

# Länger und gesünder leben

Vorbeugen und heilen mit Vitaminen, Naturheilmitteln und neuesten Therapieverfahren



## **Neueste Forschungen**

Eine schwelende Entzündung ist die wahre Gefahr für das Herz und die Gefäße . . . . . 3

## **Ernährung**

Diese Lebensmittel hemmen die schleichende Gefäß-Entzündung . . 10

## **Vitalstoffe**

Arginin, B-Vitamine und Coenzym Q<sub>10</sub> runden Ihren Gefäßschutz ab . . . . . 14

## **Sinnvolle Therapie-Ergänzungen**

Spezielle Infusionen, ein vergessenes Medikament und ein neuer Bluttest 17

## **Sport und Bewegung**

Herzinfarkte unbekannt: Das gesündeste Volk der Erde ist ständig in Bewegung. . . . . 20

## **Stress abbauen**

Der beste Schutz vor Herzinfarkten: Fressen Sie Ärger nicht in sich hinein. . . . . 23