



# DIE 10 TAGE TRANSFORMATION

**Entfalten Sie Ihr genetisches Potential**

Information für Buchhändler – nicht für die Öffentlichkeit bestimmt.

# INHALT

<b>I. Eine erstaunliche Transformation</b> .....	<b>7</b>
Was ist die 10 Tage Transformation? .....	7
Welche Vorteile können Sie erwarten? .....	7
Maximale Langlebigkeit in Gesundheit .....	8
Wie kann das sein? So viele tiefgreifende Vorteile? .....	9
Was ist also nicht in der 10 Tage Transformation? .....	9
Wie bewährt ist die Transformation in der Praxis? .....	9
<b>II. Pflanzen und Vitalstoffe in Ihrer Transformation</b> .....	<b>10</b>
Chlorella .....	11
Getreidegras .....	13
Spirulina .....	15
Reiskleie mit Reiskeimen .....	17
Fulvinsäuren .....	20
Kräuter helfen gegen Mikroben .....	28
Sauerkirschsafte .....	32
Reine, kristalline Aminosäuren .....	35
<b>III. Praktische Tipps</b> .....	<b>37</b>
»Flex« Foods .....	37
»Flex« Meals .....	37
Kinder .....	38
Anmerkungen für Heilberufe .....	38
Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen .....	39
Schwangere und Stillende .....	39

<b>IV. Entfalten Sie Ihr genetisches Potential</b> .....	<b>40</b>
AMPK-5'-Adenosinmonophosphat aktivierte Proteinkinase .....	41
Nrf2 – Nuclear factor erythroid 2-related factor 2 .....	42
Sirtuine – silent information regulators .....	44
Die Vorteile der 10 Tage Transformation im täglichen Leben .....	47
1. Leichte Kalorieneinschränkung .....	47
2. Grüne Nahrung .....	47
3. Polyphenole .....	48
4. Protein .....	48
5. Gesunde Fette .....	48
<b>V. Glossar</b> .....	<b>50</b>
Genom .....	50
Gen .....	50
Genetischer Signalweg .....	50
Hochregulation .....	51
Verlangsamen .....	51
Epigenetik .....	51
Nutrigenomik .....	52
Genexpression .....	52
Individueller Gentest .....	52
Einzelnukeotid-Polymorphismen (SNPs) .....	52
»Langlebigkeitsgene« .....	53
Genetisches Potential .....	54
<b>VI. Studienreferenzen</b> .....	<b>55</b>
Chlorella .....	55
Chlorophyll und Getreidegräser .....	56
Spirulina .....	57
Reiskleie mit Reiskeimen .....	59
Fulvinsäure .....	60

Wermutkraut .....	61
Nelkenpulver .....	62
Schwarze Walnuss .....	62
Sauerkirschsafte .....	63
Reine, kristalline Aminosäuren .....	64
AMPK .....	66
NRF2 .....	66
Sirtuine .....	66

## **VII. Erfahrungen mit der 10 Tage Transformation .....** **67**

Kaffee weglassen .....	67
Neuer Mensch .....	67
Mutter von zehn: mit der Transformation ein neuer Mensch .....	68
Leichtigkeit, Beweglichkeit und Gefühl in den Beinen .....	69
Mit Vitalnahrung tolle Blutwerte .....	69
10 Tage Transformation, auch für Schlanke .....	69
Als Diabetiker tolle Ergebnisse mit der 10 Tage Transformation .....	70
Schoko-Reiswaffeln abgewöhnt .....	71
Mehr Gemüse nachher .....	71
40 Tage Transformation .....	72
Ernährungsumstellung nach der Transformation .....	72
Geklärte Sicht und weniger Wasser .....	73
Zufrieden bis in die Zellen .....	73
Wieder besser im Leben stehen .....	74
Erfahrung einer Fitnesstrainerin .....	74
Bäume ausreißen .....	75
Wieder im Schlafzimmer .....	75
Fordernde Ereignisse meistern .....	75
Gesunde Gewohnheiten angeeignet .....	75
Hautbild der Hände .....	76
Wieder in den Spiegel schauen .....	76
Hemd spannt nicht mehr über dem Bauch .....	77
Andere Programme haben nicht geholfen – die Transformation schon .....	78
Von Kleidergröße 44/46 auf 40 .....	78

