

Stress – Tipp Nr.6

Wozu benötigen wir Mikronährstoffe?

Ich möchte an dieser Stelle nicht mehr darauf eingehen, wozu wir Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe benötigen. Das findest du auf meiner Webseite - [Mangelzustände durch Stress > noch mal hier lesen <](#) Die gute Frage ist, wie viel davon benötigen wir?

Wie viel an Vitaminen benötigen wir?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt, wir benötigen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Und das „bunt und nicht einfarbig“. Diese Aussage wurde aber bereits vor über 30 Jahren getroffen und hat heute keine Relevanz mehr. Bunt sollten wir schon essen, aber 5 Portionen reichen nicht mehr aus weil....

Obst und Gemüse verlieren immer mehr an Nährstoffen Frischkost enthält weniger Vitalstoffe als noch vor 50 Jahren.

Laut einer aktuellen Untersuchung fällt der Gehalt an Vitalstoffen seit den 70er Jahren rapide ab. Der Verlust von Vitamin A bei Äpfeln beträgt 41 Prozent. Paprika hat um 31 Prozent weniger Vitamin C und Brokkoli nur noch die Hälfte an Eisen. Blumenkohl hat heute nur halb so viel Vitamin C, B1 und B2 als noch vor 40 Jahren. Ausgelaugte und schadstoffbelastete Böden in der Landwirtschaft führen zu einem drastischen Verlust an Mineralstoffen und Vitaminen in der Nahrung. „Der Mangel an Magnesium in der heutigen Ernährung ist auffallend“, bestätigt Arzt und Biochemiker Jörg Birkmayer.

Und US-Mediziner Al Sears meint: „**Sie müssen heute zehnmal so viel Obst und Gemüse essen, um die gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen wie vor 50 Jahren zu bekommen.**“ Wem das zu viel erscheint, muss zu diversen Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

Wer zu Nahrungsergänzungsmitteln greift, was durchaus zu empfehlen ist, sollte jedoch auch hier auf erhebliche qualitative Unterschiede achten. Grundsatz: alles was künstlich ist, macht den Körper längerfristig krank!

Welche Unterschiede gibt es bei Nahrungsergänzungen?

Die Unterschiede zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen und Mineralstoffen sind so groß, dass man nicht genug darauf hinweisen kann: Natürliche Vitamine und Mineralstoffe sind in allen Nahrungsmitteln enthalten, ebenso wie in Nahrungsergänzungsmitteln, die auf natürlicher Basis hergestellt werden.

Bei Synthetisch hergestellten Vitaminen (hierzu zählen auch Brausetabletten) sind nur einzelne Bestandteile enthalten. Und was bei künstlichen Vitaminen immer fehlt sind die sekundären Pflanzenstoffe.

Synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln fehlt das Gesamtpaket an Stoffen, die sie zu einem homogenen Ganzen machen würden. Ob nur ein Stoff oder eine ganze Anzahl (»Multivitamine und Mineralstoffe«) ändert nichts an der Tatsache, dass es sich um isolierte Bestandteile handelt. Vitamine benötigen ihre natürlichen Trägerstoffe. Unter einem Trägerstoff versteht man eine Substanz, die dabei hilft, andere Bestandteile (Vitamine) im Körper gleichmäßig zu verteilen.

Beispiel der Kamillenblüte

Wir wissen das Kamille antientzündlich und antibakteriell wirkt. Es ist aber nur ein einziger Inhaltsstoff in der Kamille enthalten der das bewirkt. Würde dieser Stoff jedoch der Kamille entzogen und separat genommen werden, würde er nicht wirken. Denn die Kamille benötigt den gesamten Rest ihres Inhalts als Trägerstoff, damit der eine Inhaltsstoff der anti entzündlich und antibakteriell wirkt an die entsprechenden Stellen transportiert werden kann wo er benötigt wird.

Wasserlösliche und Fettlösliche Vitamine

Wasserlösliche Vitamine werden im Körper nicht gespeichert und werden über den Urin ausgeschieden. Wir müssen sie also täglich mit der Ernährung aufnehmen, um unseren Körper ausreichend damit zu versorgen. Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die B-Vitamine, Vitamin C und Folsäure (Folat). Nur Vitamin B12 kann der Körper in der Leber speichern.

Fettlöslich bedeutet, dass diese Vitamine sich nicht in Wasser lösen, sondern Fett als Transportmedium brauchen. Nur dann kann der Körper sie überhaupt nutzen. Deshalb werden Möhren auch in Fett gedünstet. Ausgeschieden werden die fettlöslichen Vitamine über den Darm.

Zu den fettlöslichen Vitaminen gehört auch Vitamin D. Es kann darum vom Körper gut im Fettgewebe und in Muskeln gespeichert werden. Vitamin D ist wichtig für unsere Knochen und für die Haut. Wer sich im Sommer oft im Freien aufhält, braucht sich um seinen Vitamin D-Status im Winter keine Sorgen zu machen. "

Vitamin D können wir über die Haut bilden, wenn wir mittags zwischen 11 und 13 Uhr in der Sonne sind. Der Vorrat an Vitamin D reicht für zwei bis drei Monate.



