

VitalZentrum
THALLER
Natürlich gesund

Frei von Diabetes gesund für immer

Dank der Geheim-Formel von Mutter Natur!



Liebe Leserin, lieber Leser,
mit mehr als 450 Millionen Betroffenen ist Diabetes eine der häufigsten Erkrankungen weltweit. Davon leben allein in Deutschland mehr als 6 Millionen Diabetiker – mit steigender Tendenz. Diabetes gilt als schleichende Gefahr, denn zu Anfang und im weiteren Verlauf wird die Erkrankung oft gar nicht erkannt. Schlimmer noch, sie wird verkannt! Zeit also, dass Sie die Symptome des Diabetes genauer unter die Lupe nehmen, um eine beginnende Erkrankung selbst einordnen zu können.



Andrea Thaller
VitalZentrum Thaller
Gesundheitsberaterin
www.andreathaller.de
089 -379 112 30

In dieser Broschüre gebe ich Ihnen alle wichtigen Tipps und Ratschläge an die Hand, damit Sie eine Diabetes-Entstehung von vorneherein verhindern und sich langfristig vor einer Erkrankung schützen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie selbst aktiv werden können, um Ihre Medikamente zu reduzieren oder sogar für immer einzustellen.

Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit Ihre

Andrea Thaller – VitalZentrum Thaller

www.andreathaller.de

Mit Heidelbeeren regulieren Sie Ihren Glukosespiegel

Ganz besonders gut hat sich bei Diabetikern ein sekundärer Pflanzenstoff bewährt, der eine Schlüsselrolle bei der Zuckerkrankheit spielt. Die Rede ist von **Anthocyanen**, die in **Heidelbeeren** enthalten sind. Sie geben den Beeren nicht nur ihre blaue Farbe, sondern regulieren auch Ihren Blutzuckerspiegel und regen die Verbrennung des Bauchfettes an.



Anthocyane kommen reichlich in Beeren, roten Weintrauben, Wein und anderen roten und blauen Obst- und Gemüsesorten vor. In Tests zeigte sich bei Aufnahme von Anthocyanen ein geringerer Blutzuckerspiegel. Außerdem sorgen die Anthocyane für weniger chronische Entzündungen, die oft mit Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs verbunden sind. Bei guter Versorgung mit den Pflanzenstoffen können Sie Ihre Stoffwechselprozesse, wie den Glukosespiegel, deutlich regulieren.

Bauen Sie Stress ab!

Bestimmt haben Sie es schon diverse Male gehört oder gelesen – Stress abbauen hält gesund. Das gilt auch für Diabetiker. Denn in einer schwedischen Studie hat sich gezeigt, dass Männer, die dauerhaft unter Stress standen, um 45 % häufiger an Diabetes erkrankten. Nehmen Sie sich diese Studie zu Herzen und reduzieren Sie Ihren Stress. Nutzen Sie die zahlreichen Entspannungstechniken, wie Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Meditation, die in den Volkshochschulen oder in privaten Kursen angeboten werden.



Wollen Sie sich noch ein genaueres Bild von dieser Erkrankung machen? Lesen Sie weiter:

Essen und Trinken – lebensnotwendig!

Stellen Sie sich doch einmal vor, Sie arbeiten an einem schönen Tag im Garten. Hierfür benötigt der Körper Energie, denn Gartenarbeit kann ganz schön anstrengend sein. Und Arbeit macht hungrig.

Nachdem Sie einige Zeit gearbeitet haben, machen Sie daher eine Pause und essen und trinken etwas, weil es für den Menschen lebensnotwendig ist. Dem Körper wird dadurch die für alle Lebensprozesse notwendige Energie zugeführt. 21 Trilliarden Prozesse an der Zahl – sekundlich!

Was in der Nahrung steckt...

Nehmen wir doch mal an, Sie essen ein Stück Wurst- oder Käsebrot. Genauer betrachtet gibt es in einem Wurst-, Käsebrot 3 unterschiedliche Nahrungsbestandteile, die dem Körper Energie liefern: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß.

Kohlenhydrate sind die hauptsächlichen Energielieferanten des Körpers. Im Wurst- oder Käsebrot sind sie in Form von Stärke des Mehls im Brot enthalten. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckerteilchen. Diese können einzeln - wie etwa beim Traubenzucker - zu zweit - beispielsweise als Milchzucker in Milchprodukten - oder auch zu mehreren - als Stärke – zum Beispiel in Kartoffeln, Reis oder Getreide vorkommen. In dem Mehl des Brotes sind mehrere Zuckerteilchen als „Vielfachzucker“ miteinander verbunden.



Fette dienen den Körper als „Energiereserve“, denn im Fett ist besonders viele Energie gespeichert. Fett ist in dem Wurst- oder Käsebrot sowie sowohl in der Butter als auch im Käse oder in der Wurst enthalten.

Eiweiße sind wichtige Baustoffe für den Körper, da sie das Grundgerüst für alle Körperzellen liefern. Sie sind ebenfalls sowohl in der Wurst als auch im Käse enthalten. Im Körper werden die Nährstoffe des belegten Brotes in Energie verwandelt, die sie zur weiteren Gartenarbeit brauchen - daher auch der Name „Stoffwechsel“.