

Kontakt Daten der Enbiensa Holopathie Akademie:
Asociacion ENBIENSA – HOLOPATHIE – AKADEMIE
Ave. Jaime III, 21
E – 07012 Palma de Mallorca / Baleares
Reg.N° 9F9CF9114A2C8286
CIF: G 57585879
Fax. +34-971-971749746
E-Mail: info@enbiensa-holopathie-akademie.es

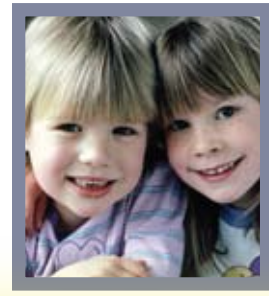
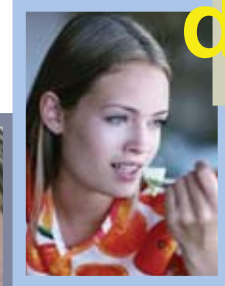
Nahrung

ist

die

beste

Medizin



VIDA – VITALIS

Lebenselixier

Liebe Leserinnen und Leser,

permanent wachsende Umwelteinflüsse, immer heftiger werdende Stressattacken sowie falsche Ernährungsgewohnheiten belasten tagtäglich unseren Organismus.

Im Sinne von „**Nahrung ist die beste Medizin**“ sagte z.B. **Socrates**:

„Trinke - Quellwasser, Esse - Oliven (Fette), Schafskäse und Steinbrot (Sauerteig)“



Hippokrates riet: „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen eure Lebensmittel sein“.

Erfreulicherweise heilen die meisten Krankheiten schon, wenn diese profunden Regeln wieder eingehalten werden.

„**Makrobiotik**“ nannte z.B. **Hufeland** diese Sicht der Gesundheits- und Heilkunde.

Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung bedeutet ausgewogene Ernährung. Sie sollte stimmig sein in Betracht auf das Verhältnis der Nährstoffe zum Energiegehalt der Nahrung. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören vor allem Obst und Gemüse, aber auch fettarme Milchprodukte und vollwertiges Getreide. Nährstoffempfehlungen, wie z. B. die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), sind Leitlinien für eine Ernährung, die an den jeweiligen Mindest-Bedarf bei gesunden Menschen angepasst sind. Sie informieren uns als Verbraucher bei unseren Bemühungen gesund zu bleiben und Mangelerscheinungen zu verhindern.

Ernährungsfehler begünstigen Krankheiten

Eine Ernährungsweise, bei der zu hohe oder zu geringe Mengen bestimmter Nährstoffe aufgenommen werden, begünstigt die Entstehung ernährungsbedingter Krankheiten. Das sind beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen oder auch Krebs. Experten gehen davon aus, dass über 60 % der Todesfälle durch ernährungsbedingte Krankheiten verursacht sind. Nach Schätzungen des Robert-Koch-Institutes lassen sich 20-40 % aller Krebstodesfälle auf falsche Ernährungsweisen zurückführen.

Die Zellen erhalten zu wenige Vitalstoffe um gesund zu bleiben, und sie werden dadurch nicht zuletzt in ihrer Entwicklung negativ beeinflusst. Eine permanente Überlastung des Stoffwechsels - bedingt durch ein Ungleichgewicht in der Nahrungszufuhr - führt zu entsprechenden Folgeerkrankungen wie beispielsweise Übergewicht in Verbindung mit Übersäuerung. Die oft jahrelange Unterversorgung der Zellen mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen öffnet das Tor zu den vielfältigsten Krankheitsbildern.

Was in einer gesunden Ernährung nicht fehlen darf, sind z.B. Ballaststoffe aus Obst, Gemüse, Vollkorngetreide sowie Samen und Nüssen. Unbedingt reduziert werden sollte jedoch die Aufnahme von Nahrungsmitteln die zu viel tierisches Eiweiß und gesättigte Fettsäuren enthalten, wie beispielsweise Fleisch und Wurst sowie stark erhitze Fette.

Als ernährungsbedingte Krankheiten - bei denen eine ausgewogene Ernährung wie auch die Zufuhr entsprechender Vitalstoffe äußerst hilfreich sein kann - gelten vor allem Bluthochdruck (Übergewicht), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und Diabetes mellitus.

