

# Natur leben und beobachten



*Daniel Flühler, Crystalswiss  
Coach & Naturmensch*

## Mit Resveratrol 45 kg abnehmen wie Sängerin Adele

Liebe Freunde von Crystalswiss

Grüezi .....

Zurzeit überschlagen sich die Meldungen der Unterhaltungsmedien mit den enormen Abnehmerfolgen der britischen Sängerin Adele. Sie hat ca. 45 kg abgespeckt und ist auf den neuesten Fotos kaum wiederzuerkennen. Immerhin wog sie einmal um die 125 kg. Geschafft hat sie es nach eigenen Aussagen zu 90% durch eine komplette Ernährungsumstellung, eine Methode, die sich Sirtfood nennt. Dabei werden vor allem bestimmte **körpereigene Moleküle angeheizt, die Sirtuinen**. Diese dienen vor allem dem Muskelaufbau, auch bei geringer körperlicher Anstrengung, was z.B. für die Gesundheit von Astronauten bei langem Aufenthalt im All lebenserhaltend und wichtig ist. . Zum Ankurbeln des Stoffwechsels braucht es neben dem Weglassen bestimmter Lebensmittel und dem Hinzufügen anderer, auch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, die pharmakologisch aufgearbeitet wurden.

**Resveratrol gilt als einer des bedeutendsten Aktivatoren der Sirtuinen** und hat auch die grösste gesundheitliche Bedeutung. Es gilt als starkes Antioxidans und lenkte viel Aufmerksamkeit auf sich, als man es als Inhaltsstoff von Rotwein entdeckte.

**Durch Resveratrol gelang es, das sogenannte „französische Paradox“ zu erklären:** Denn viele Franzosen haben trotz hohen Konsums von Weissbrot, fette Speisen, Käse und Nikotin ein **deutlich geringeres Risiko, an Herz-Kreislaufkrankungen** zu erkranken als Menschen in anderen Industrieländern. Verantwortlich dafür soll der Rotwein sein, der neben Resveratrol eine nicht unbedeutende Menge gesundheitsfördernde Polyphenole enthält.

Allerdings reicht der Resveratrolgehalt in Rotwein mit fünf bis sechs Milligramm pro

Liter nicht aus, um den Stoffwechsel anzukurbeln, dafür müsste man mindestens 12 Flaschen am Tag trinken und das kann nicht gesund sein.

**Umso besser, dass wir diesen wertvollen Phytostoff in eine echte Lösung bringen und im Crystal A+B Concept in einer extrem hohen Bioverfügbarkeit verabreichen können.**

Übrigens ist Adele nicht die erste, die durch Resveratrol so viel abgenommen hat! Es gibt verschiedene klinische Studien, die zum Ergebnis führten, dass es besonders für adipöse Menschen mit sehr hohem Gewicht hilft, Fett zu verbrennen.

Es gibt zudem auch diverse Studien die belegen, dass die Einnahme von Resveratrol vor dem Sport das Leistungsniveau erhöht und so besseren Erfolg verspricht.

Bewegungsmuffeln soll dadurch die lebenswichtige tägliche Bewegung etwas leichter fallen.



<https://www.youtube.com/watch?v=3cIVdPOY1xM>

Resveratrol wird gewonnen aus Weinbeeren und Japanknöterich.

Resveratrol verbessert die **Flexibilität der Blutgefäße** und kann dazu beitragen, den Blutdruck zu senken. Dies kann wiederum sehr hilfreich sein für Menschen mit Herzproblemen.

Eine sehr spannende und neue Studie vom Institut für Bewegungswissenschaft, Ernährung und

Stoffwechsel an der University of Georgia in Athens, GA, USA entdeckte, dass Resveratrol beim körperlichen Training einen sehr positiven Effekt hat, indem die **mitochondriale Leistungsfähigkeit** gesteigert werden kann.

Quellen:

*Blaak, E., et al., "The effects of 30 days resveratrol supplementation on adipose tissue morphology and gene expression patterns in obese men", International Journal of Obesity, Epub published ahead of print.*

[Sirtfood Einfach abnehmen und jung bleiben](#)

**Wir haben dazu die edelste und effizienteste Lösung weltweit.**

**[Resveratrol flüssig im Zweikomponenten-System \(A+B Concept\).](#)**

Der flüssige Phytoextrakt lässt sich in der neuen Formulierung noch einfacher und besser in eine echte Lösung bringen.

(25 ml Aktivator ins Glas und dann 20 Tropfen Resveratrol reintröpfeln, mit Teelöffel umrühren und fertig).

**[Übrigens, kennen Sie die gesamte Anti-Aging-Linie von Crystalswiss?](#)**

**[Zu den Produkten](#)**

Gesundheit und Schönheit in Einem und das in Natur pur.

Wir folgen gerne den Naturgesetzen und nutzen deren Kraft und Vollkommenheit.

Über Ihre Fragen, Anregungen und [Bestellungen](#) freuen wir uns!

Wir unterstützen Sie dabei gerne.

Herzlichst!

Daniel Flühler, Crystalswiss AG

**Impressum:**

**Crystalswiss AG**

Daniel Flühler

Lindenstrasse 16

6341 Baar / ZG

Schweiz

WEB: [www.kurkuma.bio](http://www.kurkuma.bio)

[Webinar](#)

Klicken Sie [hier](#), um Ihre E-Mail-Adresse zu ändern.

Möchten Sie von uns keine E-Mails mehr erhalten? Dann können Sie sich mit nur einem Klick sicher [abmelden](#).

Mit einem Klick auf den folgenden Link erhalten Sie eine aktuelle Selbstauskunft über die über Sie gespeicherten Daten: [Selbstauskunftslink](#)