

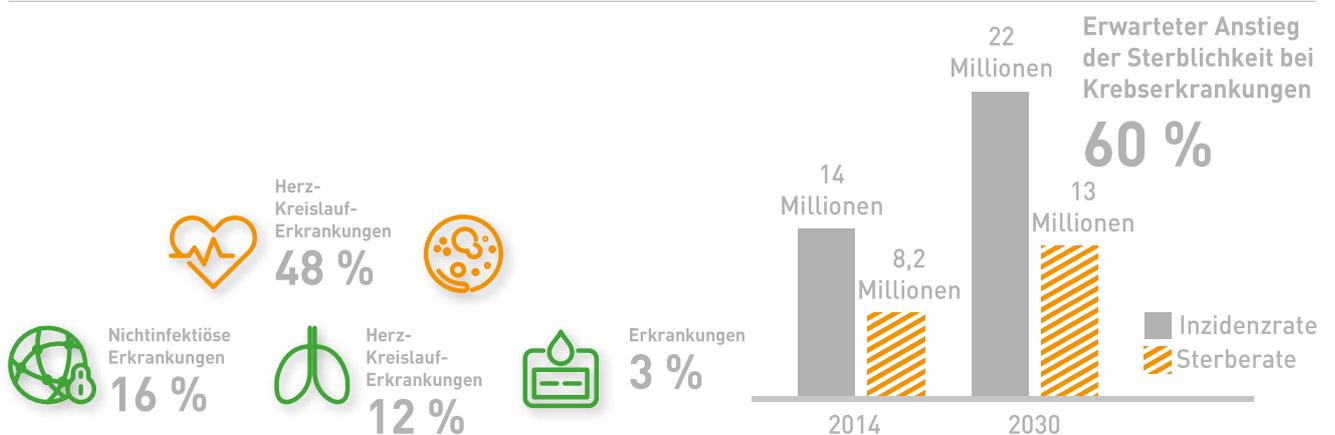
Dahlert

Für Ihre Gesundheit

Mangelhafte Ernährung (als Ursache für ein schwaches Immunsystem) und fehlende medizinische Versorgung verkürzen bekanntlich die menschliche Lebenserwartung



Jedoch sind die Menschen auch bei richtiger Ernährung und weit verbreitetem Zugang zu medizinischer Versorgung nicht gesund.



[Globale Krebsrate & Sterberate]
* WHO, Global Status Report 2010

[Globale Krebsrate & Sterberate]
* WHO, World Cancer Report 2014

Womit wir es zu tun haben

Schlechte Ernährungsgewohnheiten und Lebensbedingungen sind die Hauptursachen für Erkrankungen bei Erwachsenen



Schlechte Lebensbedingungen

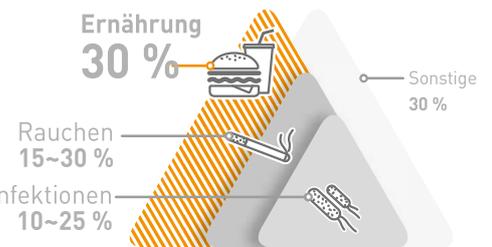
- | | |
|-----------------|----------|
| 1 | 2 |
| Bewegungsmangel | Stress |

Schlechte Ernährungsgewohnheiten

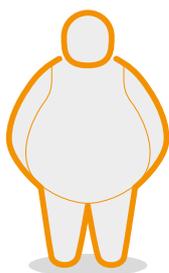
- | | | |
|----------------|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Fertiggerichte | Fast Food | Unausgewogene Ernährung (übermäßige Kalorien) |

Übergewicht und Adipositas, verursacht durch ungesunde Ernährungsgewohnheiten, sind die Hauptfaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

30 % der Weltbevölkerung sind adipös und übergewichtig - dies ist ein 2,5-facher Anstieg im Verlauf der vergangenen 20 Jahre. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Adipositas als übermäßiges Körperfett und rät zu von Regierungen initiierten Präventionsprogrammen.



[Hauptursachen für Krebs]
* IARC, World Cancer Report 2003



Erwachsene (älter als 29 Jahre)
30 %

[Globale Adipositas-/ Übergewichtsrate]

0,87
Milliarden (1980)



2,1
Milliarden (2013)

[Globaler Anstieg in der adipösen/übergewichtigen Bevölkerung]

* University of Washington – Institut for Health Metrics and Evaluation

Pflanzliche Inhaltsstoffe - eine Ernährung, die Ihren Körper gesund hält

Pflanzliche Inhaltsstoffe (in Obst und Gemüse vorhanden) können als Farbe, Aroma und Geschmack auftreten.. Dank pflanzlicher Inhaltsstoffe können sich Pflanzen vor Schadinsekten, Mikroben und ultravioletten Strahlen schützen. Diese Substanzen schützen auch den menschlichen Körper vor Schadstoffen.

Essen Sie mehr buntes Obst und Gemüse



Weiß

Quercetin
[Kohl]

Senkt den Blutdruck und verbessert den Schutz der Leber



Gelb

Beta-Carotin
[Orange]

Fördert die Gesundheit der Haut und die natürliche Immunität



Purpurfarben

Anthocyane
[Trauben]

Verbessern die Herz-Kreislauf-Funktion



Rot

Lycopin
[Tomaten]

Antitumor-Wirkung und Herz-Kreislaufstärkung



Grün

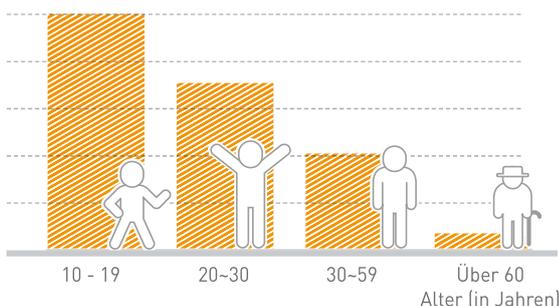
Lutein
[Grünkohl]

Gesundheit der Augen und entzündungshemmende Wirkung

Enzyme sind Substanzen, die bei der Umwandlung von Nährstoffen in benötigte Energie unentbehrlich sind. Enzyme werden für alle Lebensvorgänge benötigt, um die Verdauung, die natürlichen Heilkräfte und die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten zu verbessern und die Immunfunktion zu steigern.

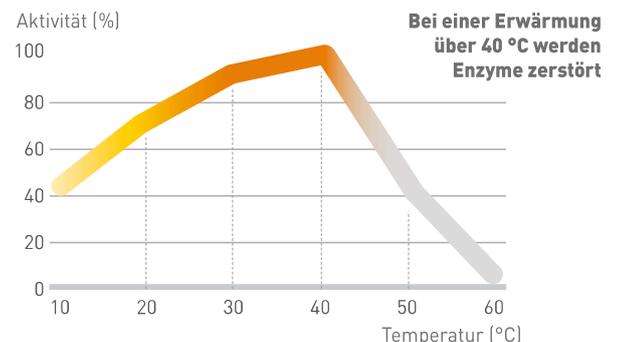
Die Menge der Enzyme in unserem Körper nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Es ist wichtig, Obst und Gemüse zu essen. Dadurch werden unserem Körper benötigte Enzyme wieder zugeführt.



Enzyme, die Hitze ausgesetzt werden, zerfallen.

Bei Temperaturen über 40 °C (104 °F) zerfallen Enzyme und werden in den verarbeiteten Lebensmitteln eliminiert.



Essen Sie Obst und Gemüse möglichst in ihrer natürlichen Form

Konsumieren Sie für eine optimale Ausgewogenheit der Ernährung Obst und Gemüse so natürlich wie nur möglich