Die meisten dieser Volkskrankheiten können durch eine gezielte Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion, verbunden mit einem gesunden Maß an Bewegung und sportlicher Betätigung, vermieden und auch oft wieder geheilt werden.

Fataler Weise wird uns die Möglichkeit einer gesunden Ernährung inzwischen weitestgehend vereitelt. Überlagerung (Vitalstoffverlust) chem. Behandlung der Nahrungsmittel (Spritzmittel), ausgelaugte Böden welche eine Überdüngung erfordern, radioaktive Bestrahlung, Gen-Manipulationen, Luftverschmutzung und andere Schadstoffe bedrohen unsere von ihrem Ursprung her heilsamen Lebensmittel. Zivilisationsbedingte Erkrankungen, nicht selten hervorgerufen durch Mangelerscheinungen an Vitalstoffen, sind die natürliche Folge.

Wir von ENBIENSA haben diesen Tatsachen Rechnung getragen und nach sorgfältigen Recherchen und unter Einwirkung aller wissenschaftlichen Hintergründe ein Produkt entwickelt, dass diesen Negativ-Einflüssen und den daraus erwachsenen Störungen entgegenwirken kann. Aus medizinischer Sicht betrachtet, wirkt es sich positiv und heilsam auf den Organismus aus.



VIDA – VITALIS Lebens - Elixier

Was ist so besonders
an VIDA-Vitalis?

VIDA-VITALIS ist eine, durch unsere Forschung entwickelte, außergewöhnlich gehaltreiche Vitamin-, Mineralstoff-, Aminosäuren-, Kräuter- und Vitalstoffkombination, die in hohem Maße unsere Verantwortung gegenüber unseren Patienten, egal welchen Alters, widerspiegelt.

Kinder und Jugendliche:

Die Kindheit bietet die entscheidende Gelegenheit, Essgewohnheiten zu erlernen, die dem Körper und seinem Wachstum dienlich sind. Denn erlernte Essgewohnheiten – sowohl gesunde als auch falsche - bleiben meist ein Leben lang erhalten. Nicht hilfreich sind u. a. ein vermehrter Zucker- und Salzverbrauch, falsche und übertriebene Fettzufuhr. Auch zu häufige Mahlzeiten, oder der Genuss von Snacks, die neben Industriezucker möglicherweise auch noch Geschmacksverstärker enthalten und damit erneuten Hunger erzeugen.

Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten mehrere Stunden liegen, damit die Organe – vor allem die Bauchspeicheldrüse - zu einer wohlverdienten Erholungspause gelangen. Ebenso sollte nicht im Eiltempo oder vor dem Fernseher gegessen werden.

Die Speisen sind gut gekaut besser vorbereitet, um entsprechend aufgeschlüsselt zu werden.

Eine Ernährung, die den Bedürfnissen im Zusammenhang mit der Entwicklung des kindlichen und jugendlichen Organismus nicht entspricht, vergrößert die Möglichkeit, dass sich in späteren Lebensjahren chronische Krankheiten - z.B. Osteoporose, Herz-Kreislauferkrankungen oder Diabetes - entwickeln.



Kinder und Jugendliche brauchen für Ihr Wachstum, für die Herausbildung einer guten geistigen Leistungsfähigkeit und für ein allgemeines Wohlbefinden eine ausgewogene Ernährung. Diese dient außerdem durch ihre Nähr- und Vitalstoffe der Entwicklung sowie Erhaltung eines abwehrstarken Immunsystems! Wissen wir doch alle, dass ein leistungsfähiges Immunsystem entscheidend verantwortlich ist für die Abwehr von Krankheitserregern und Umweltschadstoffen. Da sich das kindliche Immunsystem erst nach und nach entwickelt, leiden Kinder beispielsweise viel häufiger unter Infektionskrankheiten als Erwachsene. Daher sind Kinder besonders auf eine ausgewogene und vollständige Versorgung mit Mikronährstoffen angewiesen.

