

Nahrungsergänzungsmittel, die Sie täglich einnehmen sollten

Liebe Leserinnen und Leser,



In einer perfekten Welt würden wir allein über die Grundnahrungsmittel problemlos alle Nährstoffe erhalten, die unser Körper braucht. Doch da die Welt nun einmal alles andere als perfekt ist, sind wir oft auf Nahrungsergänzungen angewiesen, um eine Unterversorgung auszugleichen, die durch ausgelaugte Böden und andere negative Faktoren entsteht. Hier sind acht Nahrungsergänzungsmittel, die Sie täglich einnehmen sollten, damit Sie rundum versorgt und so gesund sind, wie Sie sein sollten.

Vitamin D

Ganz allgemein brauchen Menschen viel mehr Vitamin D, als die normale Nahrung liefert. Das gilt besonders in der bevorstehenden sonnenarmen Zeit. Die reichste natürliche Quelle von Vitamin D ist Sonnenlicht, aber da viele Menschen in den Industrieländern zumeist einen Großteil ihrer Arbeitszeit in geschlossenen Räumen verbringen, mangelt es Millionen an diesem Prohormon. Deshalb ist es wichtig, zusätzlich Vitamin D3 einzunehmen oder sich auf die Sonnenbank zu legen, wenn es nicht möglich ist, an die Sonne zu gehen.

Vitamin D, das Sonnenvitamin, wird unter dem Einfluss ultravioletter Strahlung in der Haut gebildet. Das fettlösliche Vitamin wird in den Nieren in Calcitriol, die aktive Form, umgewandelt. Vitamin D ist bedeutsam für den Calcium- und Phosphor-Stoffwechsel, den Knochenaufbau, die Zähne und eine starke Abwehrkräfte. Vitamin D gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Der Name wird für eine Gruppe verwandter Verbindungen verwendet, wobei Vitamin D3 – Cholecalciferol - die Form ist, die unsere Haut mit Hilfe des Sonnenlichtes aus Cholesterin herstellt. Nach der Aufnahme aus Nahrungsmitteln oder der Synthese in der Haut wird das Vitamin in der Leber in eine Speicherform umgewandelt. Bei Bedarf verwandelt es die Niere in seine aktive Form. Für einen optimalen Vitamin-D-Status ist die gute Funktion von Leber und Niere Vorbedingung.

Nach neueren Erkenntnissen ist Vitamin D3 signifikant besser bioverfügbar und wirksamer als das preisgünstiger herstellbare D2, das gern bei der Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Vitaminen eingesetzt wird. Vitamin D3 führt zu fast doppelt so hohen Blutspiegeln wie D2. In den letzten 20 Jahren wurde herausgefunden, dass das Vitamin D darüber hinausgehend auch an vielen anderen Funktionen beteiligt ist, wie z.B. an der Zelldifferenzierung, Hemmung der Zellproliferation, der Immunmodulation und der Kontrolle anderer hormonaler Systeme. Vor allem

Babys, Kinder und Schwangere benötigen ausreichende Mengen an Vitamin D für Wachstum und Entwicklung. Bei vielen Menschen ist der Vitamin D-Spiegel während der Wintermonate stark abgesenkt. Mit zunehmender Alter nimmt die körpereigene Bildung von Vitamin D allmählich ab.

Vitamin D3 (Cholecalciferol) - Preis: 14,90 €

Omega-3-Fettsäuren

In der Zusammensetzung der Fettsäuren ist unsere moderne Ernährung ziemlich unausgeglichen. Das ideale Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren liegt bei ungefähr 1:2 oder darunter. Doch in den USA liegt sie oft nur bei 1:17. Die Folge ist eine wahre Epidemie von chronischen Entzündungen und Krankheiten. Zum Ausgleich sollte deshalb mehr Fisch wie Wildlachs gegessen oder Omega-3-Ergänzungsmittel aus Fisch, beispielsweise aus Kabeljau, oder Krillöl eingenommen werden. So können sogar chronische Entzündungen gemildert oder gebessert werden; außerdem werden Gehirn und Denkfähigkeit gestärkt.

