

Fehlen Ihnen Vitamine? Heuschnupfen, Asthma, Entzündungen

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie den nächsten Selbsttest, mit dem Sie prüfen können, ob Sie einen Mangel an wichtigen Nährstoffen haben. Heute geht es um das Thema: Den Allergien auf der Spur.

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

Bisher sind in dieser Serie folgende Gesundheitsbriefe erschienen:

1. **Fehlen Ihnen Vitamine? Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel**
2. **Fehlen Ihnen Vitamine? Durchfall, Blähungen, Verstopfung**
3. **Fehlen Ihnen Vitamine? Krampfadern, Hämorrhoiden, Unterschenkelgeschwüre**
4. **Fehlen Ihnen Vitamine? Erkältungen, Entzündungen**
5. **Fehlen Ihnen Vitamine? Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund, Löcher in den Zähnen**
6. **Fehlen Ihnen Vitamine? Juckreiz, Hautausschlag, Entzündungen**
7. **Fehlen Ihnen Vitamine? Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden**

Den Allergien auf der Spur

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

1. Haben Sie manchmal unerklärliche rote Hautflecken, meist im Gesicht?
2. Kommen Sie schwer von Ihrem Übergewicht runter?
3. Sind die Lippen manchmal geschwollen?
4. Müssen Sie häufig niesen?
5. Leiden Sie manchmal unter Blasenbeschwerden (z. B. starker, häufiger Harndrang)?
6. Sind Sie oft müde und schlapp?
7. Leiden Sie häufig unter Durchfall?
8. Haben Sie oft Hautjucken an unterschiedlichen Körperpartien?
9. Leiden Sie manchmal nach Mahlzeiten unter Übelkeit?
10. Haben Sie Haarausfall?

Auswertung der Antworten

Wenn Sie zweimal mit Ja antworten, sind Sie bereits allergiegefährdet. Wir empfehlen Vitamin C mit Bioflavonoiden.

Bei drei- bis fünfmal Ja sind Sie ein Allergietyp. Viel Vitamin C hilft Ihnen dabei, Allergene und damit verbundene Allergiesymptome wie Hautveränderungen, Magen-Darm-Störungen, Juckreiz oder auch Kopfschmerzen auszuschalten.

Bei sechsmal Ja sollten Sie den Allergien mit Hilfe von Vitaminen den Kampf ansagen. Wichtig zum Schutz der Schleimhäute ist (neben Vitamin C) vor allem Vitamin A bzw. dessen Vorstufen, die Carotene. Vitamin E hemmt Allergien, die durch Freie Radikale verursacht werden.

NTP14: Betacarotin (Provitamin A) - Preis: 19,80 €

Betacarotin (Provitamin A) ist ein Antioxidans, das Sie vor zellschädigenden Radikalen schützen kann. Es unterstützt ein gesundes Altern, da es die DNA intakt erhält und die Zellen schützt. Es hilft, die Hautalterung zu verzögern. Betacarotin unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte der Haut gegen Schäden durch UV-Strahlen (Sonne). Die regelmäßige Zufuhr von Betacarotin kann helfen, Ihre Haut vor zu viel UV-Strahlung und Sonnenbrand zu schützen. Betacarotin ist allerdings kein Ersatz für einen kosmetischen Sonnenschutz.



Betacarotin zählt zur Gruppe der Carotinoide, von denen über 400 in der Natur existierenden. Carotinoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die verantwortlich sind für die rötliche oder gelbliche Färbung von Gemüse oder Obst. Betacarotin ist das am häufigsten vorkommende und bekannteste Carotinoid. Hauptsächliche Quellen sind gelbe und grüne Blattgemüse, gelbe Früchte, Möhren, Spinat, Kürbis, Brokkoli, Grapefruits, Mangos, Pfirsiche und Tomaten. Die pflanzlichen Vorstufen bezeichnet man als Betacarotin, das der Körper entsprechend seinem Bedarf in Vitamin A umwandelt. Am häufigsten ist Betacarotin in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Ein Betacarotin-Molekül enthält zwei miteinander verbundene Vitamin-A-Moleküle. Es kann im Körper direkt absorbiert werden und wirkt entweder als Antioxidans oder wird von den Verdauungszellen zu Vitamin A umgewandelt und dann aufgenommen.