Reduktion im Normalgewichtsbereich und besseres Schlafen .....	79
Bessere Haut und Verdauung .....	79
Urlaub für den Körper – bessere Verdauung .....	79
Ausstrahlung ist zurück .....	80
Überschüssiges Gewicht im Bauchbereich reduzieren .....	80
Weihnachtsbäuchlein reduziert .....	81
Vorbereitung auf Hochzeit .....	81
Jugendliche und die 10 Tage Transformation .....	82
Vegetarier und Transformation .....	82
Mag keine Formula-Diäten, Transformation ist anders .....	83
PC-Muskel wieder voll leistungsfähig .....	83
Keine Lust auf Essen während der Transformation .....	84
Viele Methoden probiert – Transformation ist einzigartig .....	84
Feiertags-Familienstress bewältigen .....	85
Elf Kilo weniger .....	85
Auch emotionale Veränderungen .....	85
Nach der Transformation: lieber Obst und Gemüse als Fastfood .....	86
Viel Energie .....	86
Acht Kilo weniger – gute Motivation weiterzugehen .....	87
Mehr Gewichtsabnahme als beim Fasten .....	87
Strafferes Gewebe und neue Ernährungsgewohnheiten .....	88
Geschmacksnerven sind wieder sensibilisiert .....	89
Körperfettanteil reduziert .....	89
Übergewicht, Diabetes und verheiratet .....	89
Fit und klar im Kopf – 10 Kilo und 33 Zentimeter weniger .....	90
Programm für persönliches Idealgewicht – auf ewige Zeiten .....	90
Kohlspenddiät versus 10 Tage Transformation .....	91
30 Tage Transformation: 20 % Körperfettanteil reduziert .....	91
Ein tolles Körpergefühl .....	91
Ein Ehepaar, 35 Jahre verheiratet, transformiert zusammen .....	92
Mehrere Transformationen – jedes Mal ist anders .....	92
Athlete Transformation .....	93
Mit dem Rauchen aufgehört .....	94
Sehr schnelle Gewichtsreduktion in den ersten Tagen .....	94
Zwei Transformationen in sechs Wochen .....	94
Gestiegenes Selbstwertgefühl .....	95

und eine verringerte Produktion an PC kann sich auch als chronische Abgeschlagenheit, hartnäckige Verstopfung trotz gesunder Ernährung und abnehmende Gedächtnisleistung äußern. Selbst bei Menschen, die von Geburt an Abweichungen in diesem genetischen Signalweg aufweisen, kann die vermehrte Aufnahme von PC aus der Nahrung gemeinsam mit rohen Grünpflanzen, Gräsern oder Algen eine beachtliche Verbesserung des Wohlbefindens bewirken.

PC ist auch für den Abbau der Triglyceride in der Leber zuständig, deswegen darf auch bei erhöhten Triglyceridwerten an eine erhöhte Aufnahme von PC und Grünpflanzen zur Unterstützung der Leber gedacht werden.

*Reiskleie mit Reiskeimen kann zu einer Erhöhung des Spiegels des »Schlankhormons« Adiponektin führen.*

\* \* \*

Es zeigte sich auch, dass Reiskleie mit Reiskeimen zu einer Erhöhung des Spiegels des »Schlankhormons« Adiponektin führen kann.

## FULVINSÄUREN

Einige wichtige Vorteile von Fulvinsäuren sind:

- \* optimieren den Abtransport von Giften und Stoffwechselabfall
- \* optimieren die Bioverfügbarkeit von Sauerstoff, Vitalstoffen und Kräutern
- \* haben natürliche antivirale und antibakterielle Wirkung
- \* revitalisieren das Nervensystem umfassend und erhöhen die Stressresistenz
- \* optimieren den Säure-Basen-Haushalt
- \* wirken übermäßigen Histamin-Reaktionen entgegen und können Allergien mindern
- \* unterstützen die geistige Leistungsfähigkeit

- \* unterstützen die körperliche Regeneration und die Selbstheilungskräfte
- \* unterstützen gesunden Schlaf
- \* helfen auf diese Weise, unzählige individuelle körperliche Schwachstellen und Belastungen auszugleichen

Fulvinsäuren gehören zu den faszinierendsten Vitalstoffen, die unsere Natur hervorbringt. Bei kaum einer anderen Substanz – falls überhaupt bei einer – erhalten Sie so viel Gegenwert für Ihre Investition, wenn Sie sie regelmäßig in Ihr Leben einbauen. Das liegt daran, dass Fulvinsäuren die Grundvitalität und Regenerationskompetenz des Körpers so sehr anregen, dass unweigerlich alle Systeme im Körper positiv berührt werden.

