

Haben Sie genug Vitamine? Fehlen Ihnen Vitamine? (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Vitamine sind organische Verbindungen, die der Organismus nicht selbst bilden kann und die deshalb in kleinen Mengen mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Bei Unterversorgung kommt es zu Störungen im Stoffwechsel und bei völligem Fehlen, abhängig von den Vorräten im Körper, irgendwann zum Tod. Überversorgungen sind dagegen nur in seltenen einzelnen Fällen gefährlich.

Da einige Vitamine empfindlich gegenüber äußeren Einflüssen (Hitze, Licht, Chemikalien,..) sind, wird der Gehalt in Abhängigkeit von der Art der Verarbeitung der Lebensmittel häufig stark vermindert. Als Richtlinie kann gelten, dass z.B. bei Tiefkühlung von Gemüse und kurzem Kochen bei Mitverwendung des Kochwassers der Gehalt an empfindlichen Vitaminen nicht entscheidend vermindert wird. Negativ wirkt sich eine Verarbeitung/Zubereitung dann aus, wenn die besonders vitaminreichen Teile des Lebensmittels entfernt werden, wie z.B. die äußeren Schichten des Getreidekorns bei der Weißmehlherstellung.

Vitamine angeblich reichlich vorhanden ...

Soweit so gut – solche und ähnliche Definitionen und Erklärungen zu Vitaminen sind häufig zu lesen. Nun gibt es aber auch (mindestens) eine andere Sichtweise, die reichlich realitätsfremd ist. Lassen Sie sich von solchen und ähnlichen pseudo-wissenschaftlichen Schreibereien (meist aus alten Lehrbüchern) nicht verunsichern! Ihre Gesundheit ist zu wichtig.

Dennoch, damit Sie auch erfahren, wie die althergebrachte Sichtweise ist:

“Normalerweise wird bei einer ausgewogenen Ernährung die empfohlene Zufuhr an Vitaminen leicht erreicht. Eine zusätzliche Zufuhr in Form von Vitaminpräparaten ist daher nicht nötig. Da diese Präparate normalerweise harmlos sind und bei einer einseitigen Ernährung mit geringer Vitaminzufuhr nur nützen können, sind sie aber nicht prinzipiell abzulehnen. Sinnvoller wäre es aber, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, da hierbei auch die Mineralstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden. Außerdem können Multivitaminpräparate z. T. auch

Unverträglichkeiten hervorrufen. Wichtig ist es, ein Lebensmittel nicht nur allein nach dem Gehalt an Vitaminen zu beurteilen, da z.B. die Leber, wohl eines der vitaminreichsten Lebensmittel ist, aber auch eine hohe Schadstoffbelastung aufweisen kann, wenn sie von älteren Tieren stammt. Manche Vitamine werden auch im Darm von Bakterien gebildet, allerdings tragen sie, im Verhältnis zur Aufnahme über die Nahrung, kaum zur Versorgung bei. Mangelzustände kommen meistens dann vor, wenn bestimmte Krankheiten vorliegen (Darmerkrankungen, Alkoholismus) oder Medikamente eingenommen werden, die den Bedarf erhöhen oder die Aufnahme aus den Lebensmitteln verschlechtern. Hier kann es dann ebenso wie bei Abmagerungsdiäten sinnvoll sein, die kritischen Vitamine zu substituieren. Daneben ist auch bei Schwangerschaft, Stillzeit und Rekonvaleszenz der Bedarf an bestimmten Vitaminen erhöht.”

Dieser Sichtweise stehen jedoch harte Tatsachen entgegen.

Unsere Nahrung ist mangelhaft -zu früh geerntet, zu lange gelagert und durch Industriemethoden nährstoffverarmt. Mangel an Vitaminen ist auch in unserer “überernährten” Zeit Hintergrund zahlreicher sogenannter Zivilisationskrankheiten, wie Krebs, Gefäßverengungen, Schlaganfall, Diabetes, Gelenkbeschwerden u.a.

Das haben seit einigen Jahren Organisationen wie die Deutsche Krebshilfe, die Burda- und die Robert-Koch-Stiftung und andere seriöse Fachgesellschaften erkannt. Entsprechende Programme zur Förderung des Problembewusstseins, z.B. die 5-am-Tag-Kampagne, wurden ins Leben gerufen. Daraus leitet sich die Schlussfolgerung ab, dass die Zufuhr vitamin- und vitalstoffreicher Nahrungsergänzungen einen hervorragenden Beitrag zur Verbesserung Ihrer Ernährungssituation leisten kann.

Gute Vitamin- und Vitalstoff-Präparate können Sie vor häufigen Zivilisationskrankheiten bewahren.