NTP79: Antarktisch Krill-Öl 1000 - Preis: 34,90 €

Probiotika

Werden Lebensmittel nicht roh oder fermentiert verzehrt, fehlen ihnen in der Regel die Enzyme und auch die bakterielle Zusammensetzung, die für eine gute Verdauung nötig sind. Zusammen mit der oft leichtfertigen Einnahme von Antibiotika und dem Verzehr von darmschädigendem Junk Food kann dies zu einem schweren bakteriellen Ungleichgewicht im Darm führen, das dann die Ursache für eine chronische Erkrankung sein kann. Eine Ergänzung mit einem kräftigen probiotischen Präparat kann den Verdauungstrakt wieder ins Gleichgewicht bringen und das Immunsystem ankurbeln. Kombucha-Tee, Joghurt-Lassi oder Kefir, die reichlich nützliche Bakterienstämme enthalten, können ebenfalls helfen, einen geschädigten Darm zu reparieren und dafür zu sorgen, dass Schadstoffe sicher ausgeschieden werden.

DRL01: FloraSan (Darmflora) - Preis: 14,80 €

Zink, vorzugsweise in der Kombination mit Vitamin C

Ein weiterer entscheidender Nährstoff, an dem es in der modernen Ernährung oft mangelt, ist Zink. Von der Zellteilung über die hormonelle Regulierung bis zur Fruchtbarkeit hängt sehr viel von einer guten Versorgung mit Zink ab. Es empfiehlt sich also eine Ergänzung, um die Fortpflanzungsorgane gesund zu erhalten, das Immunsystem zu stärken, Ihnen zu ausreichend Energie zu verhelfen und sogar Krebs zu verhindern.

DRL11: Vitamin C plus Zink - Preis: 14,90 €

Selen

Selen ist entscheidend für die Bildung von Glutathion, dem so genannten »Master“-Antioxidans. Als Spurenelement, das der Körper zur Bildung von mehr als 25 Selenoproteinen nutzt, wird

Selen nicht nur für die allgemeine Gesundheit, sondern auch für eine ausgeglichene Schilddrüsenfunktion, ein gesundes Gehirn und ein funktionierendes Immunsystem gebraucht. Die beste natürliche Quelle von Selen sind Paranüsse, aber manchmal ist es einfacher, ein Ergänzungsmittel mit Selen aus pflanzlichen Quellen einzunehmen, um sich mit einer höheren Dosis Selen zu versorgen.

NTP12: Selen (Selenmethionin) - Preis: 14,90 €

Grünes Superfood

Kaum jemand isst täglich Hafer, Petersilie oder Weizengras. Und selbst wenn Sie zum Essen einen frischen Salat oder eine Gemüsebeilage wählen, werden Sie wahrscheinlich trotzdem nicht ausreichend mit grünem »Superfood« versorgt. Hier sind hochwertige Ergänzungsmittel gefragt. Wenn Sie Ihrem morgendlichen Smoothie einen Löffel konzentriertes gefriergetrocknetes grünes Superfood hinzufügen, können Sie die Versorgung mit Antioxidantien deutlich verbessern und dadurch Ihr Energieniveau steigern, dem Immunsystem auf die Sprünge helfen und ganz allgemein das Wohlbefinden erhöhen.

NTP64: Nature Power Superfood - Preis: 59,00 €

Magnesium

Die Gesundheit des Verdauungssystems hängt maßgeblich von Magnesium ab, denn dieses wichtige Spurenelement hilft, die Dinge in Bewegung zu halten. Leider mangelt es vielen an diesem Nährstoff, sie sind verstopft, neigen zu Kopfschmerzen, sie sind schlapp und anfällig für Krankheiten wie Knochenschwund und Organversagen. Eine Ergänzung mit einem hochwertigen Magnesiumpräparat kann helfen, Sie vor Krankheiten zu schützen, die auf einen Magnesiummangel zurückzuführen sind.

MBP12: Magnesiumzitrat - Preis: 15,90 €

CoQ10 vorzugsweise in der reduzierten Form als Ubiquinol

Der womöglich wichtigste Nährstoff, der die Zellen des gesamten Körpers mit Energie versorgt, ist das Coenzym Q10. Es ist für die Bildung von Enzymen und die Energieproduktion unerlässlich. Ab einem Alter von ungefähr 25 Jahren geht die Bildung von CoQ10 im Körper allmählich zurück. Die Folge können schnelles Altern und altersbedingte Krankheiten sein. Eine Ergänzung mit CoQ10, insbesondere mit der besser bioverfügbaren Form Ubiquinol, kann helfen, das schädliche Wirken freier Radikale und die Oxidation zu bremsen. Sie kann sogar vor der Entstehung einer chronischen Krankheit schützen.

NTP77: Ubichinol 50 - Preis: 39,90 €

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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