Um die Tragweite der vielen Wirkungen von Fulvinsäuren zu verstehen ist es am besten, sich zuerst vor Augen zu führen was ihre Aufgabe in der Natur ist. Fulvinsäuren sind winzige Moleküle, die in der Natur in gesunden Böden vorkommen – je gesünder, desto mehr Fulvinsäuren. Sie haben die Aufgabe, die anorganischen Mineralien im Boden, also in Erde, Sand, lehmigem oder steinigem Untergrund, dafür vorzubereiten, dass die Pflanzen sie aufnehmen und im Pflanzenkörper, in den Pflanzenzellen, verteilen und verwenden können, und danach natürlich auch die Tiere und die Menschen, die diese Pflanzen essen.

Ihre Aufgabe ist es also, die Mineralien zu aktivieren und zellgängig zu machen. Fulvinsäuren sind das ursprüngliche Transportsystem und Elektrolytsystem der Natur für die vollständige Verwertung von Mineralien und Spurenelementen und dadurch für eine positive Wirkung auf das biologische Terrain und die Eigenschaften des Zellwassers. So helfen sie auch für die Verteilung von Sauerstoff, bessere Verteilung von Pflanzenstoffen aus Nahrung und Kräutern und für das Balancieren gesunder pH-Werte bis in die kleinsten Winkel des Körpers.

*Fulvinsäuren aktivieren Mineralien und machen sie zellgängig.*

\* \* \*

# KRÄUTER HELFEN GEGEN MIKROBEN

Neben all dieser erstaunlichen Nahrung für Ihre Körperzellen in den Farben des Regenbogens ist die 10 Tage Transformation auch ein idealer Zeitpunkt, wenn Sie sich darum bemühen, dass Ihr Körper frei von Belastungen durch bakterielle Fehlbesiedelung, Pilze, Parasiten oder Viren ist. Ihre Körperzellen leben im Fall guter Gesundheit durchaus in Synergie und ohne Symptome mit einer kleinen Menge an potentiell krankmachenden Bakterien, Pilzen, Parasiten oder Viren.

Problematisch ist, wenn eine Fehlbesiedelung mit Keimen ansteigt und den Körper aus dem Gleichgewicht bringt, ohne dass es so akut ist, dass Sie es deutlich als Infekt oder Pilzerkrankung erkennen können und deswegen einen Therapeuten oder Arzt aufsuchen würden.

*Die chronische Belastung mit Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten ist sehr weit verbreitet.*

\* \* \*

Die chronische Belastung mit Viren, Bakterien, Pilzen und Parasiten auf einem subklinischen Niveau ist sehr weit verbreitet. Sie entsteht leicht durch schlechte Nahrung, Zucker- und Mehlgenuss, zu viel Nahrung, die dann die Chance hat, im Darm zu gären oder zu faulen, durch geschwächte Immunsituationen bei Stress, Schlafmangel,

auf langen Reisen oder durch technische Stressfaktoren wie Handystrahlung und E-Smog oder Umweltgifte und auch einfach durch Vitalitätsverlust im Alterungsprozess.

In solchen Situationen haben sonst harmlose Keime die Chance, sich zu sehr auszubreiten. Sie rauben Ihnen Ihre Vitalstoffe, sie belasten Ihr Blut durch ihre Stoffwechselabfälle, sie »verkorksen« die Immunabwehr, was entweder zu Überreaktionen des Immunsystems oder zur Erschöpfung der Immunabwehr führen kann, oder zu beidem abwechselnd. Keime regulieren auch die Bildung von Entzündungsbotenstoffen hoch, blockieren die Aufnahme von Nährstoffen und ändern genetische Signalwege so, dass es für Sie ungünstig ist, aber für die Keime selbst die Lebensbedingungen verbessert.



