

Melatonin als Basis für Ihre Gesundheit



■ Melatonin ist ein uraltes Molekül, das über Milliarden Jahre zurückverfolgt werden kann. Von Anfang an schützte es alle Lebensformen vor der Zerstörung durch freie Radikale. Doch im Laufe der Evolution übernahm dieses lebenswichtige Hormon immer komplexere Aufgaben. Heute ist es ein unverzichtbarer Grundbaustein für unsere Gesundheit. Produziert wird Melatonin in der winzigen Zirbeldrüse in der Mitte unseres Gehirns – und von dort gelangt es überall in den Körper und wirkt als Taktgeber für die inneren Uhren, nach denen sich alle Abläufe in unserem Körper richten.

Taktgeber und Grundbaustein der Gesundheit

Melatonin wirkt an den wichtigsten Schaltstellen unseres Körpers: in den Zellen, im Hormonsystem, im Nervensystem, im Immunsystem, im Verdauungstrakt, im Gehirn und im Herz-Kreislauf-System. Überall ist



*Brigitte Hamann: Melatonin
Paperback • 160 Seiten • durchgehend farbig
illustriert • Best.-Nr. 984 200 • 12.99 € (D)/13.40 € (A)*

Melatonin zur Stelle und sorgt für Ordnung, reguliert und legt die Basis, auf der unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit aufbauen – vorausgesetzt, es ist genügend vorhanden. Das ist jedoch bei den meisten Menschen nicht der Fall.

Die renommierte Gesundheitsexpertin Brigitte Hamann erläutert in gut verständlicher Weise, was Melatonin in unserem Körper bewirkt, wo es uns unterstützt und wo es sogar unentbehrlich ist.

1. Melatonin reguliert den Tag-Nacht-Zyklus unseres Körpers.
2. Melatonin entfaltet den stärksten Zellschutz, den wir kennen.
3. Melatonin hilft beim Einschlafen und verbessert die Schlafqualität.
4. Melatonin macht lebenswichtige Prozesse wie Regeneration und Reparatur während der Nacht möglich.
5. Melatonin wirkt an den wichtigsten Schaltstellen des Körpers.
6. Melatonin schützt das Herz-Kreislauf-System.
7. Melatonin ist der wichtigste Schutz für die Mitochondrien, die Energiekraftwerke in unseren Zellen.
8. Melatonin ist ein intelligentes Molekül, das je nach Bedarf unterschiedlich wirkt.
9. Melatonin fördert die optimale Immunantwort, indem es überschießende Reaktionen verringert und zu schwache stärkt.
10. Melatonin erhöht die Aktivität des Langlebigkeitsgens SIRT1.
11. Melatonin verstärkt den lebensnotwendigen Selbstreinigungsprozess der Zellen.
12. Melatonin verlangsamt das Altern und kann ein Jungbrunnen sein.



Ein Mysterium wird gelüftet

Die Zirbeldrüse ist ein winzig kleines, kiefernzapfenförmiges Organ in der Mitte unseres Gehirns. Sie produziert wichtige Botenstoffe wie das Schlafhormon Melatonin, das Glückshormon Serotonin und das spirituelle Molekül DMT.

Unser moderner Lebensstil trägt wesentlich zur Beeinträchtigung der Zirbeldrüse bei. Künstliche Lichtquellen statt Sonnenlicht, mangelnde Nachtruhe und die hohe Belastung unseres Körpers mit Toxinen haben erhebliche Auswirkungen, denn die Zirbeldrüse beginnt zu verkalken.

Eine gesunde Zirbeldrüse

- steuert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und trägt zu einem erholsamen Schlaf bei
- hilft bei der Regeneration von Zellschäden und fördert unsere Herz-Kreislauf-Gesundheit
- hat Einfluss auf unseren Alterungsprozess
- hebt unsere Stimmung
- erhöht unsere Intuition und ermöglicht außer-sinnliche Wahrnehmungen.

Auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Studien und Erkenntnisse erläutert Brigitte Hamann die vielfältigen Themen rund um die Zirbeldrüse. Verständlich und mit vielen praktischen Tipps erfahren Sie, wie Sie Ihre Zirbeldrüse schützen, entgiften und aktivieren können.

Paperback • 239 Seiten • durchgehend farbig illustriert • Best.-Nr. 983 900 • 12,99 € (D)/13,40 € (A)

Krankheiten werden nicht durch Viren übertragen!

Auslöser für die jetzige Pandemie, so die offizielle Erklärung, sei ein »gefährliches, infektiöses Virus«. Alle Maßnahmen – von Gesichtsmasken über soziale Distanz bis hin zu Impfstoffen – basieren einzig auf der Annahme, dass Viren schwere Krankheiten hervorrufen können und diese von Mensch zu Mensch übertragen werden.

