



## **Ihr Ratgeber für jugendliche Frische und Beweglichkeit**

## **Warum habe ich Falten?**

Die Haut ist der Spiegel unseres Lebens. Stress, wenig Schlaf, Stimmungen und die kleinen "Sünden", wie zu viel Alkohol und Nikotin, lassen sich deutlich ablesen. Doch am meisten setzt unserer Haut das Austrocknen zu, das lässt uns altern.

Schauen Sie diese Zwetschge an. Trocknet sie an der Luft, so ist bald nur noch ihr verknittertes Ebenbild übrig.



Genauso „knittert“ auch unser Körper – innerlich und äußerlich.

Warum ist das so? Trinken wir zu wenig?

Jeder von uns wird schon einmal beobachtet haben, dass sich die ersten kleinen Fältchen um den Mund oder um die Augen mit vermehrter Flüssigkeitszufuhr auch nicht wegtrinken lassen. Die Fältchen bleiben beharrlich da wo sie sind und so geht es auch an den unsichtbaren Stellen im Körper.

### **Die Zeit fordert früher oder später ihren Tribut...**

...und zwar spätestens, wenn sich die Hormonproduktion reduziert, so ab dem 35. Lebensjahr. Die Abnahme der Hormonkonzentration in unserem Körper hat zur Folge, dass sich die Oberhautzellen langsamer entwickeln, der Körper bildet weniger Kollagen- und Elastinfasern und die Produktion von Hyaluronsäure wird reduziert. Die Folge: Die Haut wird schwächer durchblutet und trockener. Auch die für uns „unsichtbaren“, inneren lebensgebenden Faktoren wie Knochen, Knorpel, Gehirnzellen, Augen, Ohren, Organe verlieren an Flüssigkeit.

**Die Hyaluronsäure-Depots von Vierzigjährigen sind nur noch zur Hälfte gefüllt, bei Sechzigjährigen ist nur noch ein müder Rest von 10 Prozent enthalten.** Kein Wunder, dass der Körper Mangelanzeichen sicht- und spürbar werden lässt. Eine Kettenreaktion

kommt in Gang, am Ende reiben sich die Gelenke ab, das Gehirn trocknet aus, Vergesslichkeit ist erst der Anfang.

Die unübersehbaren Folgen der abnehmenden Hormonkonzentration lassen sich zumindest auf der Haut bis zu einem gewissen Grad "ausbügeln". Durch Auftragen von hyaluronhaltigen Cremes, Gels oder Salben; trockene Augen lassen sich mit hyaluronhaltigen Tropfen befeuchten.

### ***Was kann ich tun, damit ich länger jünger bleibe und meine Haut strahlt?***

Das ist ganz allein Ihre Verantwortung.

Prinzipiell gibt es fünf große Bausteine für schöne Haut und jugendliche Strahlkraft:

- individuell angepasste Ernährung
- ausreichend Bewegung an frischer Luft
- Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit
- Genügend Schlaf
- Freude am Leben

Ja, so einfach kann es sein!

### ***Wie esse ich mich jung?***

Dass wir uns durch ausgewogene und gesunde Ernährung jung und schön halten, ist keine Utopie, sondern wissenschaftlich belegt. Gesundheit, Wohlbefinden und Wunschgewicht stellen sich nur dann ein, wenn der Stoffwechsel optimal funktioniert. Genug vom Richtigen essen, das ist die Devise der jugendlichen Frische. Eine Blutanalyse gibt Ihnen schnell und sicher Aufschluss über die für Sie optimalen Lebensmittel. Mit einigen leicht umsetzbaren Regeln harmonisieren Sie den Insulinhaushalt, das Gehirn wird

optimal für die tägliche Stressbewältigung versorgt und selbst für den Sport nach der Arbeit bleiben genügend Reserven und Freude.

[Stoffwechsel-aktiv.com](http://Stoffwechsel-aktiv.com) und [Gesund-aktiv.com](http://Gesund-aktiv.com) führen Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Wohlfühlgewicht.

