



REVERSE

AGING

INKL 10 WOCHEN
ANTI-AGING
MAßNAHMENPLAN

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR EWIGEN JUGEND

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Den Alterungsprozess verstehen

Warum altern wir?

Wie altern wir?

Aktuelle Forschungsergebnisse

Der Alterungsprozess in Zehnjahresabständen

Gute Nachricht: Den Alterungsprozess kann man beeinflussen

Die Ernährungsumstellung

Was braucht der Körper wofür?

Was braucht der Körper nicht?

Entgiftung des Körpers

Die Reverse-Aging-Diät

Wie sollte man sich im höheren Alter ernähren?

Diese Lebensmittel sind besonders gut

Darauf sollten Sie verzichten

Der wichtige Faktor Sport

Verschiedene sportliche Aktivitäten im hohen Alter

Weitere Aktivitäten, die Bewegung erfordern

Der tägliche Spaziergang

Der 10-Wochen-Umstellungsplan

Woche 1 und 2

Woche 3 und 4

Woche 5

Woche 6

Woche 7

Woche 8

Woche 9

Woche 10

Seien Sie nicht so streng mit sich selbst

10 Tipps zum jung bleiben

Tipp 1: Meditieren

Tipp 2: Tagebuch schreiben

Tipp 3: Aufhören zu rauchen

Tipp 4: Ausreichend Schlaf

Tipp 5: Die Gesellschaft anderer

Tipp 6: Natürliche Heilung, statt Medizin

Tipp 7: Stress vermeiden

Tipp 8: Weniger arbeiten

Tipp 9: Kümmern Sie sich um sich selber

Tipp 10: Akzeptanz des Älterwerdens

Der letzte Ausweg

Viel Erfolg beim jung bleiben!

Das erwartet Sie in diesem Buch

Fühlen Sie sich ausgelaugt und schwach? Fällt es Ihnen schwer, körperlich aktiv zu sein? Tut Ihnen der Rücken weh und bilden sich so langsam die ersten Falten? Dann haben Sie beim Kauf dieses Buches die richtige Entscheidung getroffen. Altern muss jeder, leider kommen wir um diese Tatsache nicht drum rum. Doch das muss kein Grund dafür sein, zu verzweifeln. Denn vor allem heutzutage gibt es sehr viele Möglichkeiten, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und ihm entgegen zu wirken. Und darum soll es in diesem Buch gehen.

Sie erfahren alles über den Alterungsprozess. Wie er vonstattengeht und was sich dabei in und an ihrem Körper verändert. Sie werden lernen, sich und Ihren Körper zu verstehen. Denn erst, wenn Sie verstanden haben, was mit Ihnen passiert, wenn Sie altern, wissen Sie, was Sie dagegen machen können und wie genau die verschiedenen Methoden funktionieren.

Vergessen Sie nicht: Sie sind immer nur so alt wie Sie sich fühlen. Und wenn Sie lernen, Ihren Körper zu verstehen und zu wissen, was ihm gut tut und was nicht, dann wird Ihr biologisches Alter schon bald irrelevant sein. Sie werden wieder all das machen können, was auf Grund Ihres Alters eigentlich nicht mehr möglich war und werden wieder gesund und glücklich sein. Sprich, Sie werden sich wieder jung fühlen.

Also bleiben Sie dran und lesen Sie dieses Buch aufmerksam durch, um dann die Tipps und Tricks, die ich

Ihnen liefere, umsetzen zu können und wieder zu Ihrem alten Ich zu finden.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß beim Lesen und hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch weiterhelfen kann!

Den Alterungsprozess verstehen

WARUM ALTERN WIR?

Bevor Sie mit der Praxis beginnen können, müssen Sie erst einmal lernen wie Ihr Körper überhaupt tickt. Sie müssen verstehen können, aus welchem Grund wir überhaupt altern und wieso wir nicht einfach für immer jung bleiben können.

Leider ist die Wissenschaft noch nicht so weit, dass das Altern komplett verhindert werden kann. Der Alterungsprozess kann beeinflusst und somit auch verlangsamt werden, keine Frage. Aber so richtig stoppen kann man ihn nicht. Einerseits ist das sehr schade, andererseits ist es auch gut, so wie es ist. Denn stellen Sie sich vor, der Kreislauf des Lebens wäre kein Kreislauf, sondern ein Stillstand. Sie würden in Ihrer Haut feststecken und nie wieder rauskommen. Das Leben würde niemals enden. Im ersten Moment klingt das vielleicht gar nicht so schlimm und erschreckend, aber wenn man mal genauer darüber nachdenkt, ist es tatsächlich nur schwer vorstellbar, dass man es toll finden würde, auch noch in 3000 Jahren zu existieren. Wer weiß, wie die Welt bis dahin aussieht und ob man nach einer so langen Zeit überhaupt noch existieren möchte.