Solltest du zu wenig Sonne abbekommen haben oder deine Speicher leer sein, empfehle ich dir Vigantoletten. Bekommst du in jeder Apotheke zu kaufen.

Welche Nahrungsergänzungen sind nun natürlich hergestellt?

Ich persönlich kenne nur 2 Firmen. Die eine ist Life Plus. Die andere ist Lifepharm.

Life Plus erfüllt alle Herstellungs-Kriterien die eine gute Nahrungsergänzung ausmachen.

Alles Obst und Gemüse kommt aus sorgfältig kontrollierten Anbau. Außerdem wird ein Kaltherstellungsverfahren verwendet.

Laminine zum Zellaufbau und Reparatur von Zellen von Lifepharm.



Im Körper wirkt diese Aminosäurekette wie ein natürliches „Adaptogen“: Sie programmiert adulte Stammzellen so um, dass diese in Bereiche des Körpers gelenkt werden, die Reparaturen am dringendsten benötigen, und diese Bereiche repariert werden. Dies wirkt sich auch regenerierend auf das seelische Wohlbefinden aus. <http://bit.ly/2iLS0Sa> Laminine ist ein rein natürliches organisches Produkt.

Das Daily Plus Getränk enthält eine Kombination an Inhaltsstoffen, die dafür sorgt, dass du physisch und mental bestens gerüstet bist. Daily Plus ist vollgepackt mit einer großen Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Kräuterextrakten und Ballaststoffen, und ein innovatives, exklusives Mischverfahren sorgt für eine optimale Wirkung mit jeder Portion

Die Dailys sind Glutenfrei und es gibt sie auch ohne Jod. <http://bit.ly/2jj2NXo>



Proanthensols sind hervorragend für den Zellschutz und ein starkes Antioxidans. Also ein Radikalfänger. Es gibt sie mit 50 mg <http://bit.ly/2iJ85tV> oder mit 100 mg <http://bit.ly/2ijBwj> Inhalt pro Kapsel. Sie versorgen und schützen deine Zellen optimal.



Die Kombination aus Daily Plus und Proanthensols ist optimal.

Wenn dein „Geldbeutel etwas schmaler“ sein sollte, kannst du als Ersatz für die Daily Plus auch die TVM Plus nehmen. Du wirst auch hier rundum mit Vitaminen versorgt, nur was hier fehlt sind die ganzen Ballaststoffe und einige Kräuter.



Aus eigener Erfahrung weiß ich, das dein Darm es dir danken wird wenn du die **Daily Plus** nimmst. Denn auch wenn du glaubst einen „normalen“ Stuhlgang zu haben, wirst du nach ein paar Tagen merken das es nicht so ist. Weil du bemerken wirst, wie sich die „Dailys“ sehr positiv auf deinen Stuhlgang auswirken.

Wie sagte schon Hippokrates „Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“ Und Paracelsus prägte den bekannten Satz: „Der Tod liegt im Darm“.

Die TVM Plus auch ohne Jod erhältlich.

Ich persönlich benutze täglich folgende Produkte:

Laminine
Daily Plus
Proanthensols 100

Zum entgiften

Was ich dir auf jeden Fall empfehlen würde ist eine Darmentgiftung. Gerade wenn du dich in der letzten Zeit schlecht ernährt hast. Befreie deinen Körper von den alten Giftstoffen. Das geht ganz einfach mit MSM.

Der Stoff gehört in die Gruppe der organischen Schwefelverbindungen. MSM hat eine schmerzlindernde und entgiftende Wirkung. Der in MSM enthaltene Schwefel ist Teil der Knorpelstruktur, so dass knorpelaufbauende Effekte wahrscheinlich sind. Des weiteren wirst du bemerken, wenn du Probleme mit den Gelenken hast, das diese nach der Entgiftung kaum noch schmerzen werden.



<http://bit.ly/2iQ0b2d>

Was wichtig ist während der Entgiftung das du reichlich Wasser trinkst. 2 Liter mindestens pro Tag, besser sind 3 Liter. Ja, du wirst permanent zur Toilette laufen. Nur; Die gelösten Gifte und Schlacken müssen aus deinem Körper raus transportiert werden. Es nützt nichts, wenn sie gelöst werden und dann durch deinen Körper kreisen. Und sich letztendlich wieder irgendwo ablagern.

Es könnte sein, muss aber nicht, das du Kopfschmerzen bekommst wenn dein Körper stark entgiftet. Sollte das der Fall sein, kannst du dem sehr einfach begegnen indem du dir L-Glutamin in Pulverform besorgst. Gibt es bei eBay. Kostet ca.20,-€. Wenn es dir nicht gut geht an den Entgiftungstagen nimmst du einfach eine Teelöffelspitze davon unter die Zunge.

Besorge dir das L-Glutamin am besten bevor du mit der Entgiftung beginnst.

Um Körperlich gut in Form zu sein ist allerdings nicht nur eine gute Ernährung wichtig sondern auch Bewegung.

In der kommenden Woche zeige ich dir wie du deinen Körper ohne Anstrengung und ohne großen Zeitaufwand fit und in Bewegung hältst.

Eine schöne Woche wünscht Dir

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

www.irisborowiak.info

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350