Umwelteinflüsse, wie die freien Radikale beschleunigen Alterungsprozesse. Erzeugt werden diese freien Radikale unter anderen durch Stress, Smog, Nikotin aber auch Ozon. Im Laufe der Zeit haben sich so genannte Schutzschilde gegen die Radikale entwickelt, die Antioxidantien. Dies sind Stoffe, die die Entstehung der freien Radikale verhindern. Sie werden deshalb auch Radikalfänger genannt. Zwar kann sich der Körper gegen die freien Radikale bis zu einem gewissen Maß selbst wehren, etwa durch antioxidative Enzyme, die Vitamin C und E oder Selen und Beta-Karotin.

Vitamine und Mineralstoffe haben ein enormes Potential für die Erhaltung jugendlicher Gesundheit und Schönheit. Hierbei spielen vor allem die Vitamine C; A (Beta-Karotin) und E sowie Kalzium, Magnesium, Selen, Zink und Hyaluronsäure eine große Rolle.

#### **Hier eine kleine Auswahl von "Anti-Aging-Food":**

Vitamin C ist in allen Zitrusfrüchten, als auch in der Aloe, Paprika, allen Kohlsorten, grünem Gemüse, rotem Obst, Salaten, Tomaten und Kartoffeln enthalten.

Vitamin A oder auch Beta-Karotin genannt, findet sich in roten und gelben Früchten, allen Kohlsorten, Spinat, Brokkoli, Rosinen und Olivenöl.

Vitamin E, ist in Nüssen, Fischölen, Avocados, Tomaten, Schwarzwurzeln, Eiern und in fettreichem Seefisch enthalten (Gehirnnahrung!)

Kalzium, einen Mineralstoff, können Sie über Milch und Milchprodukte (am leichtesten über Ziegen-, Schafs- und Sojamilch), Sojabohnen, Vollkornbrot, Bananen, getrocknete Aprikosen und Fisch zu sich nehmen.

Magnesium ist in Hülsenfrüchten, Sojabohnen, Trockenobst, Milch und Milchprodukten enthalten.

Selen, auch ein Mineralstoff, findet sich in Nüssen, Meeresfrüchten, Fleisch, Eiern, Knoblauch und Hülsenfrüchten.

Hyaluronsäure findet sich in Knorpelteilen, Schalentieren

**Und nicht vergessen: Wasser ist Lebenselixier!** Jetzt, da Sie wissen, wo der Körper überall Wasser braucht und wie es Ihre Lebensqualität und das strahlende, jugendliche Aussehen stärkt, denken Sie ans Trinken von gutem Wasser (2-2,5 Liter pro Tag!) Mehr dazu auf [irmgard-graef.de/Tipps Gelenke](http://irmgard-graef.de/Tipps_Gelenke)

### ***Wie wirkt dieses Multitalent Hyaluronsäure?***

Hyaluronsäure – das geht schwer über die Lippen. Bis vor kurzem wussten wir noch nicht einmal, dass es sie gibt. Jetzt erobert die Hyaluronsäure die Herzen der Frauen, Sportler, Physiotherapeuten, Kosmetikerinnen, gestressten Geschäftsleute und Handwerker. Bis zu 6000-mal mehr Wasser als sein eigenes Gewicht kann dieses zauberhafte Molekül binden. Über ein intelligentes Logistiksystem erreichen diese Wassertaxis jede Stelle im Körper.

Wir müssen wissen, dass es im Körper keine Wasserleitung gibt! **Wir haben zwar ein Wasserabflusssystem über Nieren und Blase, aber um Wasser zuzuführen, fehlt uns eine Leitung. Dafür haben wir ein Molekül, die Hyaluronsäure.** Ein fadenförmiges, ultralanges Molekül, das sich um die einzelnen Wassermoleküle windet. Stellen wir uns die Hyaluronsäure als eine Eimerkette vor, wie sie früher vielleicht bei der Feuerwehr üblich war, die im Blutsystem Wasser zielgenau überall hin transportiert, wo das kühle Nass eben gebraucht wird. Mit dem hyaluron-gebundenen Wasser werden Nährstoffe hin- und Schlackstoffe abtransportiert. Und das auf Ihrem körpereigenen Blutsystem mit einer sagenhaften Länge von 150.000 Kilometer. . Sagenhaft, oder? Aber schließlich will die kleinste Zelle im kleinen Zehen genauso versorgt werden, wie eine auf der Nasenspitze.