Erwachsene:

Frauen haben in der heutigen Zeit Beachtliches zu leisten:

Beruf, Kinder, Haushalt, Sport und viele andere Kleinigkeiten bringen sie an die Grenze der Belastbarkeit. Anhaltende Dauerbelastungen verbrauchen Energie- und Vitalstoffreserven und können zu typischen Stressreaktionen wie Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwäche führen. Damit unser Körper optimal funktionieren kann, müssen ihm jedoch die benötigten und lebenswichtigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen. Deshalb ist es wichtig, diesem erhöhten Nährstoffbedarf Rechnung zu tragen und auf eine **ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen** zu achten.



Männer in unserer leistungsorientierten Gesellschaft sollen stark und belastbar sein. Dauerhafte Höchstleistungen, physische sowie psychische Anspannung berauben die Energie- und Nährstoffreserven des Körpers. Typische Belastungszeichen sind Magenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schlafstörungen sowie letztendlich das Burnout-Syndrom.



In Phasen starker Belastung sollten Sie deshalb dafür sorgen, dass die "Energietanks" immer wieder aufgefüllt werden. Nur so kann der Körper optimale Leistung bringen. Und in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist!

Senioren sollten ihren wohlverdienten Lebensabend genießen können. Der kanadische Arzt Dr. Abram Hoffer – einer der Pioniere der orthomolekularen Medizin – verabreichte schon in den 50iger Jahren mit durchschlagendem Erfolg älteren Menschen – die seiner Meinung nach an mangelnder Nährstoffversorgung durch unausgewogene Nahrungszufuhr litten – bestimmte Vitalstoffe, wie z.B. Niacin und B-Vitamine.

Mit seinen Erkenntnissen leistete er auch einen großen Beitrag, der im Alter gefährdeten und oft zu schnell fortschreitenden Senilität entgegenzuwirken.

Die in späten Lebensabschnitten oft übliche Abnahme geistiger Fähigkeiten wird durch die Verabreichung entsprechender Vitamine und Vitalstoffe merklich hinausgezögert.



Das Wissen um die Notwendigkeit eines substanziiell ausgewogenen Nahrungsergänzungsmittels, veranlasste uns als Produzenten, die folgenden Inhaltsstoffe zu einem (Lebens-)Elixier zusammenzuführen, das Sie als Verbraucher täglich mit Genuss konsumieren können.

Copyright:
ASOCIACION ENBIENSA HOLOPATHIE
AKADEMIE
Klaus Tannhauser - Vicepresidente



Aroniabeere:

Aronia kann vorbeugend gegen vielerlei Beschwerden und Krankheiten wirken. Erfolgreiche Anwendungserfahrungen wurden dokumentiert bei Magenentzündungen, Darmerkrankungen, Leber und Gallenerkrankungen, Hauterkrankungen, Allergien, Diabetes mellitus, Scharlach, Masern, Blutgerinnsel/Thromben, Harnröhreninfektion, Schilddrüsenerkrankung und chemotherapeutisch behandelten Patienten. Es wurde festgestellt, dass das hohe antioxidative Wirkungspotenzial der Aroniabeere vergleichbar ist mit dem chinesischer Heilpflanzen, die traditionell gegen Krebs eingesetzt werden. Weiterhin werden freie Radikale und reaktive Sauerstoff- und Stickstoffmoleküle, die zellschädigend wirken können, besonders effizient gebunden. Seit dem 1. August 2006 gibt es zur medizinischen Wirksamkeit der Aroniabeere ein Forschungsprojekt. Insbesondere krebsvorbeugende und ernährungsphysiologische Aspekte stehen im Mittelpunkt der Studie.

Eine besondere Bedeutung dabei hat die Erforschung der Anthocyane, der oligomeren Proanthocyanidine (OPC) und anderer Polyphenole, das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die die Pflanze vor schädlichen Einflüssen schützen.



Granatapfel:

Der Granatapfel ist eine der ältesten Kultur- und Heilfrüchte der Menschheit. Manche Historiker sehen im Granatapfelbaum den „Baum des Lebens“, der im Garten Eden die Unsterblichkeit verliehen haben soll. Im Christentum wurde der Granatapfel zum Symbol für die Reinheit und Jungfräulichkeit von Maria. Bei den Griechen soll Aphrodite, die Göttin der Liebe, den Granatapfel auf Zypern als Baum des Lebens gepflanzt haben. In Rom war der Granatapfel in der Hand der Göttin Juno ein Symbol der Ehe.

