

# Espresso Vitalis



## Nahrung- bzw. Ergänzung - nimmt sie dein Körper auf?

VON DORIS AITZETMÜLLER

Ein Blick in die Küchen heutzutage lässt vielerorts eine Ecke entdecken, in der sich oft eine Menge an Nahrungsergänzungsmitteln stapeln.

Kein Wunder, es wird viel darüber geschrieben und dementsprechend empfohlen, wie wichtig doch Omega 3, Vitamin D, Vitamin C, Selen, Zink, Eisen, Q 10, Magnesium uvm. für unseren Körper sind.

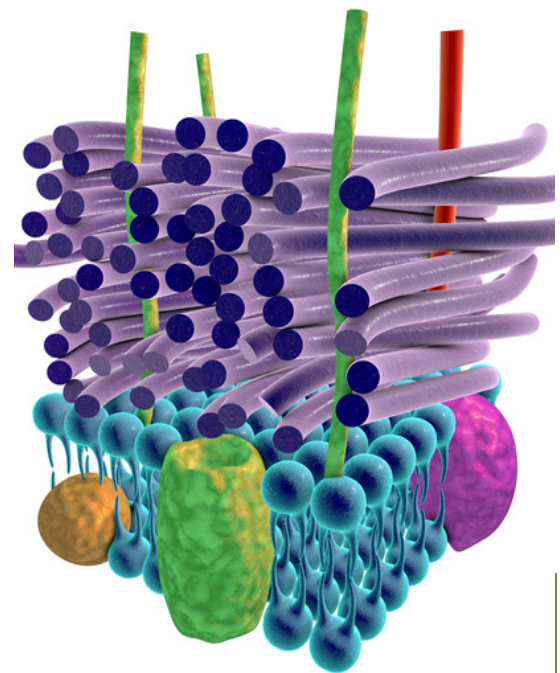
Möchtest du wissen, wie misstrauisch ich viele Jahre war und was ich heute darüber weiß?

Vor ca. 25 Jahren kam eine sehr bekannte amerikanische Firma nach Europa, die meinte Obst und Gemüse 5 x am Tag sei unverzichtbar für unsere Gesundheit.

Damals glaubte ich zwar daran, weigerte mich aber strikt, neben meiner gesunden Ernährung zusätzlich zu ergänzen. Ernährte ich mich doch grossteils ohnehin von Obst und Gemüse - regional, saisonal und selbstgekocht!

Seitdem haben sich die Zeiten nochmals geändert - und nicht wirklich verbessert - da die Luft nicht sauberer und die Böden noch mehr gedüngt werden.

Und wir benötigen noch immer 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag und zusätzlich hat sich seit 25 Jahren unser Omega 6 : Omega 3 Verhältnis, also die Entzündungsbereitschaft dramatisch verschlechtert!



## Lebensweisheit

„Wer nicht rechtzeitig in seine Gesundheit investiert, wird später viel Zeit und Geld in Krankheit investieren dürfen!“



Und diese Tatsache trägt dazu bei, dass bei zu viel Omega 6 im Vergleich zu Omega 3 die Durchlässigkeit der Zellmembran leidet.

Das bedeutet wiederum, dass die Nährstoffe aus unserer Ernährung sowie z.B. das zu unrecht verteilte Cholesterin vor den Toren unserer Zellen liegen bleiben.

Wenn dich interessiert, wieviel deiner Ernährung und Ergänzungen deinem Stoffwechsel zur Verfügung steht, dann

1. Mache einen Balancetest - er gibt Auskunft darüber. Du erkennst, ob dein Körper deine Nahrung bzw. Nahrungsergänzungen überhaupt vollständig aufnehmen kann und ob er Entzündung bilden **UND** auch hemmen kann!
2. Falls die Zellmembran nicht zufriedenstellend ist, kann diese NUN testbasiert um **DEINE** optimale Omega 3 Aufsättigung verbessert werden.
3. Nach ca. 4 - 5 Monaten ist ein 2. Test empfehlenswert. Sei gespannt, wie sich die Aufnahmefähigkeit deiner Zellen verbessert hat.

Testbasiert statt verdachtsbasiert.

Das ist die optimale Lösung, die Sinn macht!

Achte bei Nahrungsergänzungsmitteln immer auf die Natürlichkeit und verzichte auf synthetische Produkte, denn die erkennt unser Körper nicht als Nahrung.

Meine Zellmembranfluidität ist mittlerweile im optimalen Bereich und nun bin ich auch bereit, darin zu investieren und zu ergänzen. Belohnt werde ich mit mehr Vitalität als noch vor 10 Jahren!

In der nächsten Ausgabe verraten wir dir, dass es darüber hinaus noch weit MEHR gibt, das uns gesund erhält - sei schon mal gespannt, was da kommt:)

Es gibt noch viele weitere Gründe, die für den Balancetest sprechen. Welche das sind? Frag bei den „Espresso Vitalis“ Autoren nach!

12:1

Das ist ein häufiger Wert der Zellmembranfluidität, der vereinfacht bedeutet, dass 1 offenes Tor in die Zelle 12 geschlossenen Türen gegenüber steht!

4:1

Das ist die gewünschte Durchlässigkeit - 1 offenes Tor steht 4 geschlossenen gegenüber - Alle Nährstoffe können hinein und Abfallstoffe hinaus!



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

