passiven Bewegungsapparat: Knochenerhalt, Knochenaufbau, Beweglichkeit der Gelenke.
- die Muskel- und Nervenfunktion.
- die Regulation von Muskel- und Nervenkontraktionen.

- die Energielieferung für die elektrischen Impulse des Herzschlages.
- die Blutgerinnung und den Blutdruck.
- die Aktivierung zahlreicher Enzyme und fungiert als essentieller Baustein für Hormone.
- die Unterstützung der Funktion von Vitamin D und der Nebenschilddrüse.
- die Behandlung von Entzündungen und Allergien.



# ORGANISCHER SCHWEFEL (MSM) HÄLT SPORTLER FIT UND GESUND!

**Für sportliche Leistungsfähigkeit, bei Sportverletzungen,  
als natürlicher Entzündungs- und Schmerzhemmer und zur Ausleitung von Giften.**

MSM (Methylsulfonylmethan), zählt neben Wasser und Natrium zu den im Körper am meist vertretenen Stoffen. Trotzdem ist MSM bislang noch wenig erforscht. Wir nehmen organischen Schwefel zwar über vitalstoffreiche und ungekochte Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, Fisch oder Meeresfrüchte zu uns, jedoch ist es nur eine geringe Minderheit die regelmäßig genügend rohe Nahrung zu sich nimmt. Bei jeglichen Verarbeitungsvorgängen, wie kochen, erhitzen oder braten wird der Schwefel zerstört. Schwefel ist ein Wasser- und fettlösliches Mineral, welches gänzlich natürlich und komplett ungiftig ist.

## **GERADE FÜR SPORTLER ERWEIST SICH MSM ALS ÄUSSERST WERTVOLL.**

### **MSM**

- > wird vom Organismus zur Herstellung von Kollagen und Proteinen benötigt, welche für den Muskelaufbau und die Bindegewebsstrukturen benötigt werden. Dies gilt beispielsweise auch für Sehnen, Bänder, Menisken und Bandscheiben oder Gelenkkapseln.
- > wirkt bei verhärteter und verkrampfter Muskulatur entspannend und krampflösend und bei regelmäßiger Einnahme entzündungshemmend, sowie schmerzlindernd. Auch bei Schwellungen des aktiven Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Muskelschwellungen, hat sich die Einnahme von organischem Schwefel deshalb bewährt.
- > verbessert die Durchlässigkeit und Flexibilität der Zellmembran und optimiert somit die Nährstoffaufnahme in die Zelle, sowie den Abtransport von Stoffwechselschlacken und Säuren aus der Zelle. Der gut funktionierende Abtransport von Stoffwechselendprodukten aus der Zelle ist maßgeblich für die Leistungsfähigkeit des Organismus während des Sportes mit verantwortlich.

- > ist für den Eiweißstoffwechsel ist organischer Schwefel unabdingbar. Der Eiweißstoffwechsel ist wiederum für den Muskelaufbau, und Erhalt und für viele weitere Aufbauvorgänge des Körpers von immenser Bedeutung.
- > ist das stärkste Schmerzmittel ohne jede Nebenwirkung, das es auf unserem Planeten gibt. Die Erfolge auch bei Migräne und sonstigen Kopfschmerzen sind phänomenal.

### **MSM für ...**

- > das Immunsystem.
- > das Behandeln von Entzündungen und Sportverletzungen.
- > das Behandeln von Schmerzen.
- > bei verkrampfter und verhärteter Muskulatur.
- > als natürlicher Entzündungs- und Schmerzhemmer.
- > die Bildung von Kollagen für Bändern, Sehnen, Kapseln etc.
- > den Eiweißstoffwechsel.
- > die Bildung von Botenstoffen.
- > die Durchlässigkeit und Flexibilität der Zellmembran (verbessert die Wirkung vieler Vitamine und Mineralien).
- > die Erweiterung der Blutgefäße und damit einhergehende beschleunigte Regeneration und Wundheilung.
- > die Behandlung von Allergien, Verdauungsbeschwerden, Hautproblemen, Allergien, Arthritis und Autoimmunerkrankungen.



# VITAMIN B-KOMPLEX IN 100% NATÜRLICHER FORM PROTEINE UND MINERALSTOFFE AUS QUINOA-SPROSSEN UND WEIZENGRAS

Gegen Müdigkeit und für Vitalität, für das Herz-Kreislaufsystem, für das Haar- und Hautbild.

