

Wenn wir älter werden, beginnt unser Körper zu verlangsamen, Muskeln bilden sich zurück, verschiedene Symptome, Beschwerden und Krankheiten entwickeln sich. Wir akzeptieren dies leider, ohne viel darüber nachzudenken. Wir werden halt alle älter, denken wir, und da gehört das kränklich sein und jammern dazu. Was machen wir dagegen, wir schlucken chemische Substanzen und gegen die Nebenwirkungen der chemischen Substanzen nehmen wir noch mehr. Einer der Gründe für altersbedingte Symptome und Erkrankungen sind geringgradige Entzündung, die sich mit zunehmendem Alter entwickeln, wenn wir unserem Körper nicht acht geben und ihm gut schauen.

Wenn Sie Ihrem Körper schauen, können Sie in jedem Alter ein lebendiges, gesundes und fröhliches Leben führen. Mit den richtigen Ernährungs- und Lebensstilstrategien können Sie den Entzündungsprozess verlangsamen, komplett stoppen und das Risiko von altersbedingten Symptomen und Gesundheitsproblemen massiv verringern.

Was ist entzündlich

Der Begriff Inflammaging, auch Inflamm-Aging (Entzündungsalter) genannt ([also 'noch' keine Autoimmunerkrankung](#)), bezeichnet eine hochregulierte Entzündungsreaktion und eine geringgradige Entzündung im ganzen Körper, die sich mit zunehmendem Alter entwickelt. Entzündungen können den Alterungsprozess beschleunigen und einige altersbedingte Symptome und Krankheiten verschlimmern. Entzündungen können 5 bis 15 Lebensjahre kosten.

Genetische, umwelt- und altersbedingte Faktoren, vor allem jedoch ein schwaches Immunsystem spielen eine Haupt-Rolle bei Entzündungen und verwandten Symptomen.

Anzeichen und Symptome einer Entzündung

Entzündungen können zu einer Vielzahl von Symptomen beitragen und diese beschleunigen. Häufige Anzeichen und Symptome einer Entzündung sind:

- Knochenschwund
- Muskelverlust
- Schwäche und Kraftverlust
- Gewichtszunahme und Fettzunahme
- Speicherprobleme
- Stimmungsschwankungen
- Hirnnebel
- Konzentrationsstörungen
- Vergesslichkeit / Alzheimer
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Gliederschmerzen
- Chronischer Schmerz
- Verdauungsprobleme
- Blutzuckerschwankungen
- Häufige Krankheit (Erkältungen, Grippe)
- Häufige Verletzungen
- Ermüdung / Trägheit / Lustlosigkeit
- Wenig Energie
- Schlafprobleme
- Sie sehen 5 bis 10 Jahre älter aus oder fühlen sich älter als Sie sind

Ursachen von Entzündungen

Eine Entzündung kann sich aus einer Vielzahl von Gründen entwickeln und normalerweise als Ergebnis aller oder mehrerer dieser Faktoren. Hier sind die Hauptursachen für Entzündungen

- ungesunde Ernährung, inkl. Getränke, Zubereitung der Mahlzeiten
- Verschleimung, Verschlackung, Vergiftung und Übersäuerung des Körpers
- Chemische Substanzen, die wir schlucken, spritzen oder auf die Haut auftragen, Drogen
- *Die modernen D-N/A-Eingriffe (Zensur), *Nanopartikel
- Körperpflegeprodukte, Reinigungsprodukte
- Rauchen, Rauch

- Umweltgifte, Pestizide, Herbizide, Schwermetalle, Gifte in Möbeln, Industriechemikalien
- Schimmelpilze
- Bewegungsmangel
- Chronischer Stress, Traumata
- Schlafmangel
- Bakterien, Viren, Infektionen, Parasiten, Pilze
- Amalgam und Zahnprobleme

*Bei diesen Auslösern wird es sehr schwierig bis unmöglich zu helfen. Weder wir noch die Schulmedizin kann da helfen. Warum? Diese Spikes und Nanopartikel stecken im Körper fest.

Eine ungesunde Ernährung verursacht Entzündungen durch entzündliche Inhaltsstoffe und einen Mangel an Antioxidantien. Bestimmte Lebensmittel verursachen Entzündungen, indem sie unser Immunsystem anregen. Unser Immunsystem reagiert auf diese Nahrungsmittel mit einer übermässigen Produktion von entzündungsfördernden Zytokinen und einer verminderten Produktion von [entzündungshemmenden Zytokinen](#).

Zytokine sind Proteine, die von Ihrem Immunsystem sezerniert werden und als chemische Botenstoffe fungieren. Sie regulieren die Immunantwort, indem sie die Zell-Zell-Kommunikation erleichtern und die Bewegung der Zellen zu Infektions-, Trauma- und Entzündungsherden stimulieren.

Nahrungsergänzungsmittel zur Reduzierung von Entzündungen

Hier lesen Sie vieles im Internet oder in Büchern. Doch sie nützen nicht viel bis gar nichts. In Nahrungsergänzungen, sowie pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln können Inhaltsstoffe enthalten sein, die Entzündungen fördern.

Ganze Nahrung - LEBENSmittel, nicht extrahierte, neu verpackte und vermarktete Nährstoffe, ist die gesunde Grundlage in der

Ernährung. Essen Sie zum Beispiel nur den Brokkoli und die Blaubeeren als frische **Lebensmittel** - und keine Brokkoberry-Ergänzung als **Totenmittel**.

Wenn Sie Ihrem Körper ständig künstliche Vitamine zuführen, wird er bald die Kraft verlieren, diese selbst aus der Nahrung herauszuziehen, da er sich auf die künstliche Zufuhr einzustellen beginnt und sich darauf verlässt, sie bereits extrahiert bequemer zu erhalten.

Die Lösung: Stärken Sie Ihr Immunsystem - schwächen Sie es nie!

Das klingt einfach, das ist es auch, wenn das Fachwissen vorhanden ist. Dieses Wissen vermitteln wir unseren Klienten. Bringen Sie viel Verständnis und etwas Geduld für Ihren nach Hilfe schreienden Körper auf. Er wird sich mit Gesundheit bei Ihnen bedanken.

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)