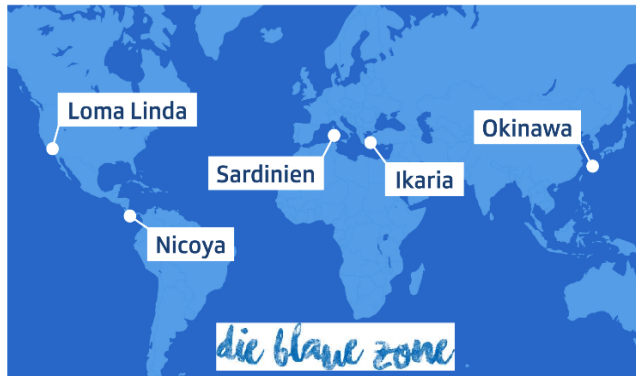


- 1 ‚Blue Zones‘ (die Blauen Zonen) oder ‚wo Leute über 100 werden‘
- 2 Fünf Basis-Lebensmittel (gem. mitteleuropäischer Ansicht)
- 3 Olivenöl in harmonischer Kooperation zum Cholesterin
- 4 Amaranthöl – der wahre, gesunde und natürliche Immun-Booster



## ‚Blue Zones‘ - Die Hotspots der 100-jährigen

Infoquellen: Wissenschaftsmagazine



Derzeit werden 5 Regionen weltweit als Blue Zone bezeichnet. Es sind Regionen, in denen Menschen länger leben als der Durchschnitt.

Neben Ikaria, Griechenland bzw. Sardinien, Italien und Okinawa auf Japan, gehören die Halbinsel Nicoya in Costa Rica und Loma Linda in Kalifornien, USA (dort Adventisten) dazu.

Auf der griechischen Insel Ikaria lebt es sich gesund und lange. Diese Menschen hätten es einfach vergessen zu sterben. So heißt es. Tatsache: Jeder 3. dort wird über 90 Jahre!

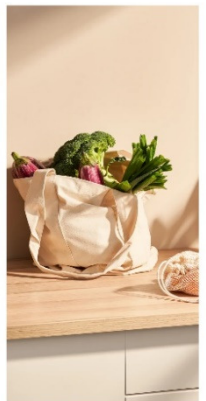
Ein Geheimnis für sich ist und hat Sardinien mit dem Vorzeigedorf Ogliastro. Nahezu alle Menschen dort haben ein gesundes Herz. Viele sind über 90 Jahre alt, etliche über 100. Auf Okinawa in Japan sagt der Kalender, dass die Leute 70 seien, der Körper meint hingegen erst 50.

Die Leute aus den ‚Blue Zones‘ sind in der Mehrheit alle körperlich aktiv. Dabei stehen jedoch nicht Fitness-Übungen im Vordergrund, sondern Bewegung durch alltägliche Tätigkeiten wie z.B. Arbeiten im Garten oder der regelmäßige Gang ins Dorf zum Einkaufen. Für jene ist auch der Mittagsschlaf wichtig. Deren und damit die guten Tipps aus den "Blauen Zonen" auf einen Blick:

- ✓ Vegetarische, eher fleischlose Ernährung, öfter Fisch (Achtung: maritime Umweltgifte!)
- ✓ Viel (u.a. Ingwer)Wasser und durchaus täglich polyphenolhaltig guter Rotwein (individuell)
- ✓ Viel frisches Obst (am besten auf nüchternen Magen morgens) und grünes (Kohl)Gemüse
- ✓ Wenig Zucker (dunkle Schokolade ab 85 % Kakaoanteil sehr gut), wenig (Ur)Weizen
- ✓ Ausreichend (tägliche) Bewegung (nicht unbedingt Sport) mind. 20 Min. bis ins hohe Alter
- ✓ Balance aus Entspannung und Aktivsein und gute soziale Kontakte

## Fünf Basis-Lebensmittel, die öfter gegessen werden sollten

1. Joghurt (Milchprodukte) zur Erhaltung normaler Knochen/ einer gesunden Darmflora
2. Hülsenfrüchte mit viel Eiweiß und reichlich Ballaststoffen (halten den Blutzucker stabil)
3. Zwiebeln, Lauch und Knoblauch haben Schwefelverbindungen vs. Bakterienbefall
4. Wurzelgemüse wie z.B. Kohl hat Vit. C und Senföle zusätzlich
5. Gemüse wie z.B. Rote Rüben und Karotten sind Radikalfänger vs. aggressiver Prozesse



## Olivenöl und Cholesterin

Die Vitaminbombe, Mineralstoffquelle, Fettsäurenlieferant und mehr. Das alles in nur 1 Produkt. Das ist Olivenöl, das Gesundheitswunder, aber nur hochwertiges und nicht aus dem Supermarkt.

Olivenöl desinfiziert und hilft der Leber zur Entgiftung und Reparatur. Vit. K für Gerinnungsfaktoren.

Olivenöl verbessert nachweislich den Cholesterinspiegel und wirkt sich positiv auf Herz/ Kreislauf aus und beugt vor. Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff für den Aufbau von Zellmembranen, wichtig für Hormone, Stoffwechsellaufbau und Produktion der Gallensäure. Aber auch für die Haut und aufgetragen ein wahres Wundermittel u.a. vs. Entzündungen, Neurodermitis, Ekzeme und vs. Wunden. Denn unsere Haut ähnelt dem Öl in der Zusammensetzung und ‚kooperiert‘ mit diesem.

## Amaranthöl (Das ‚geheime‘ Elixier eines ausgeglichenen Lebens)

Amaranthöl hat in seiner Zusammensetzung einen einzigartigen Vitaminkomplex, darunter Omega 3, 6 und 9! Es enthält mehr als 6 % Squalen, eine essenziell biologisch aktive Substanz, die den Fett- und Steroidstoffwechsel reguliert. Squalen spielt eine gewichtige Rolle bei der Sauerstoffsättigung der Zellen, unterstützt die Geweberegeneration und erhält so die Jugend des Körpers. Squalen als starkes Antioxidans neutralisiert die durch freie Radikale bedingten Oxidationsprozesse. Olivo d'Oro offeriert dieses erstklassige Öl ab Q1-2024 mit maximalem Erhalt der gesundheitlichen Vorteile und Nutzeneffekte des Amaranth(öls).