Ergänzend hinzuzufügen ist, dass sich der Bedarf an Vitaminen durch toxische Einflüsse aus unserer Umgebung in den letzten Jahrzehnten erheblich erhöht haben dürfte. Und: Es gibt auch Hinweise darauf, dass der Vitaminbedarf individuell sehr unterschiedlich ist, selbst wenn wir alle in der gleichen Umwelt leben und die gleichen minderwertigen Nahrungsmittel essen müssen. Hier liegt jedoch sicher noch ein weites Forschungsfeld: Warum braucht Herr X mehr Vitamin C als Frau Y? Ist es seine genetische ‘Ausstattung’, sein durchschnittlicher ‘Stress-Pegel’ usw. Fragen über Fragen – relativ eindeutig ist jedoch, dass die meisten Menschen von guten Nahrungsergänzungen, auch Multivitaminen, erheblich profitieren und damit ihre Gesundheit nachhaltig stabilisieren können.

Fehlen Ihnen Vitamine? Testen Sie sich selbst

Ziel unserer Arbeit ist es, Ihnen eine Auswahl hochwertiger Nahrungsergänzungen und Vitamine zugänglich zu machen, die sowohl für spezielle Anwendungen als auch zur allgemeinen Vorsorge geeignet sind oder auch „nur“ einfach Gesundheit fördern.

Jeder Mangel an Vitaminen führt unverzüglich zu ersten Warnsymptomen - ehe es irgendwann später zu Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden oder gar ersten Krankheiten kommt. So haben die Warnsymptome auch ihr Gutes: Sie ermöglichen Selbsttests, die über Nährstoff- und ganz

speziell über Vitaminmangel Aufschluss geben. Man braucht also nicht immer umfangreiche Untersuchungen beim Arzt über sich ergehen zu lassen, um herauszufinden, ob und welche Vitamine einem fehlen.

Die Selbsttests geben Ihnen Aufschluss über Ihren persönlichen Vitaminstatus. Anhand von oft ganz geringfügigen Warnsymptomen können Sie zuverlässig herausfinden, ob Sie sich bereits im Grenzbereich ernstzunehmender Beschwerden oder gar Krankheiten befinden.

Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel - Ist Ihr Gehirn ausreichend versorgt?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

1. Können Sie aus dem Gedächtnis 10 Telefonnummern nennen (von Verwandten, Freunden usw.)?
2. Schlafen Sie nachts mindestens fünf Stunden lang fest durch?
3. Fühlen Sie sich in Stresssituationen (Leistungsdruck, Konflikte usw.) nervenstark?
4. Beteiligen Sie sich gerne an hartnäckigen Diskussionen?
5. Begegnen Sie frühmorgens dem anbrechenden Tag mit Freude und Euphorie?
6. Konzentrieren Sie sich gern (z.B. beim Lösen von Kreuzworträtseln, Schachspiel usw.)?
7. Folgen Sie beim Lesen eines Buches oder beim Betrachten eines Filmes oder Fernsehspiels der Handlung stets konzentriert?
8. Sind Sie frei von depressiven Verstimmungen und Angstzuständen?
9. Fühlen Sie sich nachmittags genauso wach und frisch wie morgens?

Nur wenn Sie alle Fragen mit Ja beantworten, sind die rund 20 Milliarden Zellen Ihres Gehirns ausreichend mit Vitaminen versorgt. Bei dreimal Nein fehlt Ihnen der Nervenbiostoff Cholin, der Hauptbestandteil der schützenden Myelinschicht Ihrer Gehirn- und Nervenzellen. Wenn Sie fünfmal mit Nein antworten, ist Ihr Gehirn außerdem nicht ausreichend vor freien Radikalen geschützt. Sorgen Sie deshalb auch für mehr Radikalfänger (Beta-Carotin; Selen; Vitamin E, OPC und Vitamin C) in Ihrer täglichen Nahrung.

Bei achtmal Nein ist Ihr mentaler Zustand besorgniserregend. Ihren Gehirn- und Nervenzellen fehlen mit Sicherheit auch Eiweiß (empfohlen: Aminosäuremischung) sowie Vitamin B6 (als Bestandteil von Vitamin-B-Komplex), das für den Eiweißstoffwechsel in Gehirnzellen absolut unerlässlich ist. Ohne dieses Vitamin kommt es im Gehirn zu einem dramatischen Abbau von Zelleiweiß. Wenn Sie noch öfter als achtmal mit Nein antworten, müssen Sie mit Ihrer bisherigen Kost sofort Schluss machen und Ihren täglichen Essensplan auf Vollwertkost mit hoher Nährstoffdichte umstellen.

Seminar über Salvestrole: Neue Möglichkeiten zur Krebsbehandlung

genug, es einem Fachpublikum auf einem Seminar vorzustellen, auf dem Sie lernen können, was

es bewirkt und wie Sie es einsetzen können. Wir haben so etwas bisher noch bei keinem unserer Produkte gemacht. Professor Dan Burke selbst - einer der Entdecker - wird Ihnen auf diesem Seminar alle notwendigen Informationen liefern. Die Forschungsstiftung „Research for Health Foundation“ hat auf ihren deutschen Webseiten ausführliche Unterlagen zum Enzym CYPB1, Salvestrolen und einigen Fallbeispielen bereitgestellt.

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