



Ernährung

Zell Reinigung

Der natürliche Stoff **Spermidin** verbessert die Gedächtnisleistung und hilft bei chronischen Entzündungen ‚silent inflammation‘. Es kommt vor allem in **Weizenkeimen** vor, aber auch in **Äpfeln, Pilzen, Rotwein und gereiftem Käse**.



Spermidin regt den Körper dazu an, die Zellen zu reinigen, die dadurch einer Verjüngungskur unterzogen werden. Dieser Reinigungsvorgang wird **Autophagie** genannt, der auch durch eine Fastenkur herbeigeführt werden kann. Eine zehntägige Fastenkur lässt einen zwei bis drei Jahre gewinnen, so Markus Metka*.

Lebensmittel, die die **Senolyse** fördern, wirken ebenfalls verjüngend. Hierbei werden alte Zellen eliminiert und eine Gewebe-Erneuerung gestartet.

Metka: ‚Dazu gehören **Kurkuma, grüner Tee, Lauch, Knoblauch, Zwiebeln und Olivenöl**.‘



Alle enthalten **Quercetin**. Es versorgt die Mitochondrien in den Zellen mit Energie.

Zudem empfiehlt er **Gerste**. ‚Sie enthält viel Beta Glucan. Ein **Jungbrunnen**, weil Zellen damit geschützt werden.‘

Und ganz wichtig: Zucker reduzieren. Eine US-Studie zeigt, dass schon eine 30-tägige Zuckerkarenz um bis zu zehn Jahre jünger macht!

*Dr. med. Markus Metka - Oberarzt an der Medizinischen Universität Wien sowie Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft und Präsident der Österreichischen Meno- und Andropause-Gesellschaft. Er gilt als einer der führenden Pioniere auf dem Gebiet der Anti-Aging Medizin und der Hormonforschung und verfasste mehr als 300 wissenschaftliche Publikationen

Info / Quelle: Kurier 22.02.2020, Gesundheitsberatung - mit Bildern versehen und übernommen durch Olivo d'Oro

