



BIOGRAPHIE

Dr. Paul Clayton studierte medizinische Pharmakologie an der Universität Edinburgh.

Der ehemalige Vorsitzende des Forums für Ernährung und Gesundheit (UK) und Senior Scientific Advisor des Ausschusses für die Sicherheit von Arzneimitteln der britischen Regierung ist derzeit Mitglied des Instituts für Ernährung, Gehirn und Verhalten (Oxford) und Gastprofessor an der Universität von Pecs (Ungarn).

Er arbeitet mit führenden Ärzten und klinischen Wissenschaftlern in Zentren mit klinischer Expertise in vielen Ländern zusammen und entwirft und überwacht präklinische und klinische Studien zu pharmako-ernährungsphysiologischen Interventionen.

Dr. Clayton präsentiert und leitet regelmäßig internationale Konferenzen zu Ernährung und Gesundheit. Er sitzt oder leitet die Beiräte vieler Unternehmen, darunter Uni-Vite Healthcare, VitaFoods und Pharma-coNutrition AS (beide in der Schweiz), Biothera (USA), Gencor Pacific (Hong Kong), Biogenics (Ungarn), Zinzino (Norwegen) und andere.

Zu seinen Büchern und E-Books gehören Health Defense, After Atkins, Natural Defences, Out of the Fire und Inflammation.



EINE VORTRAGSREIHE VON PETER HERRMANN

Basierend auf den Forschungen
von **DR. PAUL CLAYTON**

Wundermittel OMEGA-3
Vitamin P & Vitamin F?

Wie nahezu
**90% der Volkskrankheiten
vermeidbar sind! ***

*

„Wenn die wichtigen entzündungshemmenden Nährstoffe unserer Nahrung wieder zugefügt werden, sinken unsere Erkrankungsraten um bis zu 90 %. Wir werden fast immun gegen degenerative Krankheiten, und unsere Chancen in Würde und Gesundheit ein hohes Lebensalter zu erreichen nehmen drastisch zu.“

Dr. Paul Clayton

Der Referent **Peter Herrmann** ist seit einigen Jahren Simultanübersetzer für **Dr. Paul Clayton**. Er erläutert in seinen Vorträgen, wie ...

... Zivilisationskrankheiten laut Dr. Clayton vermieden werden können!

Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und daraus resultierende Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt, sowie Arthrose bzw. Arthritis, Rheuma, Depressionen, erhöhte Anfälligkeit für Infekte und Allergien, Alzheimer u.v.m. – Zur Bedeutung des Themas Autismus und ADHS bei Kindern wird Peter Herrmann auch sprechen. Wichtig für Schwangere und Stillende!

Nutzen Sie die Chance, wirklich gesund zu sein – Der Vortrag, der Ihr Leben verändern kann!

Lernen Sie bei diesem Vortrag die „Geheimnisse“ und Zusammenhänge der essentiellen Fettsäuren für einen gesunden Körper kennen und was jeder Einzelne nach der Veranstaltung für sich tun kann. Außerdem: Warum Veganer, Vegetarier und Rohköstler i.d.R. eine ungesunde Omega-6 zu -3-Balance haben. Peter Herrmann präsentiert aktuelle Forschungsergebnisse und geht auf Fragen ein!

Die Ursachen, Wirkungen und Lösungen, dieses für jeden Menschen bedeutenden Themas, werden auf dieser Vortrags-Reihe vorgestellt.

Im Detail

Die wichtigsten Vertreter der essentiellen Fettsäuren sind die Omega-3- sowie die Omega-6-Fettsäuren, die am Aufbau der Zellmembranen beteiligt sind und viele lebenswichtige Vorgänge im Organismus steuern. Sie regulieren etliche Zellteilungsprozesse, die Entwicklung des Gehirns und der Nerven, helfen dem Immunsystem bei Entzündungen und sind wichtig für die Blutgerinnung. Fehlen dem Körper essentielle Fettsäuren, kann es unter anderem zu Hautveränderungen, Haarausfall, Infektionsanfälligkeit und Wachstumsstörungen kommen.

In den letzten 50 Jahren produziert die moderne Industrie immer mehr unausgewogene Nahrungsmittel („Fast Food“ sowie industrielle Verarbeitung von Lebensmitteln), sodass das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in Mitteleuropa mittlerweile durchschnittlich bei 15:1 liegt! Das hat stille, schleichende Entzündungen zur Folge, da Omega-6-Fettsäuren für Entzündungen im Körper verantwortlich sind. Das genetisch angelegte Verhältnis (Omega-6 zu -3) von 1:1 bis 2:1 kann mit den richtigen Werkzeugen relativ schnell wieder erreicht werden.

Ein erhöhter Anteil von Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung führt nach neuesten Untersuchungen unter anderem zu erhöhten Blutfettwerten, erhöhter Thrombosegefahr, schlechterer Gefäßflexibilität und damit Bluthochdruck, schlechterer Immunfunktion, Neigung zu Allergien und zu gesteigerter Entzündungsanfälligkeit und -häufigkeit. Weiterhin kann es verstärkt zu den so genannten Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) und daraus resultierende Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen. Arthrose bzw. Arthritis, Rheuma, Depressionen und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte sind weitere Auffälligkeiten.

Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass hohe Spiegel der Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA einzeln und gemeinsam mit einem längeren Leben assoziiert sind, unabhängig von allen anderen Einflüssen oder Risikofaktoren. Das bedeutet den Forschern zufolge im Umkehrschluss, dass niedrige Spiegel von EPA und DHA eigenständig ein Risiko für einen (zu) frühen Tod darstellen.

Wissenschaftler von der Ohio State University fanden kürzlich heraus, dass sich durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren Telomere – das sind die winzigen Enden der Chromosomen, deren stetige Verkürzung bei jeder Zellteilung den Marker für unseren Alterungsprozess darstellt – verlängern lassen – was bedeutet, dass der Alterungsprozess positiv beeinflusst werden kann.

Omega-3-Fettsäuren sind in Algen, Pflanzen oder Fisch enthalten. Landpflanzen enthalten ausschließlich die Vorstufe (ALA) zu den vom Menschen benötigten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, während letztere in Fettfischen wie Aal, Hering und Makrele sowie in bestimmten Algen vorkommen. Dies bedeutet, dass der Körper das ALA aus Lein-, Hanf-, Walnuss- oder Rapsöl zu EPA oder DHA umbauen muss. Dazu fehlen uns die Bausteine und Co-Faktoren, beziehungsweise sind zu wenige davon vorhanden.

Nach dem Vortrag wissen Sie was zu tun ist – was Ihr Körper braucht – und wie er es bekommt!