

Die Bedeutung der inneren Reinigung

Heutzutage wird bereits Kindern die Bedeutung von Hygiene vermittelt. Uns wird beigebracht, wie wichtig es ist, sich die Hände zu waschen, zu baden, die Zähne zu putzen und saubere Kleidung zu tragen. Im Grunde genommen lernen wir, sämtliche Spuren von Schmutz zu entfernen – allerdings nur äußerlich.

Je älter wir werden, desto mehr verstehen wir, warum auf Sauberkeit geachtet werden muss: Die Einhaltung eines bestimmten Hygieneverhaltens ist zur Vermeidung von krankmachenden Bakterien unvermeidlich. Was wir als Kinder lernen, befolgen wir auch als Erwachsene. Wir vergessen allerdings häufig, dass die innere Reinigung des Körpers ebenso wichtig ist wie die äußere.

Die äußere Körperhygiene, die Ihnen im Kindesalter beigebracht wurde, wirkt sich auch auf das Körperinnere aus. Indem Sie Ihre Haut von Keimen reinigen, reduzieren Sie zugleich die Wahrscheinlichkeit, Bakterien in den Körper aufzunehmen. Die Tatsache, dass wir nicht in uns hineinschauen können, ist nicht gleichzusetzen mit der Annahme, unsere Körper wären frei von Bakterien und anderen Giftstoffen. Die innere Reinigung des Körpers darf daher nicht vernachlässigt werden.

Diese Art von Körperhygiene erfolgt weder mit Seife noch mit Wasser. In Nahrungsmitteln und der Luft wimmelt es nur so von Bakterien, freien Radikalen, Toxinen und Spuren der verschiedensten Schadstoffe. Sind diese Stoffe erst einmal in den Körper gelangt, können sie sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Demzufolge sollten sie so schnell wie möglich abgebaut werden.

Zum Glück ist der menschliche Körper äußerst widerstandsfähig und dazu in der Lage, schädliche Stoffe selbst abzubauen. Wir müssen ihn lediglich dabei unterstützen. Es gibt bestimmte Nährstoffe, die dem Körper diese Aufgabe erleichtern.

Die Anhäufung von Toxinen und Abfallprodukten ist ein ganz natürlicher Vorgang. Ein Anstieg derartiger Toxine im Körper ist allerdings auf die heutige Lebensweise zurückzuführen, und eine der Folgen ist die beschleunigte Hautalterung. Fertigprodukte, die voller Konservierungsstoffe sind, die Umweltverschmutzung, ein Lebenswandel mit viel Stress sowie ungesunde Essgewohnheiten tragen zu einer vermehrten Anhäufung von Giftstoffen bei. Sie sollten Ihren Körper daher regelmäßig entschlacken, sodass die zusätzlich aufgenommenen Toxine ausgeschieden werden. Im Alltag hat sich dabei eine ballaststoffreiche Ernährung als besonders wirksam erwiesen.

Ballaststoffe eignen sich hervorragend zum Ausscheiden schädlicher Toxine. Sie verbinden sich nämlich im Verdauungstrakt mit allen möglichen Schadstoffen, die wir besser nicht aufgenommen hätten. Ballaststoffe tragen dazu bei, ihre Aufnahme über den Darm zu verhindern. So können einige Giftstoffe absorbiert und schließlich in Abfallprodukte umgewandelt werden. Ballaststoffe gehen außerdem Verbindungen mit schädlichen Fettsäuren ein. Ein Großteil der toxischen Substanzen, die wir versehentlich zu uns nehmen, ist fettlöslich, d. h., diese Giftstoffe können sich im Körper ausschließlich an die Stellen bewegen, an denen Fettablagerungen vorhanden sind.

Wenn Sie beispielsweise etwas essen, das fettlösliche Toxine enthält, diese Toxine aber im Verdauungstrakt eine Verbindung mit Ballaststoffen eingehen, werden sie nicht vom Körper aufgenommen. Ballaststoffe spielen also auch eine entscheidende Rolle bei der Gewichtskontrolle, weil sie die Fettaufnahme beeinflussen. ➤



LIFE PLUS®

FUSIONS RED™

Hochkonzentrierte Fruchtmischung

Fusions Red wird aus einer hochkonzentrierten „Superfrucht“-Mischung hergestellt (Sauerkirsche, Granatapfel, Concord-Traube, späte Traubenkirsche, Goji-Beere, Mangosteen, Açai-Beere und Sanddorn) und versorgt Sie mit natürlichen Antioxidanzien. Fusions Red wird mithilfe der von uns entwickelten Konzentrationstechnologie zur Kaltverarbeitung hergestellt. Das Produkt ist so einzigartig, weil die natürlich enthaltenen Phytonährstoffe intakt bleiben und damit in hohem Maße bioverfügbar sind.

- 100-prozentig natürlich, ohne chemische Lösungsmittel verarbeitet.
- Dieses sensationelle Produkt ist eine perfekte Ergänzung zu anderen Life Plus-Produkten (Joint Formula und Lyprinex).
- Enthält wichtige Antioxidantien.
- Rein pflanzlich, einschließlich der Kapseln.
- Auch für Kinder geeignet! Leckere Kaukapseln, deren Inhalt sich auch ins Essen mischen lässt.
- Unterstützt die Muskelfunktion: 1–2 Kapseln vor und/oder nach einer Übungseinheit.