Im Orient bedeutet der Granatapfel schlicht „die Frucht des Paradieses“ und gilt seit jeher als Symbol der Unsterblichkeit und Sinnlichkeit. Ursprünglich ist er in den Himalaya-Gebieten und Persien beheimatet, einem alten Kulturraum, wo er seit Jahrtausenden angebaut wird. Hierzulande erfreut er sich zunehmender Beliebtheit.

In den USA gilt der aromatische Saft des Granatapfels inzwischen als Gesundheitssaft des Jahrzehntes. In den letzten Jahren zeigten nämlich über 250 wissenschaftliche Studien, dass Granatapfel-Inhaltsstoffe vor oxidativem Stress, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, überschießenden Entzündungsreaktionen und Krebs schützen können.

Im Fruchtfleisch und den Früchten liegen neben Vitaminen und Mineralstoffen wichtige sekundäre Pflanzenstoffe vor, wobei besonders der hohe Gehalt an Polyphenolen von Bedeutung ist. Eine wichtige Rolle dabei dürfte die Ellagsäure spielen. Eine Studie von Dr. Daniel Nixon vom Hoolings Krebsforschungsinstitut hat ergeben, dass Ellagsäure die Ausbreitung von Krebszellen 300 mal besser hemmt als andere Phenolsäuren.

Preiselbeere:

Preiselbeeren besitzen nicht nur als Lebensmittel, sondern auch als Volksheilmittel eine lange Tradition. Bereits die amerikanischen Ureinwohner, die Indianer, wussten die herbe tief rote Frucht - genauer gesagt eine nahe Verwandte der Preiselbeere, die Cranberry - als Heilmittel zu schätzen. Sie wuschen Wunden mit Cranberry-Saft aus und legten Cranberry-Umschläge auf, um das Gift aus Pfeilwunden zu ziehen.

Heute, viele hundert Jahre später, entdecken Wissenschaftler ein neues Indikationsgebiet: Preiselbeeren als quasi antibiotisch wirkendes Mittel zur Vorbeugung und Behandlung von Harnwegsinfektionen: Preiselbeeren bzw. Cranberries, so konnte der Forscher von der Youngstown State Universität in Ohio demonstrieren, hemmen die Adhärenz, d.h. die Anheftung, von E. coli-Bakterien an die Zellen von Blase und Niere (die Darmbakterien der Species E. coli sind für über 80 % aller Harnwegsinfekte verantwortlich).

Und welcher Inhaltsstoff ist für diese besondere Wirkung der Preiselbeeren/ Cranberries verantwortlich? Diese Frage wurde erst vor kurzem von Wissenschaftlern der Rutgers State Universität in New Jersey beantwortet.

In einem Brief, der im New England Journal of Medicine veröffentlicht wurde, teilen sie mit, dass sie erstmals die Wirksubstanzen in Cranberries identifiziert haben. Es handelt sich um kondensierte Tannine, die auch als Proanthocyane bezeichnet werden.

Die Forscher isolierten die Substanzen aus den Beeren und konnten eindeutig nachweisen, dass diese Stoffe die Anbindung von E. coli an die Zellen des Harntraktes verhindern. Dadurch können sich die Bakterien nicht in Blase und Niere festsetzen und werden via Urin ausgeschwemmt. Eine drohende Infektion wird so bereits im Vorfeld verhindert.



Acerola Vitamin C:

Weil der Mensch kein körpereigenes Vitamin C produzieren kann, im Gegensatz zum Tier, ist er auf eine gute und regelmäßige Versorgung mit diesem für das Herz und die Gefäße wichtigen Biostoff angewiesen.



