

Tipps für mehr Gesundheit, Kraft und Lebensfreude

durch Reduktion von Entzündungen

Apothekerin Leonie Meemken
www.patinka.info



Entzündungshemmende Faktoren

Natur

- Sonne/Licht
- Kälte (z.B. kalt duschen, Wim-Hoff Methode: Eisbaden)
- Hitze
- Barfuss auf dem Gras gehen (freie Elektronen abgeben)



Stress Reduktion (Umfeld, Gedanken, innere Überzeugungen)

- Dankbarkeit, Optimismus
- Umfeld verändern
- energetisches Clearing zum Thema Stress



Entzündungshemmende Faktoren

Schlafbedingungen für die Leber verbessern

Schlafmangel erhöhen das Risiko einer Fettleber

(30% der Menschen, die weniger als 6 Stunden schlafen, entwickeln eine Fettlebererkrankung)

Massnahmen

- Tag-Nacht-Rhythmus
(früh aufwachen – früh ins Bett - Abendroutine)
- Reset des Schlafrhythmus
- Schlafhygiene (dunkel, leise, Nase frei, frische Luft, Temperatur, Strahlung)



Entzündungshemmende Faktoren

Atmung

Gesundheit ist die Atmung, insbesondere die Nasenatmung.

verbesserte Sauerstoffaufnahme, aktiviert entzündliche Prozesse im Körper und stärkt das Immunsystem.

Durch die Nasenatmung wird der Körper mit einer optimalen Menge an Sauerstoff und Kohlenmonoxid versorgt, was zur Regulierung des Blutdrucks und zur Stärkung der Immunabwehr beiträgt.

Meditative Atmung: Atmung führt die Bewegung

Verbundenheit mit Dir selber, bewußter wahrzunehmen

konzentriert: atmest Du tief und lang;

auf der Flucht: atmest Du schnell und hoch

<https://spitzen-praevention.com/2024/06/28/die-5-saeulen-der-gesundheit>



Entzündungshemmende Faktoren

Bewegung/Fitness

Faustregel: mind. 1 Stunde bewegen, 10.000 Schritte pro Tag

Symptome für Bewegungsmangel (z.B. Atemnot beim Treppen steigen)

drei Säulen:

Krafttraining:
Muskelaufbau

Kardiotraining

Yoga
Stretching

Entzündungshemmende Faktoren

Ernährung und Mikronährstoffe

1. Abfangen von Radikalen durch Antioxidantien

- oxidativer Stress (viele Radikale im Körper)

2. Entgiftung des Körper und Versetzung in ein basisches Milieu

- Gifte belasten Leber, Niere
- saures Milieu entzündet

3. Aufbau einer gesunden Darmflora

- Darmbarriere wird immer durchlässiger

4. Stärkung der Mitochondrienaktivität

- Kraftwerk in den Zellen produziert nicht mehr genügend Energie



1. Abfangen von Radikalen durch Antioxidantien

- Freie Radikale entreißen Zellen im Körper ein Elektron. Diese Aktion wird oxidativer Stress genannt.
- Diese Zelle wird nun zum freien Radikal. Daraus entstehen Kettenreaktionen, die den Körper massiv schaden können und Gesundheitsprobleme bzw. Alterungsprobleme verursachen
- nachlassende Muskelspannkraft fördert entzündliche Erkrankungen
- Das Abfangen von freien Radikalen ist ein wichtiger Faktoren in der Gesundheitsvorsorge.

Welche Antioxidantien sind sinnvoll?

1. natürliches Astaxanthin (Carotinoid)
- stärkstes Antioxidants der Welt -

Gewinnung aus der Mikroalge *Haematococcus pluvialis*,
gezüchtet in Hawaii und Australien



2. OPC- Biotraubenkerne
- starkes Antioxidants -



Oligomere Proanthocyanidine, Sek. Pflanzenstoffe: Polyphenole, gibt es auch in Pinienkernenextrakt
wirkt stärker als Vitamin E und Vitamin C

3. Vitamin C - geniales Antioxidanz

Laut der DGE reichen 100 mg Vitamin aus, um Skorbut zu verhindern.
Reicht das für uns aus bzw. auch bei Rauchermn?