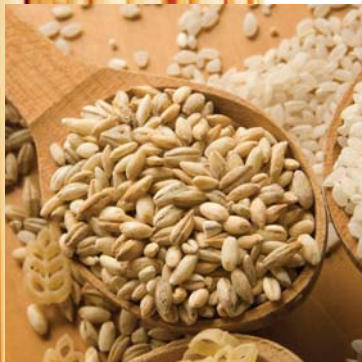
Unsere unternehmenseigene Konzentrationstechnologie zur Kaltverarbeitung beschert Ihnen das Beste aus der Natur.



©2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Für Vegetarier geeignet



Diese Stoffe sind in den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten. Besonders ballaststoffreich sind vor allem Flachs, Guarkernmehl und Braunalgen. Außerdem sind Vollkornbrot und -nudeln, Haferflocken, Linsen, Couscous, Erbsen und Süßkartoffeln gute Quellen. Bei Lebensmitteln, die verarbeitete pflanzliche Nahrungsmittel enthalten, gilt: Sie sollten dunkel sein, nicht hell. Ein Beispiel: Vollkornbrot und Weißbrot. Vollkornbrot enthält weit mehr Ballaststoffe als Weißbrot und ist daher gesünder. Dasselbe gilt für Nudeln und Cerealien.

Eine der besten Quellen für Ballaststoffe sind Flohsamen, denen es allerdings noch am Bekanntheitsgrad mangelt. Diese Samen stammen von der Psyllium-Pflanze, die hauptsächlich in Indien verbreitet ist. Ihre Samen und Samenschalen besitzen einen bemerkenswert hohen Prozentsatz an löslichen sowie unlöslichen Ballaststoffen. Für optimale Ergebnisse bei einer Entschlackung sind sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe erforderlich.

Die löslichen Ballaststoffe sorgen während des Verdauungsprozesses für die Bindung von Stoffen wie Toxinen und Fetten, Zucker und Cholesterin – alles Substanzen, die Ihr Körper besser nicht aufnehmen sollte. Diese Art von Ballaststoffen findet sich häufig in speziellen entschlackungsfördernden Produkten.

Unlösliche Ballaststoffe wirken anders, sind aber für den inneren Reinigungsprozess des Körpers genauso unerlässlich. Sie fördern die Regulierung der pH-Werte im Körper und beschleunigen die Ausscheidung von Schadstoffen, die Bindungen mit löslichen Ballaststoffen eingegangen sind. Zusätzlich zu pflanzlichen Lebensmitteln, die sowohl lösliche als auch unlösliche Ballaststoffe enthalten, sollten Sie auch ausreichend Obst und Gemüse zu sich nehmen – und zwar täglich.

Neben den Ballaststoffen gibt es auch noch weitere Substanzen, die sich positiv auf die innere Reinigung des Körpers auswirken. Im Verdauungstrakt finden sich Milliarden, wenn nicht Billionen von Mikroorganismen, die eine gesunde Verdauung fördern und das Immunsystem stärken. Sie ermöglichen dem Körper die Ausscheidung von aufgenommenen Giftstoffen. Außerdem setzen sie sich im Verdauungstrakt im Kampf um Ressourcen gegen schädliche Bakterien durch. Der Darm bietet aber auch Lebensraum für gesundheitsschädliche Pilze, Einzeller oder Bakterien, die bestimmte Krankheiten auslösen können. Die Mikroorganismen, die uns vor diesen schädlichen „Eindringlingen“ schützen, werden gemeinhin als „gute“ Bakterien oder auch als Probiotika bezeichnet.

Bestimmt ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass verschiedene gesunde Nahrungsmittel besonders angepriesen werden, weil sie der Verdauung zuträgliche Bakterien enthalten. Zu diesen Lebensmitteln zählen ausgewählte Joghurtsorten sowie traditionelle vergärrte Produkte wie Sauerkraut, Kimchi, Tempeh oder Natto. Sie alle haben eins gemeinsam: Sie eignen sich hervorragend zur Entschlackung.

Ballaststoffe und Probiotika sind allerdings nicht die einzigen Nährstoffe, die zur inneren Reinigung beitragen. Auch Wasser trägt zur Ausscheidung von Toxinen bei, und freie Radikale werden von Vitaminen mit einem hohen Gehalt an Antioxidantien neutralisiert. Die verschiedenen Ernährungsbereiche ergänzen sich gegenseitig. Allgemein gilt: Je gesünder Sie sich ernähren, desto leichter fällt Ihrem Körper die innere Reinigung.

Dass wir mehrmals täglich die Hände waschen, ist selbstverständlich. Wie oft aber machen wir uns die Bedeutung der inneren Reinigung bewusst? Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend löslichen sowie unlöslichen Ballaststoffen, Probiotika, Wasser, Antioxidantien und weiteren Nährstoffen, die zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. ●