**Der Einsatzbereich von Hyaluronsäure ist groß:** Hyaluronsäure schmiert die Gelenke, hält Knorpel elastisch, schützt Knochen, Gelenke und Wirbel wie ein Stoßdämpfer, macht Gehirnzellen leistungsfähiger, puffert Bandscheiben, baut erschlaffende Haut von innen auf und sorgt für eine schnelle Verteilung der Nährstoffe im Organismus.

Ihr Ratgeber für jugendliche Frische S. 5

**Kurz: Die Haut wird von innen „gefüttert“, die Gelenke laufen „wie geschmiert“.**

Allerdings bestimmt die Herstellungsart den Wirkungsfaktor für Ihren Körper.

Hyaluronsäure, hergestellt nach dem patentierten injuv© Verfahren ist erwiesenermaßen 100% zellgängig (siehe Infos hierzu unter [netzwerk-ganzheitlichkeit/injuv](#) )

**Gleich einmal ausprobieren? Holen Sie sich Ihr Kennenlernpäckchen**

[www.irmgard-graef.de](http://www.irmgard-graef.de)

Gehirn, Augen, Ohren, Gelenke, Bandscheiben, Haut, Muskeln, Sehnen profitieren von einer Ergänzung der täglichen Nahrung mit Hyaluron oral. **„Schlucken statt spritzen“ – heißt die Devise.**

***Welche Vorteile hat Hyaluronsäure denn für mein Gehirn?***

Viele! Das Gehirn ist der anspruchsvollste Computer, den Sie sich vorstellen können und er basiert auf einem Wassermedium. Das Gehirn ist das aktivste Organ des gesamten Körpers, es hat einen enormen sauerstoffreichen Stoffwechsel. Wenn wir wissen, dass Wasser in Sauerstoff umgewandelt wird, können wir erahnen, wie wichtig neben den richtigen Nährstoffen und der Glukose Wasser für dieses Organ ist. Dieses Wasser kommt nur über Hyaluronsäure ins Gehirn. Merken Sie, worauf ich hinaus will. Die Frage ist: Hat Vergesslichkeit vielleicht etwas mit einem Mangel an Hyaluronsäure und Wasser zu tun? Lesen Sie die Antwort nach, auf [irmgard-graef.de/Gehirnfrische](http://irmgard-graef.de/Gehirnfrische)

Auch das **menschliche Auge** besteht zu 98% aus Wasser. Gebunden ist dieses Wasser mit 2% Hyaluronsäure. Hyaluronsäure verleiht dem Augapfel Festigkeit und gleichzeitig Gleitfähigkeit und dringt bis zur Makula, dem Sitz des schärfsten Sehens, vor.

***Wie bewege ich mich jung?***

Auf sportliche Betätigung reagiert unser Körper mit einem höheren Nährstoff-, Wasser- und Sauerstoffverbrauch. Das führt dazu, dass das Gewebe besser durchblutet wird, die Schlackenstoffe besser abtransportiert werden und die Nährstoffe besser verwertet werden können. Muskeln werden nur dann ihre Arbeiten perfekt leisten können, wenn sie genügend Wasser, Nährstoffe und Training haben, d.h. wenn sie saftig sind.

Ausgetrocknete Muskulatur arbeitet nicht mehr richtig. Wie sagt der Volksmund: "Wer

rastet, der rostet." 1,5 Stunden tanzen, 2 Stunden schwimmen, 3 Stunden Rad fahren, 2,5 Stunden joggen oder etwas mehr als 4 Stunden wandern.