2. Entgiftung



Stoffwechsel Aktivierung der Leber

- Bitterstoffe
- Nahrungsergänzungsmittel
- Stress reduzieren
- nährstoffreiche Ernährung

Reduktion von Umweltgifte z.B. Schwermetalle

- Nahrungsergänzungsmittel
- Kleidung (Waschmittel)
- Kosmetik, Deo (Mikroplastik)
- Möbel, Wohnung (Putzmittel)
- Infrarot Licht

Funktion Leber



- Entgiftung von Chemikalien
- Stoffwechsel von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten
- Für die Verdauung zuständig,, indem Gallensäuren für die Fettverdauung produziert werden
- Zuckerstoffwechsel und eine sich entwickelnde Insulinresistenz durch Nährstoffmangel fördert die Entwicklung einer Fettleber

Versetzung des Körpers in ein basisches Milieu

Basische Lebensmittel

3 Hände Gemüse (z.B. Avocado) und 2 Hände Obst (z.B. Zitrone)

Viel Trinken für aktiven Stoffwechsel

Nahrungsergänzungsmittel

Algen, Chlorella (Vitamin B12, Spirulina, Basensalze)



Magen-Darm Gesundheit und Probiotika



- Kefir
- Naturjoghurt
- Kombucha (fermentierte Tee)
- Miso (fermentierte Soyabohnen)
- Milchsauer fermentiertes Gemüse (wie z.B. Sauerkraut)
- Mikrobiotika Produkt:

bitte wechseln
damit möglichst viele Bakterien den
Darm wieder besiedeln können

Ursachen von Übergewicht

(Entzündung steckt in der Fettzellen)

Körperliche Ursachen

- Nährstoffmangel durch ungesunde Ernährung
- zu wenig Kälte
- Schlafprobleme, negativer Stress,
- Giftstoffbelastung
- wenig Bewegung

Emotionales Essen

- mit negative Emotionen ohne Essen umgehen lernen



Reduktion von Gewicht (Entzündung steckt in der Fettzellen)

Körperliche Maßnahmen

- mit Mikronährstoffe Nährstoffmangel aufheben
- Leberaktivität aktivieren, Heißhungerattacken gegensteuern
- kalte Dusche
- Schlafprobleme, negativer Stress
- Reduktion der Giftstoffbelastung
- Bewegungsprogramm individuell



Emotionales Essen

- energetisches Clearing zu Abhängigkeiten

Intervallfasten

5:2 – 5 Tage in der Woche normal essen,
2 Tage bis 600 Kalorien fasten

6:1 – 6 Tage normal essen, 1 Tag in der Woche fasten

16:8 – 16 Stunden fasten – 8 Stunden essen



Fastenapfel mit Herz

3. Stärkung der Mitochondrienaktivität



1. Intervallfasten
2. Höhenttraining
3. zuckerarme Ernährung
4. Mikronährstoffe
5. Antioxidantien, Polyphenole (Beeren, grüner Tee, dunkle Schokolade, VitC, Vit E, Curcumin, OPC)
6. Bewegung –Aktivierung der Zellkraftwerke
7. guter Schlaf: Die nächtliche Regenerationsphase
8. gesunde Ernährung – nährstofffrei mit wenig Schadstoffen
(frisches Gemüse, hochwertige Proteine, gute Fette, Coenzym Q10, L-Carnitin, Alpha-Liponsäure, B-Vitamine)

<https://spitzen-praevention.com>



Was sind Mitochondrien?

Kraftzellen, die Energie produzieren. Sie wandeln Nährstoffe in Energie um.