Seit Louis Pasteur und Robert Koch gilt es als unumstößliches Gesetz: Bakterien und Viren sind für die meisten Krankheiten verantwortlich. Die Ansteckung durch Viren bewirkt, dass Krankheiten weitergegeben werden und sich zu Pandemien ausweiten können. Thomas S. Cowan und Sally Fallon Morell zeigen in diesem Buch, dass diese Mechanismen bis heute nicht bewiesen wurden.

Allein die Fülle an Beispielen zeigt, wie schlüssig die Theorie der Auto- ren ist, dass die Ursachen von Krankheiten Gifte (einschließlich elektromagnetischer Strahlung) und ein Mangel an Nährstoffen sind. Das Credo des Buches: Wir werden keine Fortschritte in puncto Gesundheit machen, wenn wir uns nicht auf die wahren Ursachen von Krankheiten konzentrieren.

»Thomas S. Cowan gleicht einem Menschen, der in der Finsternis zu früh erwacht ist, während alle anderen noch schlafen.« Brigitte Hamann, Bestsellerautorin

gebunden • 288 S. • zahlr. Abb. • Best.-Nr. 983 800 • 19,99 € (D)/20,60 € (A)



100 Jahre alt werden ist kein Zufall. Jeder kann etwas dafür tun!

- Neueste Studien enthüllen die Geheimnisse für ein langes Leben.
- Wie wir beeinflussen können, lange zu leben und dabei gesund zu bleiben.
- Was machen 100-Jährige anders und besser?
- Sechs Faktoren, die für ein langes Leben besonders wichtig sind.
- Es ist nicht festgelegt, wie alt der Einzelne wird.
- Wir haben es selbst in der Hand.
- Die Lebensweise der 100-Jährigen kann man lernen.



Warum werden manche Menschen über 100 Jahre alt, während andere schon mit 65 sterben? Was machen die 100-Jährigen anders oder besser? Gibt es Dinge, die die über 100-Jährigen gemeinsam haben? Die Antwort lautet eindeutig »Ja!« Aber die Gemeinsamkeiten sind nicht so naheliegend. Man könnte vermuten, dass die Gene der wichtigste Faktor im Hinblick auf ein langes Leben sind.

Die genetischen Anlagen sind nicht der entscheidende Faktor!

Wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass unsere Anlagen nur 30 Prozent dazu beitragen. Viel entscheidender ist die Lebensführung einer Person. Doch auch in dieser Hinsicht gibt es überraschende Erkenntnisse: Beispielsweise leben Vegetarier oder Sportler nicht automatisch länger als andere. Optimisten werden nicht älter als weniger optimistische Menschen. Ein langes Leben hat andere Ursachen.

Wie Dr. Jörg Conradi durch die Auswertung neuester wissenschaftlicher Studien in Erfahrung bringen konnte, sind es sechs Faktoren, die ein hohes Alter begünstigen. Er erläutert im Detail, wie Sie diese Faktoren nutzen können, um länger und gesünder zu leben. Dabei räumt er mit einer ganzen Reihe von Vorurteilen auf. Damit Sie ermitteln können, ob Ihre Lebensweise auf eine hohe Lebenserwartung hindeutet, hat der Autor einen Selbsttest entwickelt. Sollte die Beantwortung der Testfragen ergeben, dass Sie eher zu den Menschen mit einer niedrigen Lebenserwartung gehören, hat Dr. Jörg Conradi gute Nachrichten für Sie: Es ist nicht schwer, die sechs Faktoren, die ein hohes Alter begünstigen, in Ihren Alltag zu integrieren.

Paperback • 205 Seiten • durchgehend farbig illustriert • Best.-Nr. 983 300 • 12,99 € (D)/13,40 € (A)

Persönlicher Bestellschein

Name, Vorname		Telefon	
Straße, Hausnummer		E-Mail	
Land	PLZ, Wohnort	Datum, Unterschrift	

Verlag Arbeit und Wirtschaft
– Verlag und Versand – OHG
Postfach 12 51
27315 Hoya/Weser



Für eilige
Bestellungen

Telefon (0 42 51) 5 61
Fax (0 42 51) 30 70
E-Mail buchversand@
vertrauliche-mitteilungen.de

JA, bitte senden Sie mir schnellstmöglich	
St. Melatonin	12,99 €
St. Geheimnisvolle Zirbeldrüse	12,99 €
St. Der Ansteckungsmythos	19,99 €
St. Gesund 100 Jahre alt werden	12,99 €

Ich zahle ganz bequem

- gegen Rechnung (zahlbar innerhalb 14 Tagen)
- Ich ermächtige hiermit die Verlag Arbeit und Wirtschaft OHG widerruflich, die von mir zu entrichtenden Rechnungsbeträge bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen.

IBAN

BIC

Zzgl. anteiliger geringer Versandkostenpauschale