Da die B-Vitamine zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine zählen, werden sie durch Schwitzen oder über den Urin ausgeschwemmt. Unser Körper verfügt über keine oder nur geringe Speichermöglichkeit der wasserlöslichen Vitamine und kann sie nicht selbstständig produzieren. Er bedarf also unter anderem einer regelmäßigen und adäquaten Zufuhr des Vitamins B-Komplexes.

- Insbesondere Vitamin B1, B6 und B12 tragen maßgeblich zur Funktion des Energiestoffwechsels bei.
- Folsäure, auch Vitamin B9, spielt eine bedeutende Rolle bei der Bildung von Serotonin. Dem wichtigen und stimungsaufhellenden Hormon, welches uns hilft auch in stressigen Situationen mental ausgeglichen zu bleiben.

Die seit mehr als 5000 Jahren aus den Anden stammende Kulturpflanze ist äußerst reich an Proteinen, Lipiden, Faserstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Ebenso wie das Weizen gras, ist Quinoa glutenfrei.

In unserem Vitamin B-Komplex Vita ist Quinoa in Form von Sprossen vertreten. Die B Vitamine liegen deshalb in natürlicher Pflanzenform vor. Hierdurch wird die Aufnahme der Vitamine durch den Körper enorm begünstigt.

Die Sprossen sind um ein Vielfaches reicher an B-Vitaminen als handelsübliches rohes Quinoa.



Folgende Vergleichstabelle veranschaulicht dies deutlich:

Nährstoffe	Vitamin-B-Komplex	Quinoa roh*	Veränderung Faktor
Vitamin-B-Komplex aus-Quinoa-Keimlingen:	100 g	100 g	
davon Vitamin B1 (Thiamin)	132 mg	0,460 mg	286-fach höher
davon Vitamin B2 (Riboflavin)	168 mg	0,045 mg	3733-fach höher
davon Vitamin B3 (Niacin)	1920 mg	0,450 mg	4266-fach höher
davon Vitamin B5 (Pantothensäure)	720 mg	1,047 mg	687-fach höher
davon Vitamin B6 (Pyridoxin)	168 mg	0,139 mg	1208-fach höher
davon Vitamin 12	300 µg	n. enthalten	
davon Folsäure	24 mg	49 µg	489-fach höher
davon Biotin	6 mg	n. enthalten	

## GERADE DIE KOMBINATION AUS WEIZENGRAS UND QUINOA MACHEN DEN VITAMIN B-KOMPLEX SO WERTVOLL!

### Der Vitamin B-Komplex für ...

- das Gedächtnis und die Konzentration.
- die Verbesserung von Schlafstörungen.
- die Verbesserung von depressiven Verstimmungen und Stress.
- Power und Energie.
- die Verbesserung von Herz-Kreislaufbeschwerden.
- die Verbesserung von Problemen mit dem Haut- und Haarbild, insbesondere bei Haarausfall.



- > den Organismus als Radikalfänger, also als Antioxidans.
- > Aus sportmedizinischer Sicht besonders wichtig sind Folsäure und Vitamin B12 und von enormer Wichtigkeit

aufgrund ihrer Funktion bei der Erythrozytenbildung. Ein Mangel an Vitamin B12 kann zu Blutarmut (Anämie) führen.

# WEIHRAUCH EIN HOCHWIRKSAMER ENTZÜNDUNGSHEMMER

**Natürlicher Entzündungs- und Schmerzhemmer, für Gelenke, Zähne und Verdauung.**

Das Harz des Weihrauchs wird durch Einschnitte in die Rinde der Weihrauchbäume gewonnen und bereits mehr als 7000 Jahre vor unserer Zeitrechnung als Heilmittel verwendet. Viele Studien belegen heutzutage wissenschaftlich, was man damals schon wusste. Darüber hinaus konnte festgestellt werden, dass Weihrauch eine ebenso starke Wirkung wie herkömmliche Medikamente besitzt.