Verantwortlich für:

- Energieproduktion
- Zellgesundheit
- Langlebigkeit



Mitochondriale Schäden werden bei neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson sowie entzündliche Prozesse beobachtet

Omega-3 Fettsäuren

Vorkommen

Omega-3 Fettsäuren in der Zellmembran werden für die Elastizität, Flexibilität, Widerstandsfähigkeit und Transportermechanismus benötigt

- bes. Herz, Muskel, Gehirnzellen
- Herzkreislaufsystem, alle höheren Gehirnleistungen sind abhängig von omega-3 Fettsäuren

Einsatz

- Gefäßerkrankungen, Schlaganfall, Arterienverkalkung
- Schilddrüsendysfunktionen
- Rheuma, Athrose, Diabetes, Bronchitis
- Chronische Entzündungen und Gelenkschmerzen
- Alzheimer und Demenzrisiko sinkt



Pflanzliche Vorstufe ALA reicht nicht

ALA in pflanzlichen Lebensmitteln (z.B. Leinöl, Walnüsse) wird max zu 10 % in DHA und EPA umgewandelt



Dafür braucht es ein Enzym, die Delta-6-Desaturase

Sie wird beeinflusst durch:

- höheres Lebensalter
- genetische Veranlagung
- Alkoholkonsum
- Aufnahme gesättigter Fettsäuren
- Diabetes Mellitus



Vitamin D

Spielt eine Rolle bei der Regulation zahlreicher Prozesse:

- Knochen- und Muskelbildung
- Herz-Kreislauf-System
- Atemwege
- Teilung von Zellen
- Beseitigung fehlerhafter Zellen, im Immunsystem und bei Aufgaben des Gehirns.



Aufgrund kurzer Halbwertszeit von 24 Stunden des Vitamin D im Blut ist eine **tägliche Zufuhr deutlich effektiver** als eine Gabe im Intervall von einer Woche oder einem Monat.

Vitamin D Bedarfsrechner:

<https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/vitamin-d-bedarfsrechner/>



Coenzym Q10 = Vitaminoid

- für Energietransport in den Mitochondrien zuständig (Kraftzelle im Körper)
- unterstützt die Energieversorgung der Herzmuskelzellen, **stärkt Herzmuskelfunktion** ↑
- senkt den oxidativen Stress ↓
- Ab 40. Jahren nimmt Eigenproduktion von Coenzym Q₁₀ ab
- Cholesterin-Senker (Statine) senken Bildung von Coenzym Q₁₀
- Muskelschmerzen bei Coenzym Q₁₀ Mangel
- Blutmessung: sollte 2500 ug erreicht haben

Substanzen

Ubiquinol – Bioverfügbarkeit, reduzierte Form

Ubiquinon – 200 mg tgl alle 2 Tage, oxidierte Form



Einnahme: mit der Mahlzeit

<https://spitzen-praevention.com/2023/08/01/mikronaehrstoffe-therapieoption-bei-herz-kreislauf-erkrankungen/>

Demut - Verbundenheit - Vision im Leben

- Natur
- Kunst, Musik, Tanzen, Singen
- Meditation, Spiritualität, Frequenzen
- Engagement für anderen





erfüllende
Tätigkeit

Sinn des
Lebens

Überlege mal ...

- Was wolltest Du schon immer mal machen?
- Was wolltest Du werden, als Du noch ein Kind warst?
- Was würdest Du tun, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielen würden?
- Was willst Du der Nachwelt hinterlassen?
- Was bringt Dein Herz zum Hüpfen und Deine Augen zum Leuchten?
- Was macht Dir wirklich Spaß und lässt Dich alles andere vergessen?
- Was lässt Dich früh aufstehen?
- Welche Orte möchtest Du gerne (noch einmal) sehen?
- Was waren Deine Kindheitsträume?
- Was würdest Du machen, wenn Du nicht scheitern könntest?
- Was würdest Du machen, wenn Du nur noch wenige Wochen zu leben hättest?

Mit Leichtigkeit und Freude
jünger und gesünder

Buche eine Session
für mehr Gesundheit und Freude
Gratis Session mit dem Kennwort: Shine
Ime@patinka.info, www.patinka.info

Klinik Favoriten

