

VITAL- UND BIOAKTIVSTOFFE:

Welche sind die Richtigen für mich?

Immer mehr Menschen erkennen, dass eine gesunde Ernährung allein nicht mehr ausreicht, um Gesundheit und Wohlbefinden auf Dauer zu erhalten. Das Angebot an Nahrungsergänzungen ist jedoch vielfältig und für den Verbraucher kaum zu überschauen. Dieser Artikel beschreibt eine Auswahl an Präparaten, die aus ärztlicher Sicht für Pflege von Vitalität und Leistungsfähigkeit empfehlenswert sind.

<Dr. med. Andreas Kannenberg, FA für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Katlenburg-Lindau>

In Anbetracht unseres modernen Lebensstils mit un- ausgewogener Ernährung, Bewegungsmangel und allgegenwärtigem Stress ist es aus ärztlicher Sicht sinnvoll, Gesundheit und Wohlbefinden mit zusätzlichen Vital- und Bioaktivstoffen zu unterstützen.

Was ist bei der Auswahl von Nahrungsergänzungen zu beachten?

Zur Unterstützung der Vitalität und Leistungsfähigkeit sind drei Schritte zu empfehlen:

① Grundreinigung: Entschlacken, Entsäuern und Entgiften

Die „Grundreinigung von innen“ entlastet den Körper von altem Stoffwechsellüll. Dieser bremst den Stoffwechsel, raubt uns dadurch Energie und lässt uns schneller altern. Ohne regelmäßiges Entschlacken kann sich eine Übersäuerung entwickeln, die eine Reihe von chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma, Bluthochdruck und Osteoporose begünstigt. Das ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Zum Entschlacken und Entsäuern ist beispielsweise die dreimonatige BasenFormula Bioaktiv-Kur zu empfehlen. Sie basiert auf jahrelanger naturheilkundlicher Erfahrung. Nach der Kur schaltet der Stoffwechsel den Turbo ein. Der gesamte Organismus wird mit Kraft und Energie überflutet. Man fühlt sich rundum vital, leistungsfähig und jeder Herausforderung gewachsen. Sie wirkt wie ein ausgedehnter, erholsamer Urlaub.

② Basisversorgung mit lebensnotwendigen Vitalstoffen

Sie liefert die wichtigsten Vitalstoffe für den harmonischen Ablauf aller Lebensfunktionen.

Dafür eignen sich Multivitamin- oder Spirulina-Präparate. Spirulina-Algen sind dann zu bevorzugen, wenn Sie gleichzeitig die Regeneration von Haut, Haaren und Nägeln unterstützen wollen oder eine Belastung mit Umweltschadstoffen vermuten.



③ Spezielle Vitalstoffe für gefährdete Organe

Jedes Organ benötigt spezielle Vitalstoffe, um seine Funktion und Leistungsfähigkeit erhalten oder wiederherstellen zu können. Die folgende Darstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Vitalstoffe für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Coenzym Q10 unterstützt die Herzmuskelkraft bei Leistungsschwäche und entlastet das Herz bei Bluthochdruck. Bei erhöhtem Cholesterin helfen die in Lachsöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren der Leber, den Cholesterinspiegel zu senken. Der Mineralstoff Magnesium wirkt harmonisierend auf den Herzrhythmus. Er

ist besonders dann empfehlenswert, wenn man zusätzlich unter Muskelverspannungen und/oder Stress leidet.

Vitalstoffe für die Knochengesundheit

Verschlackung und Übersäuerung sind eine wichtige Ursache für Knochenschwund (Osteoporose). Daher ist das regelmäßige Entschlacken und Entsäuern der wichtigste Beitrag zur Knochengesundheit. Außerdem muss der Körper natürlich mit dem wichtigsten Baustoff des Knochens, dem Mineralstoff Calcium, versorgt werden.

Vitalstoffe für die Gesundheit von Gelenken u. Bandscheiben

Gelenke und Bandscheiben brauchen für ihre Erneuerung vor allem Knorpelbaustoffe. Diese sind in Grünlippmuschel-Extrakt enthalten. Wollen Sie gleichzeitig die Regeneration von Haut, Haaren und Nägeln unterstützen, sind Kieselerde-Präparate zu empfehlen. Sie versorgen den Körper mit dem wichtigen Spurenelement Silizium.

Es ist für die Bildung von Kollagen in Gelenkknorpel und Haut sowie von Keratin in Haaren und Nägeln unverzichtbar.

Vitalstoffe für den Stressabbau

Auf Stress reagiert der Stoffwechsel mit verstärkter Schlackenbildung und Übersäuerung. Deshalb ist das Entschlacken und Entsäuern die wichtigste Maßnahme. Unterstützend empfiehlt sich der Vitamin B-Komplex, auch „Nervenvitamine“ genannt. Kommen häufige Muskelverspannungen und/oder funktionelle Herzbeschwerden hinzu, ist der Mineralstoff Magnesium zu empfehlen.

Zusammenfassung

Regelmäßiges Entschlacken und eine Basisversorgung mit Vitalstoffen haben eine fundamentale Bedeutung für Gesundheit, Vitalität und allgemeine Leistungsfähigkeit. Sie sind daher jedem Menschen zu empfehlen. Spezielle Vitalstoffpräparate für bestimmte Organe sind gezielt nach dem individuellen Bedarf auszuwählen.

Genaue Auskunft über Ihren persönlichen Bedarf an Vitalstoffen gibt Ihnen der Große Versorgungslücken-Check auf der Internetseite www.wohlfühlprodukte.de. Er wird von einem Arzt für Naturheilverfahren ausgewertet und gibt Ihnen umfangreiche Empfehlungen, wie Sie Ihren Gesundheitszustand optimieren können.

Entschlacken mit der BasenFormula Bioaktiv-Kur:

Mehr Energie, Vitalität und Leistungskraft. Schöne Haut, widerstandsfähige Haare, feste Fingernägel.

Weitere Informationen und Naturprodukte zur Unterstützung der Gesundheit von Augen, Herz, Knochen, Gelenken und Bandscheiben, Haut, Haaren und Nägeln, Immunsystem sowie für den Abbau von Stressfolgen finden Sie auf unserer Internetseite.

Stefanie Kannenberg Wohlfühlprodukte

Breslauer Str. 1, 37191 Lindau /Harz
Telefon 05556 – 91 42 93
www.naturaprovita.de



BasenFormula
bei durch entschlacken

natura
pro vita

©Nestlé