

Schmerz lass nach!

Schmerzen
reduzieren –
Lebensqualität
gewinnen!



Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers und bedeutet „Achtung: Entzündung, Verletzung oder Überlastung“. Doch manchmal werden wichtige für eine normale Schmerzwahrnehmung und -verarbeitung nötige Gehirnbotsstoffe nicht mehr in ausreichender Menge gebildet: Nerven- und Immunzellen sind dauerhaft aktiviert und überstimuliert. Folge ist eine anhaltende Schmerzwahrnehmung.

**Kompetente Beratung
für Ihr gesundes Leben**



Was kann ich gegen den Schmerz unternehmen?

Eine evtl. Überlastung wäre zu meiden. Neben dem Einsatz von Medikamenten mit Schmerz lindernder Wirkung und leider oft unerwünschten Nebenwirkungen gibt es folgende Möglichkeiten, gegen Schmerz vorzugehen:

Physiotherapie, physikalische Methoden wie Wärme, Kälte und elektrische Reize sowie Akupunktur, Osteopathie, Verhaltenstherapie und Entspannungsmethoden, Mikronährstoffe.

Wie hilft sich der Körper selbst?

Gegen den Schmerz bildet er ein Arsenal an Schmerz hemmenden Stoffen, z.B.

- das Glückshormon Serotonin
- körpereigene Cannabinoide
- Endorphine aus bestimmten Amino- und Fettsäuren

Welche Mikronährstoffe können helfen?

Besondere Nahrungsinhaltsstoffe können dazu beitragen ein fehlgeleitetes Schmerzverarbeitungssystem ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu gehören u.a. Magnesium, Selen, Theanin* aus Grünem Tee, die Aminosäuren-Baustoffe Taurin, Tryptophan (oder Griffonia-Extract bzw. 5-Htp) Phenylalanin, Tyrosin, Glycin, N-Acetylcystein, Methionin, Arginin, Lysin und Leucin



Die Wirksamkeit Schmerz lindernder Endorphine (bzw. Morphine) wird unterstützt durch:

- Vitamin D3
- Vitamin B12
- eine Kalium reiche Ernährung

* **Palmitoylethanolamid (PEA)** ist eine körpereigene Cannabinoid ähnliche Substanz und kommt z.B. auch in Eigelb, Soja und Erdnüssen vor. Sie ist eine von mehreren körpereigenen entzündungshemmenden und Schmerz lindernden Substanzen. In gesunden Organismen wird die Palmitoylethanolamid-Synthese rasch induziert als Reaktion auf zelluläre Stressfaktoren, wie Gewebeschädigung oder pathologische Ereignisse, die häufig von Entzündung und Schmerzen begleitet sind.

***Theanin** aus grünem Tee kann im Gehirn zu einer vermehrten Produktion von Alpha - Wellen führen, die kennzeichnend für einen meditativen Zustand von Entspannung und Konzentration sind. Dies wirkt sich auch positiv auf unsere Schmerzwahrnehmung aus.

Die hier erwähnten Nahrungsinhaltsstoffe werden in hoher Qualität und Dosierung in Tabletten- und Kapselform angeboten.

Wir finden für Sie das Produkt erster Wahl und geben Ihnen eine individuelle Beratung.



Ihr Therapeut:



Telefon 0700-34335726
(0,12 €/min aus deutschem Festnetz,
andere Netze teurer)

Inlandstarif

Aus D: **0241-53809240**
Aus CH: **032-5112952**
Aus AT: **0720-512959**
Aus NL: **045-5432625**



Fax
Aus D: **+49(0) 3222-2448150**
Aus CH: **+41(0) 32 510 3552**
Aus NL: **+31(0) 45-5432626**



Mail
post@Nahrungswissen.net