Betacarotin unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Betacarotin hat bei der Bekämpfung freier Radikale wegen seiner speziellen chemischen Struktur eine Sonderstellung inne.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

NTP34: Vitamin E (gemischte Tocopherole) - Preis: 24,90 €

Vitamin E ist ein wertvolles Antioxidans. Es schützt die Zellen und trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Es hilft, die zelluläre Immunität älterer Menschen zu verstärken. Darüber hinaus ist Vitamin E bedeutsam für die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen, für die Abwehrkräfte und das Sehvermögen. Vitamin E schützt bei Alterung, verringert die Agglutination



der Blutplättchen und verlängert die Blutungsdauer.

Als Vitamin E bezeichnet man eine Gruppe verwandter Molekül-Verbindungen, die eine unterschiedlich große Vitamin-E-Aktivität besitzen. Am aktivsten ist Alpha-Tocopherol. Das natürliche Vitamin E zeichnet sich durch eine zwei- bis dreimal so hohe biologische Aktivität aus wie das synthetische dl-Alpha-Tocopherol. Vitamin E ist Bestandteil aller biologischen Membranen und man nimmt an, es könnte das wichtigste fettlösliche Antioxidans im Körper sein. Vitamin E verbraucht sich bei Reaktionen mit freien Radikalen und kann durch Vitamin C regeneriert werden. Es verhindert die Oxidation von Fetten ebenso wie die von Vitamin A und C, von Selen und zwei Schwefelaminosäuren. Das fettlösliche Vitamin E ist ein sehr wichtiges und wertvolles Antioxidans. Es erhöht die Stabilität von Geweben und Membranen im gesamten Körper, in dem es Schutz vor freien Radikalen bietet.



Neu: 40 % mehr Inhalt, ab sofort nicht nur natürliches d-Alpha-Tocopherol sondern gemischte Tocopherole: Das Produkt enthält zusätzlich Beta-, Delta- und Gamma-Tocopherole, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig ergänzen und verstärken.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

GW-ESTER: Ester-C 1000 (Vitamin C) - Preis: 29,90 €

Ester-C gilt als dritte Generation Vitamin C und ist eine einzigartige, patentierte Formel, die die Vorzüge von Ascorbinsäure und Calciumascorbat kombiniert. Calciumascorbat mit Vitamin-C-Metaboliten und Zitrusbioflavonoiden.



Vitamin C ist ein Antioxidans und schützt die Körperzellen, ist an der Wundheilung beteiligt und notwendig für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, von Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut. Vitamin C verbessert die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung, unterstützt die Funktion des Nervensystems, trägt zur Unterstützung des Immunsystems bei, ist für die Gewinnung von Energie aus der Nahrung erforderlich und für die Gedächtnisleistung notwendig. Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte und zur Gesunderhaltung der Blutgefäße. Zitrusbioflavonoide schützen die Zellen vor oxidativem Stress, haben positiven Einfluss auf den Blutkreislauf, die Herzaktivität und die Gedächtnisleistung. Sie senken zudem den Histaminspiegel (wirken antiallergisch). Vitamin C in Form von reiner Ascorbinsäure führt bei manchen Menschen zu Magenproblemen. Daher wurde Calciumascorbat entwickelt, bei dem die Ascorbinsäure an Calcium gebunden ist. Durch seine pH-Neutralität ist Calciumascorbat deutlich magenfreundlicher. Ester-C ist Calciumascorbat, das zum Teil oxidiert ist, wodurch der natürliche Vitamin C Metabolit Threonsäure bereits vorhanden ist. Threonsäure und die anderen Metaboliten fördern die Aufnahme und Verwertung von Vitamin C im Körper.

Darüber hinaus scheint Threonsäure in der Lage zu sein, das bereits im Körper vorhandene Vitamin C zu mobilisieren und für Stoffwechselprozesse verfügbar zu machen.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

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