



## Wunderwerk Zelle

🕒 24. Mai 2016 👤 Selma Alic 📁 Beauty, Food, Wissenswertes 💬 Keine Kommentare

Wir verlangen unserem Körper tagtäglich ganz schön viel ab! Wer das rasante Tempo und die Umwelteinflüsse unserer Zeit fit und vital durchhalten möchte, sollte ihm auch reichlich geben – vom Richtigen!

Wir bestehen aus rund 70 Billionen Zellen. Jede einzelne ist ein kleines Wunderwerk, in dem permanent chemische und elektrische Prozesse ablaufen. Jede Zelle hat ein Entgiftungssystem und sogar ihr eigenes Licht zur Kommunikation. Für einen optimalen Ablauf brauchen die Zellen natürlich Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sogenannte sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe – sozusagen als Werkzeug, denn jeder dieser Stoffe hat eine eigene Funktion im Wunderwerk Zelle.

Wichtig ist außerdem das Thema Zellschutz! Wir sind heute viel Stress ausgesetzt und so auch unser Körper: oxidativem Stress und auch inflammatorischem, der stille Entzündungen verursacht, ausgelöst durch Schlafmangel, Übergewicht oder Umwelteinflüsse. Hier liegt auch die Ursache für vorzeitige Zellalterung, die nicht nur sichtbare Oberfläche, sondern den ganzen Körper betrifft. Zum Schutz vor diesen Attacken braucht unser Körper Hilfe von Vitalstoffen aus der Natur. Hierbei sind sekundäre Pflanzenstoffe wie Isoflavone, Resveratrol und Xantone wahre Wunderwaffen.

**FAZIT:** Es gilt, unsere Zellen bestmöglich zu unterstützen. Ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung steht hier an erster Stelle. Zusätzlich empfehlen auch Experten wie der Gynäkologe, Anti-Aging-Experte und Buchautor Prof. Dr. Markus Metka, über natürliche und pflanzenbasierte Nahrungsergänzung mit hoher Bioverfügbarkeit nachzudenken. Denn die täglichen Portionen Obst und Gemüse, die den Bedarf decken, schafft im Alltag fast niemand.

## TIPPS:

### ESSVERHALTEN

Beobachtet objektiv euer Essverhalten! Kommt ihr täglich auf die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse?

### FRÜHZEITIG STARTEN

Beginnt rechtzeitig mit dem Zellschutz! Je reifer wir sind, desto gefährdeter sind unsere Zellen. Daher sollte man so früh wie möglich mit aktivem Zellschutz starten.

### GEISTIGE NAHRUNG

Achte auf die geistige Nahrung! Wenn du dich mit positiven Gedanken und Dingen beschäftigst, wirkt sich das auch auf deinen körperlichen Zustand aus und umgekehrt.

### BEWEGUNG

Auch ausreichend Bewegung ist unumgänglich! Bringe deinen Kreislauf in Schwung. Denn dann werden die Zellen besser versorgt und auch besser entgiftet. Dein Bindegewebe wird es dir danken!