## DER RIESIGE VORTEIL DES WEIHRAUCHES GEGENÜBER MEDIKAMENTEN

- > Er ist absolut frei von Nebenwirkungen!
- > Weihrauch wirkt als natürliches Mittel gegen Entzündungen jeglicher Art.
- > Besonders bewährt hat er sich bei rheumatischen Erkrankungen und Darmbeschwerden oder Krankheiten, wie beispielsweise Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.
- > Neben den ätherischen Ölen, welche dem Weihrauch seinen typischen Geruch verleihen, finden wir in ihm verschiedene wertvolle Säuren wie Bosweliasäuren (ca.30%), Amyrin und Urolsäure, Tirucallensäuren, Lupansäuren und Robursäuren.
- > Weihrauch hat sich unter Sportlern als Mittel der Wahl bei entzündungsbedingten Gelenkbeschwerden, oder als Entzündungs- und Schmerzhemmer allgemein, bewährt.
- > Auch bei einer gezielten Gewichtsreduktion wirkt der Verzehr von Weihrauch unterstützend, da er ähnlich wie Curcuma, die Teilung der Fettzellen vermindert.

- > Allein aus den Markern (=Anzeigern) für sogenannte stille Entzündungen („silent inflammation“) ist der unmittelbare Zusammenhang zur Ernährung und den Vitalstoffen erkennbar. Praktisch alle Strategien gegen stille Entzündungen müssen daher die Ernährung als auch die Versorgung mit Vitalstoffen einbeziehen. Insbesondere, weil bisher der klassisch-medizinische Weg versagt hat.

## Weihrauch für ...

- > die Behandlung von Entzündungen.
- > die Behandlung von Schmerzen,
- > die Behandlung von Verdauungsbeschwerden,
- > eine angestrebte Gewichtsreduktion, dank der Fett verbrennenden Eigenschaft,
- > die Bekämpfung von Tumoren.



# WEIZENGRAS GRÜNES SUPERFOOD

**Weizen gras – ein Supernährstoff voller Mineralstoffe, Vitaminen, Aminosäuren und Enzymen.**

Weizen gras zählt aufgrund seiner extrem hohen Chlorophyll dichte von 70% und weiteren 100 Vitalstoffen zu den Superfoods. Superfood zeichnen sich im Vergleich zu anderen Lebensmitteln durch eine besonders hohe Nährstoff dichte und Nährstoffqualität aus. Chlorophyll ist zu unserem roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, nahezu identisch.

Weiterhin ist es reich an einer Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und essentiellen Aminosäuren. Schon vor tausenden von Jahren wusste man um die heilsame und enorme Wirkung dieses Grases. Wissenschaftliche Studien konnten dieses alte Wissen belegen.

> Ein ganz wichtiger Aspekt des Weizen grases: Es ist absolut glutenfrei! Erst im ausgereiften Getreide ist Gluten enthalten.

Das Süßgras ist äußerst reich an Ballaststoffen, was zu einer gesunden Verdauung beiträgt und den Stoffwechsel anregt.

## Hier eine kleine Übersicht der enthaltenen Vitamine:

- > Provitamin A (Carotinoide)
- > Vitamin B1 (Thiamin)
- > Vitamin B2 (Riboflavin)
- > Vitamin B3 (Niacin)
- > Vitamin B5 (Pantothensäure)
- > Vitamin B6
- > Folsäure, auch bekannt unter Vitamin B9 oder B11
- > Vitamin B12
- > Vitamin C (Ascorbinsäure)
- > Vitamin D
- > Vitamin E
- > Vitamin H (Biotin)

## Eine Auswahl der im Weizen gras enthaltenen wertvollen Mineralstoffe und Spurenelemente:

- > Eisen
- > Jod
- > Kalium
- > Calcium
- > Kobalt
- > Kupfer
- > Magnesium
- > Mangan,
- > Natrium
- > Phosphor
- > Schwefel
- > Selen
- > Zink
- > 75 weitere Mineralstoffe und Spurenelemente!



Im Weizengras finden wir alle essentiellen Aminosäuren, also die Bausteine der Proteine. Wir finden Isoleucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin und neun weitere Aminosäuren. Essentiell bedeutet, dass unser Körper diese Aminosäuren nicht selbst herzustellen vermag und auf die tägliche Zufuhr angewiesen ist, da er über keine nennenswerte Aminosäuren-Speicher verfügt.

