



„Viele Menschen investieren ihre Gesundheit in den Aufbau eines Vermögens, nur um anschließend dieses Vermögen zur Wiederherstellung in ihre Gesundheit zu investieren.“

(A.J. Reb Materi)

HABEN oder SEIN

Vor wenigen Tagen traf ich einen alten „Sports“-Freund aus meiner Jugendzeit und es war sehr interessant zu sehen, was aus ihm geworden ist.

Er erzählte mir freudestrahlend, was er so alles im Leben erreicht und sich angeschafft hat. Frei nach dem **Motto „mein Haus, mein Auto, mein Boot...etc.“**, wirklich beeindruckend. Sein Haus war groß, hatte einen Garten sowie einen Pool und wurde sogar von einem Innenarchitekten perfekt ausgestattet und eingerichtet. Sein Auto, ein BMW X5 war ein Traum... Er hat sich die richtig was kosten lassen, von allem nur das Beste. Seine Nachbarn seien richtig neidisch auf ihn, meinte er.

Nachdem er mit seinen Aufzählungen fertig war, fragte ich ihn: Und, wie geht es dir sonst so? Alles gesund und munter?

„Ach“ sagte er, „hör bloß auf! Mein Rücken macht mir seit einiger Zeit Sorgen, erst vor kurzem hatte ich einen Bandscheibenvorfall und meine Knie sind auch im Arsch, die Menisken, weist ja!“ „In letzter Zeit bin ich oft krank, fühl mich schlapp und ausgelaugt. Hab irgendwie nicht mehr diese Antriebskraft und Power wie früher. Mein Arzt sagte mir, ich solle etwas kürzer treten und an Gewicht abnehmen, sonst bin ich **mit 50 ein**

Sammelbecken für alle möglichen Krankheiten. Echt lustig der Kerl, und wer macht dann meine Arbeit?!”

Ich muss sagen, ich war sehr beeindruckt von dem, was er sich geschaffen hat. Enttäuscht war ich aber über das, was er aus sich gemacht hat. In seinem Beruf, war er absolut erfolgreich doch körperlich und äußerlich ein absolutes Wrack. Sein Körper spiegelte mir dies unverblümt wieder.

Kalendarisch war er genauso alt wie ich (46), doch biologisch sah er um viele Jahre älter aus. Er fixierte sein Leben so auf materielle Dinge, auf HABEN, und vergaß dabei ganz, auf sich und seine Gesundheit zu achten.

Jetzt bekommt er seine teuflischen Quittungen und Lebensabrechnungen auf einmal serviert und rennt seiner unachtsam, bisher nicht so wichtigen, verkauften Gesundheit hinterher. Er investiert nun sein teuer erspartes Geld, in Medikamente, med. Behandlungen, Kuren,



Personaltraining, Ernährungsberatung etc., um sich von seiner abhanden gekommenen Gesundheit, wieder ein wenig zurück kaufen zu können.

Sport ist dennoch immer ein Horror für ihn. In einem Fitness Studio trainiert er erst, seit Anraten seines Arztes und das hauptsächlich mit den Fokus auf abnehmen. Er hasse dieses blöde langweilige und zeitintensive Radgestrampele und Rumgestepere, muss es aber tun, sagt er.

Bisher hatte er keine Zeit dafür und auch das Essen musste immer schnell (Fastfood) und kräftig (Fleisch) sein. Frisches Obst war da kaum drin und Gemüse mochte er rein gar nicht. Bier jedenfalls musste sein und die Zigaretten die er massenhaft rauchte, dienten der Beruhigung, so meinte er.

„Ich habe materiell alles was ich brauche, aber ich habe auch jede Menge von dem, was ich überhaupt nicht gebrauchen kann, einen dicken Bauch, alte faltige zum Teil pickelige Haut, Diabetes, zu hohen Blutdruck, dritte Zähne, einen kaputten Rücken, Kopfschmerzen, Antriebslosigkeit, Depressionen, hin und wieder Erkältungen usw.“

„Jetzt muss sich was ändern! Mario, was kann ich tun?“

Vitalstoffe & Bewegung, die Basis für Gesundheit, Schönheit und Erfolg !

Wer mal darüber nachdenkt, woran es wohl liegen mag, dass, einem die Kleider immer enger werden, man ein Sauerstoffzelt benötigt wenn man den 5.Stock per pedes erreicht hat, der Blutdruck und andere messbare Größen dem Hausarzt die Stirn in Falten legen lässt, ist mitten drin in der Ursachenforschung und schon mal auf einem guten Weg.

