

# Espresso Vitalis



## Gesundheit neu denken - an der Wurzel ansetzen

DR. PAUL CLAYTON

Ich bin Dr. Paul Clayton, klinischer Pharmakologe und Pharmako-Ernährungswissenschaftler. Ich bin besESSEN von den Themen Essen, Ernährung und Gesundheit.

Unser moderner Lebensstil stellt unsere Gesundheit auf eine harte Probe. Unsere heutige Ernährungs- und Lebensweise hat dazu geführt, dass immer mehr Menschen an nicht übertragbaren, degenerativen Erkrankungen leiden. Dazu zählen Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Osteoporose, Demenz und Autoimmunerkrankungen. Der Anstieg dieser Krankheiten ist kein Zufall – er ist eine direkte Folge unserer Ernährung und Lebensweise.

Lange Zeit haben wir auf Medikamente als Lösung gesetzt. Das sogenannte „Wunderpillen“-Modell der Pharmaindustrie konzentriert sich darauf, Krankheiten erst dann zu behandeln, wenn Symptome auftreten. Doch diese Strategie kommt nicht nur zu spät – denn viele dieser Erkrankungen haben eine lange präklinische Phase – sondern sie greift auch zu kurz, da sie meist nur palliativ wirkt. Die meisten Medikamente lindern lediglich die Symptome, ohne die eigentlichen Ursachen anzugehen – die Erkrankung schreitet dennoch weiter fort.

Die gute Nachricht: Es gibt eine Alternative! Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass viele dieser Erkrankungen gemeinsame Wurzeln haben: Chronische Entzündungen, Dysbiose, Mangelernährung vom Typ B und eine Überlastung des Blutzuckersystems. Diese „stillen Killer“ bleiben über Jahre unbemerkt, bis sie sich schließlich als ernsthafte Krankheiten manifestieren



Ehemaliger Vorsitzender des Forum on Food & Health (UK) und leitender wissenschaftlicher Berater des Ausschusses für Arzneimittelsicherheit der britischen Regierung, ehemaliger Fellow des Institute of Food, Brain & Behaviour (Oxford). Aktuell ist er Vorsitzender des wissenschaftlichen Beirats der Zinzino AG.

Er arbeitet mit führenden Ärzten und Wissenschaftlern an Zentren für klinische Expertise in vielen Ländern zusammen und konzipiert und überwacht präklinische und klinische Studien zu pharmako-ernährungsbezogenen Interventionen.

Genau hier setzt der pharmakoernährungswissenschaftliche Ansatz an: Indem wir diese Krankheitsauslöser neutralisieren, können wir Erkrankungen aktiv vorbeugen, Entzündungen reduzieren und unsere Gesundheit nachhaltig verbessern.

Der Schlüssel dazu liegt in bewusster Ernährung und einem gesunden Lebensstil. Die vier Krankheitsauslöser werden maßgeblich durch unsere Ernährung und täglichen Gewohnheiten beeinflusst – und mit diesem neuen Verständnis können wir einfache, wirkungsvolle Schritte unternehmen, um unser Leben positiv zu verändern!

Ich habe diese Zusammenhänge intensiv erforscht. Meine Mission ist es, wissenschaftlich fundierte Lösungen zu entwickeln, um Menschen zu einem gesünderen Leben zu verhelfen. Durch diese Forschung und Aufklärungsarbeit zeige ich, wie Ernährung und gezielte Nährstoffzufuhr als präventive Medizin genutzt werden kann.

Bereits kleine Anpassungen können große Auswirkungen haben,  
und viele Verbesserungen sind schon nach wenigen Wochen spürbar.

Doch Forschung allein verändert noch nichts - erst wenn dieses Wissen in die Welt getragen und im Alltag angewendet wird, entfaltet es seine volle Wirkung. Genau hier setzen Gerald und Doris mit ihrem Espresso Vitalis an: Mit ihm unterstützen die beiden meine Mission und bringen mein Wissen in eine Form, die Menschen erreicht, berührt und inspiriert - und so wird aus Forschung gelebte Gesundheit.



Folgende Bücher von Dr. Paul Clayton sind auf Deutsch erschienen:

- Out of the Fire
- Stärken Sie Ihr Immunsystem
- Lass deine Nahrung deine Pharmakonutrition sein
- Wie Sie Ihre Gesundheit wiederbekommen und erhalten können

Diese Bücher sind erhältlich unter: <https://freiheit-ist-einmalig.com/shop/>

Alle Blogartikel von Dr. Paul Clayton auf: <https://drpaulclayton.eu>