- Weizengras enthält von allen Gräsern die größte Menge an optimal bioverfügbarem Protein. Insbesondere für Sportler ist eine adäquate Eiweißzufuhr empfehlenswert, da bei jeder körperlichen Anstrengung mikroskopisch kleine Muskelverletzungen entstehen, die im Anschluss wieder mithilfe von Aminosäuren repariert werden.
- Besonders die Verbindung der Aminosäuren mit dem Chlorophyll wirkt sich regulierend auf den Blutdruck aus, von unschätzbarem Wert (nicht nur) für Sportler

Weizengras besteht aus rund 70% Chlorophyll, dem kraftreichen Blattgrün, und steht somit auf der Liste der chlorophyllreichsten Pflanzen überhaupt. Das Besondere an Chlorophyll ist dessen hohe Übereinstimmung mit unserem körpereigenen Blutfarbstoff, dem Hämoglobin.

- Hämoglobin ist für den Sauerstofftransport von der Lunge in den gesamten Körper und den Abtransport von Kohlendioxid und anderen Stoffwechselendprodukten auf dem Rückweg zur Lunge zuständig.
- Das Chlorophyll unterstützt demnach den Sauerstofftransport in die Zellen, die Produktion von neuen Blutzellen und wirkt ausgleichend auf den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel.
- Dem Blattgrün wird im Speziellen eine Blut und Leber reinigende Wirkung zugeschrieben, aber auch eine entschlackende und entgiftende Eigenschaft im Allgemeinen. Es hat sich traditionell als neutralisierendes Mittel für Umweltgifte und zur Ausleitung von Schwermetallen durchgesetzt.

Bereits 1940 wurde in der Ärztezeitschrift „Journal of Surgery“ ein Artikel veröffentlicht, in dem über die positive

medizinische Wirkung des Chlorophylls auf viele körperliche Beschwerden berichtet wurde. Nach der Behandlung von rund 1200 Patienten mit Krankheiten unterschiedlichster Art konnten die Ärzte beweisen, dass die Verabreichung des Blattgrüns in allen Fällen entweder gar zur Heilung oder zumindest zur Linderung der Symptome führte.

Chlorophyll wirkt sich also erwiesenermaßen aufbauend auf unser Immunsystem und die Funktion all unserer Organe aus, da es dank der Zusammenwirkung aller reichhaltigen Inhaltsstoffe für eine ausgesprochen hohe zelluläre Leistung sorgt. Diese Eigenschaft verbessert den Zellschutz und entschleunigt Alterungsprozessen jeglicher Art.

Weizengras fungiert als Regulator für unseren Säure-Basen-Haushalt, da es eine alkalisierende Eigenschaft besitzt. Diese basische Wirkung hilft dem Körper sich von innen heraus zu reinigen und beispielsweise Entzündungsprozesse oder auch Hautprobleme zu lindern und den Heilungsprozess von Wunden zu beschleunigen.

- Diese Wirkung ist gerade auch für Sportler sehr interessant, die sich die heilungsfördernden Eigenschaften des Weizengrases zu Nutze machen, um die Regenerationszeit nach dem Training zu verkürzen.

Es wirkt zudem anregend auf den Nervus Sympathicus, einem Teil des vegetativen Nervensystems. Im Rahmen dieses Nervensystems besteht die Aufgabe des Sympathicus primär in der Erhöhung der körperlichen Aktionsfähigkeit entweder in Folge von realer oder auch gefühlter Belastung.

Man setzte Weizengras in manchen Kulturen der Erde sogar als gesunde Alternative zu herkömmlichem Bohnenkaffee ein. Es soll Müdigkeit reduzieren und den Geist aufwecken.

- Generell kann festgehalten werden, dass die Inhaltsstoffe des Weizengrases verbessernd auf die körperliche Leistungsfähigkeit wirken, wobei gleichzeitig, ein interessanter Aspekt –, die Ausschüttung von Adrenalin angekurbelt wird.

# SUPERFOOD 365

Nahrungsergänzungsmittel

Superfood 365 ist DAS Multi-Synergie Nahrungsergänzungsmittel für jeden Tag mit natürlichem Vitamin C, Eisen, Kupfer, natürlichem Calcium, Mangan und dem kompletten Vitamin B-Komplex und ganz vielen weiteren Cofaktoren aus den natürlichen Zutaten von Cellavita®.