Die Acerolafrucht gilt als eine der Vitamin C-reichsten Pflanzen. 100 Gramm reife Acerolafrüchte enthalten durchschnittlich 1.700 bis 2.100 Milligramm Vitamin C. Verglichen mit dem Vitamin C-Gehalt von Orangen, der durchschnittlich 50 mg pro 100 g Frucht beträgt, liefern Acerola-Kirschen die 34- bis 42-fache Menge dieses Vitamins. Vitamin C bildet sozusagen die Voraussetzung für das Funktionieren des Immunsystems.

Folgende körperliche Störungen können (auch) auf einen Mangel an diesem Vitamin hindeuten: Konzentrationsschwäche, leichte Depressionen, niedriger Blutdruck, Müdigkeit, Wetterföhligkeit, Migräne, Neigung zu Übergewicht, trockene Augen, trockene Haut, Neigung zu Entzündungen, Neurodermitis, Gastritis, Bronchitis, Rhinitis, Arthritis, Zahnfleischbluten, schwaches Immunsystem, Hämorrhoiden, Besenreiser, Krampfadern, schlecht heilende Wunden, grauer Star, Thrombosen.



Resveratrol:

Über kaum einen sekundären Pflanzenstoff wurde in den letzten Jahren soviel publiziert wie über Resveratrol. Das Antioxidans wirkt antiinflammatorisch und chemopräventiv. Herausragend ist aber eine sehr spezielle Eigenschaft: Es wirkt als CR-Mimetikum. Es täuscht dem Körper eine Kalorienrestriktion (CR) vor - die bisher einzige experimentell belegte Methode zur Lebensverlängerung. Resveratrol gilt gemeinhin als »Wirkstoff des Rotweins«.

Es kommt hauptsächlich in der Traubenschale und in geringeren Konzentrationen in den Traubenkernen, Stielen, Reben und Wurzeln des Weinstocks vor. Es lässt sich jedoch auch in einer Reihe weiterer Nahrungspflanzen wie Erdnüssen oder Maulbeeren nachweisen. Isoliert wurde es erstmals 1940 aus den Blättern der weißen Lilie.

Den höchsten Gehalt hat der japanische Knöterich *Polygonum cuspidatum*. Diese Heilpflanze ist sowohl in der traditionellen japanischen Medizin unter dem Namen Ko-jo-kon als auch in der indischen Ayurveda-Medizin als Darakhasava verbreitet.





Resveratrol gehört zur großen Gruppe der Polyphenole. Die genaue Bezeichnung der in der Weintraube vorliegenden wirksamen Form lautet Trans-3,4,5-trihydroxystilben. In der Tat gleicht die chemische Struktur von Resveratrol der des synthetischen Estrogens Diethylstilbestrol.

Polyphenole sind bekannt für ihre hohe antioxidative Potenz. Insbesondere die phenolischen Hydroxylgruppen besitzen ein hohes Redoxpotenzial, sind also ideale Radikalfänger. Auch für das Polyphenol Resveratrol wurde eine ausgeprägte antioxidative Wirksamkeit nachgewiesen. Ähnlich wie Coenzym Q10 dichtet es direkt an den Mitochondrien die sogenannten Protonenleaks ab und neutralisiert gleichzeitig reaktive Sauerstoffradikale. Darüber hinaus besitzt es offensichtlich die Fähigkeit, körpereigene antioxidative Enzymsysteme wie die Superoxid-dismutase und einige Katalasen zu stimulieren.

OPC:

OPC's (oligomere Proanthocyanidine) werden chemisch zu der Gruppe der Catechingerbstoffe (Polyphenole) gerechnet. Zu ihrer Gewinnung werden meist Traubenkern- und Pinienrindenextrakte eingesetzt. OPCs sind ausgesprochen effektive Antioxidantien und werden von Vitamin C und E in ihren Eigenschaften synergistisch unterstützt. Zusätzlich können OPC's aufgrund ihrer polymeren Struktur sehr leicht mit Proteinen Komplexe bilden und spielen auf diese Weise eine wichtige Rolle in der Stabilisierung von Kollagen und in der Erhaltung von Elastin. Diese beiden Proteine des Bindegewebes sind von großer Bedeutung, da sie Organe, Blutgefäße, Muskel und Gelenke stützen. Auch in dem seit langem bekannten Herzmittel „Weissdorn“ (Crataegus) steckt der Wirkstoff OPC, der für seine inotrope Wirkung verantwortlich ist. Das Produkt Vida Vitalis enthält einen hohen Anteil an OPC's durch die Verwendung des Aronia-Direktsafts und das Hinzufügen von Traubenkern-Extrakt mit 95% OPC-Gehalt.