Viele Befindlichkeiten, die eigentlich durch subklinische chronische Keimbelastungen verursacht werden, werden nicht als solche erkannt. Stattdessen denken viele Menschen, wiederkehrende Erschöpfung, die schmerzenden Gelenke, der »Nebel im Kopf« oder der Mangel an Motivation wären eben eine Begleiterscheinung des Alters oder dass Frust bei der Arbeit dahintersteckt. Aber auch chronische Infektionen können ein einfacher Grund sein.

Es ist nicht nötig und auch nicht möglich, einen Körper völlig »keimfrei« zu machen, aber es ist wichtig, vorhandene Keime in Balance und ihre Anzahl und Aktivität konstant niedrig zu halten, damit der Körper keinen Schaden nimmt oder zumindest keinen, der nicht zeitnah und leicht wieder repariert werden kann.

Aus diesem Grund sind »Anti-Parasitenkuren« oder »Anti-Candida-Kuren« zu Recht im naturheilkundlichen Bereich sehr beliebt.

*Die 10 Tage Transformation ist ein idealer Zeitpunkt für Reinigung.*

\* \* \*

Warum ist aber die 10 Tage Transformation der ideale Zeitpunkt, sich diesem Thema aktiv zu widmen? Weil zwei wichtige Vorgehensweisen zusammentreffen. Zum einen bekommen Sie mit Ihrer Transformation beeindruckende Kräuter, die nachgewiesene natürliche Aktivität gegen alle bekannten Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten haben. Zum anderen sind folgende Faktoren nicht zu unterschätzen:

- \* Während der 10 Tage Transformation »füttern« Sie Keimbelastungen nicht. Nahrung wird den Keimen entzogen, Gärung und Fäulnis entstehen nicht und können deswegen von Keimen nicht mehr zur Vermehrung verwendet werden.
- \* Säuren werden neutralisiert und das biologische Terrain des Körpers wird zu einem gesunden Säure-Basen-Gleichgewicht hin verändert.
- \* Die Entzündungstoffe, die Keime und Parasiten hochregulieren, werden sofort durch die »Superfoods« in der Transformation wieder herunterreguliert und das Immunsystem wird wachsamer.

# SAUERKIRSCHAFT

Viele Legenden ranken sich um diese faszinierende Frucht – die Kirsche! Sie galt in Indien als Symbol für Reinheit und Jungfräulichkeit und darüber hinaus soll ein Kirschbaum der Mutter Buddhas Nahrung und Kraft während ihrer Schwangerschaft gespendet haben. Nicht alle Kirschen sind gleich. Es gibt besonders kraftvolle Sauerkirscharten, die unerreicht in ihrem Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen und tiefroten und violetten Pigmenten sind.

Die stärkste davon kommt in der 10 Tage Transformation zum Einsatz. In der traditionellen indianischen Heilkunde wurde sie für viele Gelegenheiten verwendet, unter anderem als Hustenstiller, zur Kräftigung während Genesungsphasen und nach Geburten. Sie wurde als blutbildend und entzündungshemmend geschätzt.

Die Sauerkirsche weist überlegene antioxidative Kraft auf und tatsächlich wurden in Studien mehrere entzündungshemmende Stoffe nachgewiesen und auch das Herunterregulieren von Genen und Signalwegen, die an übermäßiger Entzündung beteiligt sind. So konnten positive Effekte sowohl bei Arthritis nachgewiesen werden als auch bei Problemen mit Harnsäure und Gicht.

*Sauerkirschaft senkt die Harnsäure und hilft bei Entzündungen.*

\* \* \*

Sauerkirschaft erwies sich als direkt hilfreich bei der Senkung von Harnsäure und konnte in Studien das Wiederauftreten von Gichtanfällen um bis zu 50% verringern. Bei Langstreckenläufern führte dieser Sauerkirschaft dazu, dass sie angaben, zwei Drittel weniger Schmerzen während des Wettbewerbs und nach dem Wettbewerb zu haben, im Vergleich zu den Sportlern aus der Placebo-Gruppe.

Sogar für periphere Neuropathie – Nervenschmerzen – konnte ein positiver Einfluss nachgewiesen werden.

