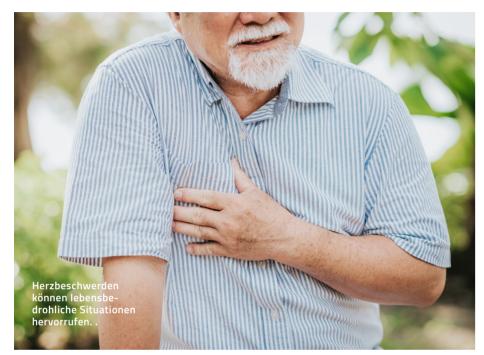
Herz, was willst du mehr?

Tennis, Radausflüge, Wandern, ein erfülltes Liebesleben, die Welt bereisen – man ist nie zu alt, um ein aktives Leben zu führen. Man muss nur körperlich fit dafür sein. Unterstützen Sie Ihr Herz bei seiner Arbeit!



Das Herz arbeitet Tag und Nacht. Dabei schlägt es täglich in etwa 100 000-mal und transportiert bis zu 15 000 Liter Blut bis in die entlegensten Winkel des Körpers. Bereits leichte Probleme mit dem Herz wirken sich massiv auf unser Wohlbefinden aus und entscheiden darüber, ob wir ein aktives Leben führen können oder nicht. Ein ungesunder Lebensstil (Rauchen, Übergewicht, Stress) bewirkt nämlich, dass sich über die Jahre und Jahrzehnte Ablagerungen in den Gefäßen bilden, die sich mit der Zeit verengen. Die Folge: Anfangs sinkt "nur" die Leistungsfähigkeit des Herzens und wir werden schneller müde. Wird nicht rechtzeitig gehandelt, drohen schwerwiegende gesundheitliche Konsequenzen, die bis zum Tod

führen können. Glücklicherweise gibt es mittlerweile zwar Behandlungsmöglichkeiten, Medikamente und elektronische Geräte, die bei Problemen mit dem Herz für Abhilfe schaffen können. Viel besser, als auf Hilfsmittel angewiesen zu sein, ist es aber natürlich, wenn es dem Herz auf natürlichem Wege gut geht. Und hierbei können wir das faustgroße Organ tatkräftig unterstützen.

Das braucht das Herz

Damit unser Herz einwandfrei pumpen kann, benötigt es Vitamine, Nährstoffe und Spurenelemente. Die körpereigene Substanz Coenzym Q10 ist dabei von besonderer Bedeutung. Coenzym Q10 ist in den meisten unserer Zellen vorhanden und stärkt die Leistungsfähigkeit

der Muskulatur, des Herzens und des Immunsystems. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion allerdings ab, wodurch der zelluläre Energiestoffwechsel beeinträchtigt werden kann. Diesem Mangel gilt es frühzeitig entgegenzuwirken, und dafür finden Sie in Ihrer Apotheke hochwertige und gut verträgliche Produkte. Um das Herz-Kreislauf-System weiter zu unterstützen, eignen sich zudem Inhaltsstoffe von herzstärkenden Pflanzen, Kräutern, Gemüsen und Pilzen, wie z. B. Heidelbeerextrakt oder Ringelblumenextrakt. Diese finden Sie, zum Beispiel als Tinktur genau abgestimmt, ebenso in Ihrer Apotheke vor Ort Unterstützen Sie Ihr Herz bei seiner unermüdlichen Arbeit - auch mit den nachfolgenden Tipps. Auf das Körpergewicht achten: Ein gesundes Gewicht (BMI zwischen 18,5 und 24,9) ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes Herz.

Auch das Herz kann man trainieren: 2–3 Stunden Sport in der Woche, verteilt auf mehrere Einheiten, gelten als ideal für den Start. Vermeiden Sie allerdings jegliche Überanstrengung und besprechen Sie größere sportliche Ziele mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

Mit dem Rauchen aufhören: Bereits wenige Zigaretten pro Tag erhöhen das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung massiy



Herz & Energie-Set, Art. Nr. 205 COR Komplex 8 Kardinal-Tinktur, 100ml, PZN 5453522 Q10 Komplex, 90 Kapseln, PZN 4542198

Wollen Sie Ihr Herz auf natürliche Weise bei der Arbeit unterstützen?

Jeder Muskel braucht Training und Nährstoffe, auch der Herzmuskel. Bewusster Stressabbau gehört ebenso zur Gesundheitsvorsorge wie die Zufuhr herzschützender Stoffe aus der Welt der Mikronährstoffe und der Heilpflanzen.



Österreichisches Familienunternehmen seit 1987

Ganzheitliches Programm von Experten empfohlen

Akademie Wissensvermittlung & ganzheitliche Ausbildungen

Vielfältige Belastungen erfordern eine ganzheitliche Antwort!

- Belastungen reduzieren
- Blockaden lösen
- Seelisch-emotionale Ebene stärken
 - $\bullet \ Ruhe \ finden$
 - Mit natürlichen Mitteln

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