Gesunde Gelenke sind auf den ständigen Nachschub von Hyaluronsäure angewiesen. Die Hyaluronsäure schmiert die Gelenke, sie transportiert Wasser und Nährstoffe in den Knorpel und sorgt für die Federung in den Gelenken. Und das in 230 Gelenken Ihres Körpers! **Nach dem gleichen Prinzip puffert Hyaluronsäure auch Bandscheiben wieder auf.**

### *Wie baue ich ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit auf?*

Am liebsten wollen wir alles zugleich: Erfolg im Beruf, viele Freunde, einen tollen Körper, eine glückliche Familie und das im ausgewogenen Verhältnis. Im Bestreben nach Gleichgewicht sind individuelle Einstellungen und Zielsetzungen sowie betriebliche und gesellschaftliche Bedingungen von Bedeutung. Das ist für jeden individuell einzigartig. Momente der Ruhe und der Ansprache des inneren Kriegers führen zu einer klaren Sicht der Dinge. Gedanken erschaffen Realität. [www.cebulavital.de](http://www.cebulavital.de)

Diverse Entspannungstechniken, aber auch schon einfach eine langsamere "Gangart" sorgen oft schon für innere Gelassenheit. Öfters mal lachen, nicht alles zu ernst nehmen, die Dinge so sehen wie sie sind - ohne Wertung...

So sparen Sie sich eine Menge Adrenalinproduktion und überschwemmen Ihren Körper mit dem Wohlfühlhormon Endorphin.

### *Wie schlafe ich mich jung?*

Schlaf gilt als Schönheitselixier. „Abnehmen im Schlaf“ funktioniert, wenn wir abends drei Stunden vor dem Schlafengehen keine Kohlenhydrate mehr essen. Während wir schlafen, entspannt und regeneriert der gesamte Organismus und mit ihm das Immunsystem und die Haut. Wichtig für die Schönheit ist vor allem der Tiefschlaf. In dieser Schlafphase werden die Schäden der Hautzellen repariert, die Bandscheiben saugen sich wieder mit Wasser voll, der Körper verbrennt Fettzellen für die anstrengenden Reparaturaufgaben, die Leber reinigt das Blut und der Geist kann träumen.

## Wie erhalte ich mir die Freude am Leben?

Je glücklicher Menschen sind, desto länger leben sie gesünder und vitaler. Das ist erwiesen.

Ich wünsche Ihnen ein Leben in jugendlicher Frische

Irmgard Gräf

Auch das kann Glück sein.....

Allein im Wald spazieren gehen ist in Frieden gehen  
Den Gipfel eines erhabenen Berges zu erklimmen  
Und den Wind fühlen, wie er mein Haar liebkost  
Und reinen Atem atmen  
Und Täler sehen, weit weg  
Am Strom von fließenden Wasser zu sitzen  
Einen Gedanken auf ein vorbeischwimmendes Blatt zu legen,  
Wenn es sich auf seinen Weg zum Ozean macht,  
Erfüllt zu sein in der Freude der Mitternacht,  
Betrunken zu werden vom Glanz des silbrigen Mondes  
Der kommt und geht bis zur Morgendämmerung.  
Ohne Leid, ohne Gewalt, ohne Kummer  
Zu gehen und an einem knisternden Feuer zu sitzen,  
Die Funken beobachten und wie die Glut allmählich ihre Farbschattierungen  
Verändert, wie irgendeine entfernte Stadt.  
Und der Augenblick dieser Stille, nur gestört vom Schrei des Nachtvogels,  
Wie er seine Bahn fliegt im gesprenkelten Wald  
Und die Zartheit dieses Lautes wird vernommen.  
Ich beobachte die Glut  
Und alles was ich bin  
Und alles, woran ich mich erfreue.  
Die Pracht des Augenblicks, durchdrungen von Leben.  
Bringt ungeahnte Freude, die jenseits von Verstehen ist.  
Es ist einfach.

Ramtha