Niemand leidet zufällig an einer bestimmten Krankheit. Jedes Organ, das nicht mehr funktioniert, hat eine Botschaft, die auf den engen Zusammenhang zwischen der seelischen Verfassung und dem Körper hinweist. **Was will dir dein Körper sagen?**

Schon der Volksmund fühlt, dass etwas "im Magen liegt", "an die Nieren geht", "das Herz bricht" oder "zum Aus-der-Haut-Fahren ist". Wenn dein schmerzender Magen sprechen könnte, würde er Dir zuflüstern, dass er bestimmte Konflikte nicht mehr verdauen kann, Dein armes Herz Dich wissen lassen, dass die Belastungen zu groß geworden sind und der Krebs Dich eindringlich fragen:

"Hast du dich selbst genug geliebt?"

Jede Krankheit spricht zu dir. Über deinen Körper teilt Dir deine Seele mit, dass sie nicht mehr willens und imstande ist, mehr zu verkraften - es entsteht ein

Symptom. Du hast Schmerzen, bist schwach und fühlst dich schlecht. Die mehrmalige zarte Botschaft deiner Seele konntest du ignorieren, der weitaus massiveren, der deines Körpers musst du zuhören.

Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, ungelöste Probleme, innere Anspannung und Konflikte machen den Körper krank, gesunde vitalstoffreiche Ernährung, zielorientiertes Bewegen/Trainieren, Selbstliebe, seelische Ausgeglichenheit und Lebensfreude tragen dagegen zur Gesundheit bei.

Jedes Krankheitssymptom ist das Ergebnis eines Konflikts. Es ist die sichtbare Ausdrucksform eines unsichtbaren Geschehens. Es will darauf hinweisen, dass etwas nicht in Ordnung ist und wir das innere Gleichgewicht verloren haben. Es ist also absurd, nur das Symptom mit Hilfe von Medikamenten bekämpfen zu wollen, die Ursachen dafür, gilt es eher zu beseitigen.

Denn nicht die Krankheit ist dein Feind der vernichtet werden muss, sondern das, was sie verursacht hat.

Jede Krankheit hat eine Botschaft für Dich. Gesundheit und Krankheit werden auf der



Ebene der Körperzellen entschieden, die den Körper und seine Organe aufbauen. Jede dieser Zellen benötigt „Vitalstoffe“ für eine Vielzahl von

biochemischen Reaktionen.

Ein bestehender Mangel an diesen Vitalstoffen, kann zu einer zellulären Unterfunktion und damit zu chronischen Erkrankungen führen, die einen dann schnell alt und hässlich werden lassen können.

Schönheit kommt von innen

Wusstest Du, dass wahre Schönheit von innen kommt und sich in deinem Hautbild widerspiegelt? Natürlich weißt du das!

Die lästigen Fettdellen und die ekligten Hautunreinheiten können einem im Sommer die Lust mehr Haut zu zeigen zu wollen, ganz schön vermiesen. Die Ursachen für diese Schönheitsmakel liegen häufig in schädlichen Umwelteinflüssen, Stress, oder – was viele nicht so gerne hören mögen – in einem Nährstoffmangel durch zu einseitige Vitalstoffarme Ernährung oder Diäten.

Du kannst es ändern, denn **was eine gesunde Haut, als größtes Organ unseres Körpers, nötig braucht, sind natürliche Vitamine und Mineralstoffe, sprich Vitalstoffe.**

OBST UND GEMÜSE: DAVON KRIEGT MAN NIE GENUG

Schon Experten und Gesundheitsorganisationen der ganzen Welt raten immer wieder zu mehr Obst und Gemüse auf dem Speiseplan. **Empfohlen wird ein Minimum von fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag** (eine Portion entspricht 120 Gramm oder ungefähr einer Handvoll Obst und Gemüse).



Ich rate dringendst, neben viel Gemüse wie Brokkoli, Soja, Kohlgemüse und Tomaten, viel Salat, Rohkost, Müsli, Vollkornprodukte und Obst zu essen. Dabei sollte der Fett- und Alkoholgenuss vermindert und wenn möglich, das Rauchen ganz aufgegeben werden. Außerdem empfehle ich, dass Du Stress unbedingt vermeiden und Dich täglich körperlich aktiv betätigen solltest.

Jetzt der Schock!

Leere Hülle-vitaltotes Obst und Gemüse

5-mal am Tag frisches Obst und Gemüse, so lautet nicht nur die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Ob Ärzte, Ernährungsberater oder andere Gesundheitsapostel - jeder weiß wie wichtig und gesund Obst und Gemüse für den menschlichen Organismus sind. Doch sind diese inzwischen wirklich so gesund und im wahrsten Sinne des Wortes vitalreich, dass sie für uns Menschen überhaupt noch einen Nutzen bringen?