Der Sauerkirschaft enthält auch einen hohen Anteil an natürlichem Melatonin,

was dazu beitragen kann, Ihren Schlafrhythmus zu normalisieren, sich zu entspannen und sogar die Schlafqualität und die Tiefschlafphasen positiv zu beeinflussen. Es zeigte sich auch, dass der Sauerkirchschaft nicht nur entspannend wirken kann, sondern tatsächlich in der Lage ist, die Gefäße zu entspannen und den Blutdruck zu senken.

Ein weiterer Vorteil der tiefroten und violetten Pigmente, wie sie auch im Sauerkirchschaft vorkommen, ist eine schützende Funktion für die Nervenzellen und damit für die Gesundheit von Gehirn und Nervensystem. In einer Studie mit älteren Erwachsenen, die unter leichter bis mittelstarker Demenz litten, wurde festgestellt, dass die Gruppe, die den Sauerkirchschaft erhielt, Verbesserungen in der Flüssigkeit der Wortfindung sowie beim Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis zeigte, im Vergleich zu den Teilnehmern der Placebo-Gruppe, in der keine Verbesserungen verzeichnet wurden.

Sauerkirchschaft ist auch eine Quelle für die sekundären Pflanzenstoffe Ellagsäure und Perillylalkohol. Das sind Pflanzenstoffe, die nur in wenigen Früchten enthalten sind, zum Beispiel auch in Himbeeren und in Granatäpfeln. Über Ellagsäure gibt es interessante Ergebnisse aus klinischen Studien, durchgeführt am Hollings Cancer Center der Medical University of South Carolina. Die Studien über Ellagsäure wurden 1993 begonnen und man fand bisher heraus, dass

- \* Ellagsäure das Wachstum von Krebszellen hemmen kann,
- \* Krebszellen unter Einfluss von Ellagsäure einem natürlichen Zelltod zugeführt wurden,
- \* die Krebszellen räumlich eingegrenzt werden konnten und
- \* die Aufnahme von Ellagsäure über die Nahrung zu einer verminderten Bildung von Krebszellen führte – sogar bei genetischer Disposition zu dieser Krankheit.

Perillylalkohol wurde an der Universität von Iowa untersucht und zeigt ähnlich erstaunliche Eigenschaften in diesem Bereich. Dr. Raymond Hohl von der Universität in Iowa meinte dazu: »Perillylalkohol aus Sauerkirschchen kann helfen, das Wachstum von Krebszellen zu vermindern, indem er ihnen Proteine vorenthält, die sie zum Wachstum benötigen.«

## ENTFALTEN SIE IHR GENETISCHES POTENTIAL

Ihre Gene sind nicht Ihr Schicksal. Sie sind Ihre Ausgangsposition. Um Ihr genetisches Potential zu entfalten sind Ihre täglichen Entscheidungen der Schlüssel.

Alles an Ihrem täglichen Verhalten und in Ihrer Umwelt – besonders Ihre Nahrung – beeinflusst täglich die Aktivierung oder Deaktivierung Ihrer Gene. Das kann günstiger oder ungünstiger für Ihre Gesundheit ausfallen.

Die 10 Tage Transformation ist ein ideales Programm, um Gene zu aktivieren, die günstig für Ihre Gesundheit und Langlebigkeit sind. Ihr Körper reagiert während der Transformation positiv auf all die Gräser, Algen, Keime und tief pigmentierten Früchte, die flüssigen Fulvinsäuren, die reinen kristallinen Aminosäuren und besonders kraftvolle Kräuter.

Die Gene, die dadurch aktiviert werden, gehören in die Kategorien der entzündungshemmenden, antioxidativen, entgiftungsfördernden, tumorhemmenden und stoffwechseleoptimierenden Signalwege Ihres Körpers.

Aktivieren Sie Langlebigkeitsenzyme und Anti-Aging Gene, beginnen Sie proaktiv, eventuelle Krankheitsrisiken zu senken und nehmen Sie Ideen für den Alltag mit, wie Sie diese Vorteile nach der Transformation ins tägliche Leben einbauen können.

Ja, Sie können mit der 10 Tage Transformation auch abnehmen und zehntausende Menschen haben das erfolgreich getan – aber warum nicht gleichzeitig rundherum Ihre Gesundheit, geistige Klarheit, Regenerationskraft und Langlebigkeit optimieren?

ISBN 978-3-9504095-6-7



9 783950 409567 >

€ 9,90

Information für Buchhändler – nicht für die Öffentlichkeit bestimmt.