

[Bernardo LaPallo, 110 Jahre und Vitalköstler, über das Geheimnis seines langen Lebens](#)

Bernardo LaPallo zählt mit 110 Jahren zu den ältesten Menschen der USA. Geboren 1901 in Brasilien, zog er mit seiner Familie im Alter von 5 Jahren nach Amerika. Schon in Kindesjahren nahm er sich die Ratschläge seines Vaters, einem Arzt und Kräuterexperten, zu Herzen. Demnach gehören eine gesunde Ernährung, ausgiebige Bewegung und der Glaube an Gott zu den wichtigsten Geheimnissen eines langen und gesunden Lebens. Heute, mehr als 100 Jahre nach Start seines gesunden Lebenswandels, sieht er nicht älter aus, als die meisten Menschen in ihren siebzigern und achtzigern.

Bernardos Ernährung besteht hauptsächlich aus Früchten und Gemüse, ab und zu isst er etwas Fisch. Er verspeist zwei Mahlzeiten täglich, isst jedoch nie spät abends oder nachts. Zum Frühstück kommt bei ihm ein Stück Vollkorntoast mit Bio-Erdnussbutter auf den Tisch. Bernardo ist ein passionierter Kräutersammler. Aus Wildkräutern bereitet er sich jeden Morgen einen grünen Smoothie zu. In diesen gibt er einen Esslöffel eines vitalstoffreichen Pulvers. Zwischendurch trinkt er Zimttee, der seiner Meinung nach den Blutzuckerspiegel reguliert und so vor Diabetes schützt.

Bohnen, die er über Nacht einweicht und am nächsten Tag kocht, bilden seine Proteinversorgung. Das zweite Mahl des Tages besteht hauptsächlich aus rohem Gemüse oder Obst. Fisch isst er drei mal die Woche. Hier wählt er zwischen Sardinen, Thunfisch und Lachs.

Zu trinken gibt es sonst nur hochwertiges Wasser in ausreichender Menge und frische Fruchtsäfte. Generell neigt er zur Rohkosternährung, da Kochen wichtige Vitalstoffe zerstört. Als gläubiger Mensch nimmt er sich die Worte aus der Bibel zu Herzen, und isst nie zuviel auf einmal. "Nach einer Mahlzeit sollte man noch eine Weile sitzen bleiben und entspannen", fügt er hinzu.

Um Grippe und Erkältungen zu vermeiden versorgt sich Bernardo vorsorglich mit Echinacea, in regelmäßigen Abständen. Einmal im Jahr, für besondere Anlässe, steht Lamm auf dem Speiseplan. Ansonsten gibt es bei ihm kein Fleisch. "Wenn die Menschen sehen würden, wie Tiere heute in Amerika aufwachsen, würden sie zweimal darüber nachdenken, deren Fleisch zu essen". so meint er. Fastfood, Pommes Frites und Burger seien ungesund und für den gesundheitsbewussten Menschen ungeeignet. Zu seinen Lieblingsfrüchten zählen Cantaloupe Melonen und Blaubeeren. Biologisch Qualität ist für ihn sehr wichtig, so hält er seinen Körper sauber von schädlichen Toxinen und Pestiziden.

Die fünf Nahrungsmittel, die er am liebsten isst:

- Knoblauch
- Honig
- Zimt
- Schokolade (In bester Qualität, Rohkost)
- Olivenöl

Sein Vater riet ihm außerdem, Alkohol zu vermeiden und grundsätzlich von Bars fern zu bleiben, um erst gar nicht in Versuchung zu kommen. Seiner Vater gab ihm auch den Tipp mit auf den Weg, die Füße zu pflegen und regelmäßig zu reinigen. Die Füße, wie auch den restlichen Körper, reibt er täglich mit nativem Olivenöl ein. Das Öl hält seine Haut jung und geschmeidig, andere Lotionen oder Hautpflegeprodukte benutzt er nicht.

Ebenso wichtig ist ihm, Darm, Leber und Nieren sauber und gesund zu halten. Stress sei auch schädlich, daher sollten wir uns ausreichend Pausen gönnen und genügend schlafen. Für die körperliche Fitness läuft er jeden Morgen knapp zwei Kilometer - ganz ohne Laufkarren und Krückstock.

[Ein kleines Filmchen dazu ist hier zu finden ...](#)
<http://www.youtube.com/watch?v=zUDIWXKs7nc>