Ein weiterer Punkt, der das ewige Leben unmöglich macht, ist die Tatsache, dass jede Minute neue Menschen auf die Welt kommen. Wenn nicht auch jede Minute andere Menschen sterben würden, gäbe es irgendwann gar keinen Platz mehr zum Leben. Jeder Mensch würde keine Entwicklung mehr durchleben, sondern nur einen Stillstand.

Altern ist also nichts anderes, als sich zu entwickeln. Leider ist dieses Wort jedoch sehr negativ belastet und wird meist nur bei Menschen angewandt, die langsam aber sicher das höhere Alter erreichen. Dabei altern Kinder genauso wie Erwachsene. Nur wird bei Kindern eher der Begriff „Entwicklung“ verwendet. Altern ist also an sich nichts Schlimmes. Es ist einfach nur eine Entwicklung, die der Körper durchmacht.

Alles ist vergänglich, auch das eigene Leben. Wir altern also, um diesen lebendigen Kreislauf aufrecht zu erhalten und der Entwicklung beizusteuern. Wenn wir dies nicht tun würden, würde die Welt still stehen und ihren Sinn verlieren. Es ist also wichtig, zu altern und man sollte keine Angst davor haben. Und zwar mit dem Hintergedanken, dass wir das Altern verlangsamen, aber auf keinen Fall verhindern können.

WIE ALTERN WIR?

Sie wissen nun, warum Sie altern und wieso das so wichtig ist für den Kreislauf des Lebens. Doch wie läuft so ein Alterungsprozess genau ab? Was passiert in unserem Körper, wenn wir älter werden? Auf diese Fragen gibt es nicht nur eine einzige Antwort. Es sind nämlich mehrere Faktoren dafür verantwortlich, dass wir altern. Welche genau das sind, stelle ich Ihnen nun vor.

Die Gene: Die Gene sind die Träger unserer Erbinformation. Sie geben bestimmte Eigenschaften vor, die an unsere Nachfahren weitervererbt werden. Somit bestimmen auch unsere Gene, wie alt wir in etwa werden können. Das Höchstalter hängt zum Beispiel davon ab, ob Veranlagungen für bestimmte Krankheiten bestehen oder eben nicht. Doch nicht nur unsere Gene bestimmen, wie alt wir werden können. Sie haben lediglich einen Einfluss von etwa 30% auf unser erreichbares Alter. Wenn man jedoch

eine extrem schlechte genetische Veranlagung für ein hohes Alter hat, dann klingen die 30% doch nach recht viel.

Im Extremfall kann man gegen diese Veranlagung mit der sogenannten Frischzellentherapie vorgehen. Bei dieser Therapieform werden Tieren (meistens Rindern oder Schafen) Zellen entnommen und dem Patienten injiziert. Diese Zellen sollen ihn verjüngen. Die Zellen stammen von sehr jungen oder sogar noch ungeborenen Tieren. Von der Schulmedizin ist diese Methode jedoch noch nicht anerkannt, da bis jetzt aussagekräftige Beweise für die tatsächliche Wirkung und Erfolgsrate fehlen.

Die Umwelteinflüsse und der eigene Lebensstil: Neben dem Einfluss der Gene auf das Alter von nur 30%, spielen noch weitere Faktoren eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, älter zu werden. Und zwar die äußeren Einflüsse und der persönliche Lebensstil. Wer sein Leben lang raucht und sich ungesund ernährt, braucht sich nicht zu wundern, wenn er sein genetisch bestimmtes Alter nicht erreicht, sondern früher stirbt. Genauso kommt die Lebenserwartung auch ganz auf die Umwelteinflüsse an, die einen durchs Leben begleiten. Es macht zum Beispiel einen Unterschied, ob Sie einen sehr stressigen Alltag haben und noch dazu in der Nähe eines Atomkraftwerks leben oder ob Sie täglich meditieren und sich Ihr Leben in den ruhigen und entspannenden Bergen oder am Meer aufgebaut haben.

Sie haben es also zu einem großen Teil selbst in der Hand, wie alt Sie letztendlich werden. Eine gesunde Ernährung, beispielsweise mit vielen Antioxidantien, schützt unsere Zellen vor Krankheiten und einem zu schnellen Alterungsprozess. Genauso wichtig ist es auch, genug Sport zu treiben, ein soweit es geht stressfreies Leben zu führen und im Großen und Ganzen einfach auf seine physische und psychische Gesundheit zu achten. Denn wenn Sie das machen, verlangsamen Sie den natürlichen Alterungsprozess.