

Haben Sie genug Vitamine? Fehlen Ihnen Vitamine? (4)

Liebe Leserinnen und Leser,



ich hatte vor einiger Zeit damit begonnen, einen "Selbsttest" mit Fragen zu veröffentlichen, damit Sie herauszufinden können, ob es unter Umständen Hinweise gibt, Ihre Nährstoffzufuhr zu verbessern.

Heute möchte Ihnen im Teil 4 die Fortsetzung schicken:

Erkältungen, Entzündungen: Ist Ihr Immunsystem in Ordnung?

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.

Erkältungen, Entzündungen: Ist Ihr Immunsystem in Ordnung?

Beantworten Sie die folgenden Fragen ganz ehrlich mit 'Ja' oder 'Nein':

1. Haben Sie Altersflecken?

2. Sind Ihre Schleimhäute oft entzündet?
3. Reagieren Sie auf bestimmte Lebensmittel allergisch?
4. Leiden Sie unter Haarausfall?
5. Ist Ihre Haut manchmal trocken und/oder rissig?
6. Sehen Sie manchmal schlecht oder unscharf?
7. Heilen bei Ihnen kleine Schnitt-, Stich- oder Risswunden nur langsam?
8. Haben Sie manchmal Hautausschlag?
9. Haben Sie kleine weiße Flecken unter den Fingernägeln?
10. Sind Sie oft müde?

Wenn Sie nicht mehr als zweimal mit Ja antworten, können Sie mit Ihrem Immunsystem noch zufrieden sein. Bei drei- bis fünfmal Ja fehlen Ihnen mit Sicherheit die wichtigsten Immunvitamine Beta-Carotin, Vitamin C und E. Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, sollten Sie zusätzlich zu einer gesunden Kost kurweise Antioxidantien (Superantioxidans) einnehmen. Diese Komplexe enthalten außer den erwähnten Vitaminen noch zusätzlich das wichtige Schutzmineral Selen. Der Vitamin-B Komplex trägt zusätzlich zu einer gesunden, immungesicherten Schutzschicht aller Körperzellen bei.

Erkältungszeit: Was wir noch empfehlen:

Wenn Sie die Erkältung oder die Grippe erwischt hat:

Vitamin C in hohen Dosierungen kombiniert mit Lysin in ebenfalls hohen Dosierungen. Ich habe es ausprobiert. Es hilft garantiert.

Lesen Sie dazu auch den Gesundheitsbrief Nummer 333: **Enzymblockade-Therapie mit L-Lysin**

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**

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