

Inositol - ein bemerkenswerter Vitalstoff

Liebe Leserinnen und Leser,



ursprünglich war für diese Woche ein Gesundheitsbrief geplant und angekündigt, der Ihnen die Vitamine B15 und B17 näher erläutern sollte. Leider ist es uns nicht gelungen, die Vorarbeiten dazu rechtzeitig abzuschließen. Es ist uns einfach was "dazwischen gekommen". Das bedeutet nun aber nicht, dass Sie auf den Gesundheitsbrief komplett verzichten müssen. Wir haben dafür andere Informationen, die für Ihre Gesundheit wichtig sein können.

Wir überlegen seit einiger Zeit, ein neues Produkt in unser Sortiment aufzunehmen: Lecithin. Lecithin ist besonders reich an den Vitaminen Inositol und Cholin. Nach allem aktuellen Wissen der Naturheilkunde ist es immer besser, Vitalstoffe aus einer natürlichen Quelle zu verwenden als den einzelnen isolierten Wirkstoff. Heute stellen wir Ihnen zunächst Inositol vor:

Was genau ist Inositol?

Inositol gehört zu den B-Vitaminen, wird heute jedoch als Vitaminoid betrachtet, da der Körper es aus Zucker mit Hilfe von Niacin und Magnesium selbst herstellen kann, wenn er von letztgenannten Stoffen genügend hat. Inositol ist ein sechswertiger Alkohol, der in den Nieren, in Gehirn, Leber und Hoden hergestellt werden kann. Mit der Nahrung nehmen wir täglich ca. 1 g auf. Die aktive Form ist das Myoinositol.

Die Funktionen dieses Vitalstoffs

- Als Bestandteil der Zellmembranen der Nervenstränge ist es an der Übermittlung von Nervenimpulsen beteiligt. Es reguliert zudem die Produktion mehrerer wichtiger Nervenbotenstoffe.
- Inositol verhindert die Verhärtung der Arterienwände und vermindert so das Risiko von Infarkt und Schlaganfall.
- Myoinositol in den Hoden ist wichtig für Herstellung und Reifung der Spermien.
- Inositol verbessert die Gehirnleistung, besonders das Gedächtnis. Teilweise soll es sogar Gedächtnisverluste nach Schlaganfall rückgängig machen können. Es nährt die Gehirnzellen und kommt dort auch in großen Mengen vor, ebenso im Rückenmark, wo es das Wachstum der roten Blutkörperchen fördert.
- Inositol stärkt deutlich die Kontraktionen des Magen-Darm-Traktes. Es verbessert dadurch die

Verdauung und die Weiterverarbeitung der Nahrung und verhütet Blähungen und andere Bauchbeschwerden.

Die beiden B-Vitamine Inositol und Cholin arbeiten eng zusammen. Sie sorgen dafür, dass Fette im Körper flüssig bleiben, die Zellen mit unentbehrlichen Fettsäuren versorgt werden und sich nicht in Organen oder Blutgefäßen anstauen und ablagern.

Mangelsymptome: Haarausfall, Hautrötung, Fetteinlagerung in der Leber, erhöhter Blutfettspiegel, nervöse Störungen bei Diabetikern, Verstopfung, Dermatitis (Ekzem), Veränderungen am Auge (das Linsengewebe enthält reichlich Inositol), gestörtes Wachstum bei Kindern.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln