

Fehlen Ihnen Vitamine? Durchfall, Blähungen, Verstopfung

Liebe Leserinnen und Leser,



Ich möchte Ihnen heute einen weiteren Selbsttest vorstellen, mit dem Sie für sich selbst prüfen können, ob Sie unter Umständen einen Mangel an Nährstoffen haben. Es geht heute um die Frage, ob Ihr Magen und Darm Hilfe benötigt.

Der Mangel an Vitaminen oder anderen Nährstoffen führt unverzüglich zu ersten Warnsymptomen. Erst viel später kommt es dann irgendwann zu Befindlichkeitsstörungen, Beschwerden oder gar ersten Krankheiten. Diese Warnsymptome haben also auch eine positive Seite: Sie ermöglichen einfache Selbsttests, die über Nährstoff- und ganz speziell über Vitaminmangel Aufschluss geben können. Sie müssen nicht immer umfangreiche Untersuchungen beim Arzt über sich ergehen zu lassen, um herauszufinden, ob und welche Vitamine Ihnen 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.

Zum Ende meiner Einleitung ein Hinweis auf den ersten Gesundheitsbrief dieser Serie:

Fehlen Ihnen Vitamine? Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel

Braucht Ihr Magen und Ihr Darm Hilfe?

Beantworten Sie die folgenden 10 Fragen ganz ehrlich mit Ja oder Nein.

1. Spüren Sie (z. B. nach dem Genuss von Saurem oder Kaffee) Ihren Magen?
2. Lösen Stressreize manchmal Durchfall aus?
3. Fällt es Ihnen morgens schwer zu frühstücken?
4. Bekommen Sie nach dem Essen oft Darmkollern?
5. Leiden Sie gelegentlich unter Mundgeruch?
6. Leiden Sie unter Haarausfall oder brüchigen Fingernägeln?
7. Wechseln bei Ihnen Durchfall und Verstopfung?
8. Ist Ihr Stuhl übelriechend?
9. Haben Sie manchmal Hautausschlag?

10. Bevorzugen Sie unbewusst wasserhaltige Speisen (z.B. Soßen, Suppen), oder Trinken Sie viel zum Essen?

Auswertung der Antworten

Bei zweimal Ja sind die Zusammensetzung von Magen- und Darmsäften sowie der Zustand Ihrer Darmflora befriedigend.

Wenn Sie drei- bis fünfmal mit Ja antworten, wird es Zeit, Ihre Magen- und Darmschleimhäute mit Hilfe von Carotinoiden und Vitamin A neu aufzubauen. Eine solche Kur wirkt ziemlich rasch, da Schleimhautzellen kurzlebig sind und sich schnell erneuern.

Wenn Sie sechsmal oder noch öfter mit Ja antworten, sollten Sie Vitamin B-Komplex einnehmen. Sie enthalten alle B-Vitamine für den Kohlenhydratstoffwechsel.

Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Kerne sind reich an hochwertigen Fettsäuren, die das Schutzvitamin A in seiner Wirkung unterstützen.

DRL21: Vitamin A (Retinol) - Preis: 17,80 €

Vitamin A ist für gesunde Knochen und das Knochenwachstum essenziell. Es wird für ein funktionsfähiges Immunsystem benötigt und ist für die Zellfunktion unentbehrlich. Vitamin A hilft, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten und ist für den Sehvorgang notwendig.

Retinol ist ein fettlösliches, essentielles Vitamin. Retinol wurde 1913 von Elmer McCollum und Marguerite Davis entdeckt. Sie beschrieben es als ein fettlösliches Vitamin und dessen Bedeutung als antixerophthalmatischen Faktor. Erst 20 Jahre später erfolgte die Reindarstellung des Retinols aus Lebertran durch Paul Karrer. Vitamin A wird auch manchmal als das "Augenvitamin" bezeichnet. Ein Abkömmling des Vitamins ist als Sehfärbstoff in den Stäbchen der Netzhaut dafür zuständig, Lichtreize in Signale für das Gehirn zu verwandeln. Vitamin A unterstützt das Sehvermögen und den Gesundheitszustand der Augen und ist am Zellwachstum und der Bildung von Epithel beteiligt. Darüber hinaus ist Vitamin A wichtig für Haut, Knochen, Zähne und Stützgewebe. Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten nicht mehr als 3000 I.E. pro Tag zu sich nehmen. Unabhängig davon soll in einer Schwangerschaft auf eine ausreichende tägliche Versorgung geachtet werden, besonders wegen der großen Bedeutung von Vitamin A für die Entwicklung des Lungengewebes des Fötus und des neugeborenen Kindes. Bei Betacarotin, das teilweise in Vitamin A umgewandelt wird, besteht dieses Risiko nicht.



Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

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

NTP29: Vitamin B Komplex - Preis 15,90 €

Vitamin B-Komplex ist die Sammelbezeichnung für verschiedene wasserlösliche Vitamine unterschiedlicher chemischer Zusammensetzungen. Neben den B-Vitaminen B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Pyridoxin und B12 Cobalamin gehören auch Folsäure, Biotin, Pantothensäure und Nicotinsäure dazu. Wenn Sie Vitamin B-Komplex kaufen, erhalten Sie ein Produkt, das den Stoffwechsel aktiviert und den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel reguliert. B-Vitamine sind zudem essenziell für die Blutbildung und dienen als Radikalfänger.



Die B-Vitamine sind keine einheitliche Klasse, sondern es handelt sich jeweils um chemisch und pharmakologisch völlig unterschiedliche Substanzen. B-Vitamine sind wasserlöslich und werden nicht im menschlichen Körper gespeichert, sondern müssen täglich in ausreichender Menge von außen zugeführt werden. Sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln findet sich die Gruppe der B-Vitamine. Sie können auch unseren Vitamin B-Komplex kaufen und einmal täglich einnehmen, da Sie dadurch alle wichtigen B-Vitamine auf einmal zuführen können. Zudem wird durch die gemeinsame Einnahme aller B-Vitamine die Wirkung der einzelnen Stoffe verstärkt. Die Faktoren der B-Gruppe haben einen wichtigen Einfluss auf die biochemischen Prozesse im menschlichen Körper. So unterstützen sie die Energieproduktion, Gesunderhaltung von Haut, Haar, Knochen und Muskeln sowie Schleimhäuten, des Magen-Darm-Trakts und der Leber.

Vitamin B aktiviert den Stoffwechsel und kann beispielsweise den Fett-, Kohlenhydrat- und Eiweißstoffwechsel regulieren. B-Vitamine wirken zudem gegen freie Radikale und können die Blutbildung, die Wundheilung sowie die Nährstoffaufnahme fördern. Die einzelnen Prozesse im Körper sind davon abhängig, welches Vitamin B ausreichend vorhanden ist. Wenn Sie unseren Vitamin B-Komplex kaufen, erhalten Sie die B-Vitamine in idealer Zusammensetzung für den täglichen Bedarf.

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