Juice PLUS+® ist derzeit die gesündeste alternative gleich nach frischem Obst und Gemüse. Mittlerweile bin ich im 46. Lebensjahr und noch immer top fit in Form, denn seit ich Juice Plus+ zu mir nehme und meine Ernährung umgestellt habe, war ich nicht mehr krank und das wird nun auch so bleiben. Meine Gesundheit ist mir heilig und geht über alles! Nur mit ihr, kann ich ein glückliches und harmonisches Leben führen, von der mein Familie sowie meine Freunde am Ende profitieren. Meine Prioritäten liegen ganz klar auf der Hand, erst SEIN, dann HABEN!

Übrigens, kostet mich dieses gute Gefühl gesund zu bleiben, nur **2,41 €** am Tag!

Für **2,41 €** habe ich, viele verschiedene Obst-, Gemüse- und Beerensorten in konzentrierter Form und damit alle Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe die mein Körper braucht, um sich optimal entwickeln zu können und das von INNEN nach AUSSEN!

UND was ist Dir Deine Gesundheit wert?

Eingriffe von außen mit allerlei Cremes, Pasten und Masken werden hingegen ohne dauerhafte Beauty-Power von innen, zum teuren Spaß und bleiben langfristig wirkungslos. **Schöne Haut braucht Pflege von innen, mit den Vital-Baustoffen aus einer gesunden Ernährung.**

Unsere Oberhaut (*Epidermis*) setzt sich von außen nach innen aus fünf Schichten zusammen: der Hornschicht, der Glanzschicht,

der Körnerzellenschicht, der Stachelzellenschicht und der Basalzellenschicht.

In der Basalzellenschicht findet die Hauterneuerung durch tägliche Zellteilung statt. Die neuen Zellen wandern dann innerhalb von ca. 28 Tagen in die Hornschicht. Auf diesem Weg sterben sie ab, verhörnen und werden schließlich abgestoßen. Die

Qualität der der neuen Hautzellen ist entscheiden abhängig von der Qualität unserer Nahrung. Je Vitalstoffreicher sie ist, desto vitaler, straffer und schöner werden unserer Zellen und damit unsere Haut. **Schönheit kommt also von innen.**



Ästhetisch in Form und Bewegung mit Vital Combat & Juice Plus+

Trotz dieser Empfehlungen wird in unserer Gesellschaft immer noch zu wenig Obst und Gemüse gegessen. Das lässt sich anhand umfangreicher Daten aus vielen Ländern der westlichen Welt belegen. So wird zum Beispiel in Deutschland nur ungefähr die Hälfte der empfohlenen Menge Obst und Gemüse konsumiert. Andere Daten zeigen sogar, dass im Tagesdurchschnitt weniger als eine Portion verzehrt wird.

Eine berechtigte Frage, denn bei einer näheren Betrachtung erweisen sich mittlerweile Obst und Gemüse immer häufiger als leere Hülle und somit als **vital tot**. Wie gesund und effektiv sind somit die einstigen wertvollen Nährstofflieferanten überhaupt und lohnt es sich noch zu Gemüse und Obst zu greifen?

BITTE LEST DAS in diesem Link!!!

<http://www.theintelligence.de/index.php/wissenschaft/gesundheit/586-leere-huelle-vitaltotes-obst-und-gemuese.html>

Ich war schockiert und dachte sofort an meine Kinder...

Ich habe danach sofort nach einer Alternative gesucht und auch gefunden. Meine Kinder und ich nehmen nun zusätzlich zu unserer gesunden Nahrung **Juice Plus**



Mehr Infos und Videoclips zu unserer täglichen Nahrung, findest Du auf: <http://www.vitalcombat.com/95401/324501.html>!

Kein Nahrungsergänzungsmittel weltweit ist umfassender erforscht als Juice PLUS+. Renommierete Institute und Universitäten prüfen bereits seit 1995 immer wieder die Effektivität und Wirkungsweise unseres Produkts.



Eigentlich sollte es mir ja egal sein, was Du machst, aber das ist es nicht, denn wenn Du Dich gesund hältst, dann hältst Du Deine Familie gesund. Ist Deine Familie gesund, wird auch Dein Umfeld gesund. Ist Dein Umfeld gesund, wird Deine Gemeinde gesund. Ist Deine Gemeinde gesund, ist Dein Land gesund und ist Dein Land gesund, dann wird die Welt gesund. Und da ich in einer gesunden Welt mit meinen Kindern und Freunden leben will, liegt mir Deine Gesundheit schon sehr am Herzen!!!

Mehr Infos über Juice Plus+: <http://pages.juiceplus.com/+altaner09114>
Mehr Infos über Vital Combat: <http://www.vital-combat.com/119301.html>