Coenzym Q 10:

Coenzym Q10 (Ubichinon) dient dem Organismus als Elektronenüberträger in der Atmungskette. In dieser Funktion spielt es eine Schlüsselrolle bei der Energiegewinnung jeder Zelle (ATP-Bildung). Diese ATP-Produktion findet an der Mitochondrienmembran statt, die damit auch den Wirkungsort von Coenzym Q10 darstellt. Eine weitere Funktion dieses Coenzym besteht im Schutz der Membranen vor oxidativer Schädigung.

In besonders hohen Konzentrationen ist diese Substanz in den mitochondrienreichen Organen Herz und Leber enthalten. Da der Herzmuskel einem ständigen Energieverbrauch unterliegt und dieser Energieverbrauch unter körperlicher Anstrengung um ein Vielfaches ansteigt, ist die Funktion dieses Muskels von einer ausreichenden Energieversorgung abhängig. Die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 in der Leber nimmt mit dem Alter beständig ab, besonders bei Leberschäden und Medikamenteneinnahmen. Mit der Abnahme an Coenzym Q10 wird auch die Leistungsfähigkeit, speziell die des Herzens, massiv eingeschränkt. Niedrige Q10-Werte im Blut wurden auch bei Herzerkrankungen, wie Herzinsuffizienz, Kardiomyopathien und Bluthochdruck beobachtet.

Aminosäuren:

Die 20 proteinogenen Aminosäuren sind die Grundbausteine des Lebens: Sie treten als Peptide, Enzyme oder Proteine verknüpft auf. Essentielle Aminosäuren können vom menschlichen Organismus nicht synthetisiert werden. Sie müssen daher über die Nahrung oder durch entsprechende Präparate aufgenommen werden. Damit der Körper ein entsprechendes Protein richtig synthetisieren kann, ist es notwendig, dass alle essentiellen Aminosäuren vorhanden sind. Ist eine essentielle Aminosäure nur wenig oder gar nicht vorhanden, wird die Wirkung aller anderen entsprechend beeinträchtigt. Die Nährstoffwissenschaft, vor allem in der USA, hat in den letzten Jahren bedeutende Fortschritte bei der Erforschung der therapeutischen Wirksamkeit einzelner Aminosäuren gemacht und den therapeutischen Nutzen erkannt, den diese Substanzen für die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit besitzen. Aus diesem Grund befindet sich in Vida Vitalis ein Komplex aller acht essentiellen Aminosäuren in einer ausgewogenen Zusammensetzung.

B-Vitamine:

Die wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe werden im menschlichen Organismus für eine Vielzahl biochemischer Reaktionen benötigt. Diese Vitamine arbeiten immer synergistisch (d.h. im Verbund) und unterstützen auf diese Weise die Funktionsfähigkeit vieler Gewebe wie Gehirn, Nervensystem, Leber und Stützgewebe. Die Vitamine der B-Gruppe sind auch wichtig für die Aufrechterhaltung des Muskeltonus im Magen-Darmtrakt, der einen optimalen Verdauungsprozess gewährleistet. Vida Vitalis beinhaltet alle wichtigen B-Vitamine für die tägliche Grundversorgung des menschlichen Organismus.

Lactobakterien:

Ein gesundes Immunsystem spiegelt sich in einem gesunden Darm wider. Unsere Abwehrkraft hängt also direkt von einer gesunden Darmflora ab. Vida Vitalis enthält Mikroorganismen wie z.B. Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei und Bifidobakterien die in einem gesunden Darm normalerweise vorhanden sind. Diese Milchsäurebakterien bilden die Basis für eine ausgewogene Darmflora und ein gesundes Klima im gesamten Körper. Schlacken und Ablagerungen im Darm können aufgelöst und ausgeschieden werden. Die Produktion von Verdauungssäften wird angeregt.