

GOOD MORNING UND GOOD NIGHT

Welche Vitalstoffe und wann?



Der Start in den Tag (Vitalisierung)

Ballaststoffe	lösliche und unlösliche binden Nahrungsfette, Giftstoffe und Schwermetalle „putzen“ den Darm regen die Darmmuskulatur an dienen den guten Darmbakterien als Nahrung
pflanzliche Enzyme	helfen bei der Aufspaltung der Nahrung in kleinste Einheiten, sodass diese besser bioverfügbar wird
Lactobakterien	stärken die Immunabwehr, siehe dazu Video über Probiotics
Fructooligosaccharide	langkettige Kohlenhydrate, dienen den Lactobakterien als Nahrung



Der Start in den Tag (Zellschutz)

Vitamin C	„the Queen of vitamins“ ist an nahezu allen Stoffwechselschritten beteiligt. steigert das Immunsystem erhöht die antioxidative Abwehrkraft schützt vor vorzeitigen Alterungsprozessen.
Vitamin E	schützt Herz und Hirn vor Infarkt (Northern Manhattan Stroke Study) schützt LDL vor Oxidation schützt Zellwände vor freien Radikalen steigert das Immunsystem was Vitamin C in der wässrigen Phase ist Vitamin E in der Lipidphase
Betakarotin	zellschützendes Antioxidans Hautschutz wird teilweise vom Körper in Vit. A umgebaut
Selen	schützt die Zelle vor „freien Radikalen“ erhöht die körpereigenen Abwehrkraft gegen Krankheitserreger entgiftet Toxine und gefährliche Medikamente immunstimulierende Wirkung; schützt vor giftigen Schwermetallen; krebsschützende Wirkung; dient der Funktionserhaltung praktisch aller Organe, einschließlich des Herzens, der Leber, der Nieren, der Bauchspeicheldrüse, der Muskeln und Lymphozyten (weiße Blutkörperchen)....



Der Start in den Tag (Zellschutz)

sekundäre Pflanzenstoffe
(mehrere tausend bekannt,
wenige erforscht z.B. Lycopin, Lutein, Phytoöstrogene)

senken den Blutdruck
verhindern Thrombosen
regulieren den Blutzuckerspiegel
fördern die Verdauung
bekämpfen Bakterien
regen das Immunsystem an
sind entzündungshemmend
senken Cholesterin
hemmen Krebsentstehung
sind antioxidativ
haben hormonähnliche Wirkung

OPC
(Oligomere Proanthocyanidine, die Super-Antioxidantien

z.B. Kurkumin, 10x stärkeres Antioxidanz als Vit. E)

kommen in Schalen und Kernen von Obst und Gemüse vor
schützen vor aggressiven Radikalen
unterstützen unser Herz- und Kreislaufsystem
stabilisieren die Blutgefäße und Blutkapillaren
verringern die Ablagerung von LDL-Cholesterin und wirken der Arteriosklerose entgegen
kräftigen das Immunsystem
wirken den Alterungsprozessen entgegen
können Entzündungen entgegenwirken.



Der Start in den Tag (Energie, Konzentration und v. m.)

B – Vitamine

unterstützen die Energiegewinnung aus der Nahrung
wichtig für Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fettstoffwechsel
bringen Konzentration und Leistungsfähigkeit
schützen das Herz-Kreislauf-System vor Homocystein
bessere Nervenreizleitung (Bildung von Neurotransmittern)
wichtig für Blutbildung
wichtig für Zellaufbau und Zellteilung

B1 (Thiamin)

Kohlenhydratstoffwechsel, Nervensystem, Muskeln

B2 (Riboflavin)

Gesamter Stoffwechsel, Wachstum, Haut

B3 (Niacin)

Stoffwechsel, Nerven, Haut

B6 (Pyridoxin)

Eiweißstoffwechsel, Blutbildung, Schutz vor Herzinfarkt

B12 (Cobalamin)

Blutbildung, Zellaufbau, Wachstum, Schutz vor Herzinfarkt

Folsäure

Blutbildung, Zellteilung, Schutz vor Herzinfarkt

Biotin

Gesamter Stoffwechsel

Pantothensäure

Stoffwechsel, Hormone

Vitamin C

wichtig für Immunsystem, Bindegewebe, Verwertung von Eisen



Das Ende des Tages (Erholung und Regeneration)

Mineralien und Vitamin D

für einen ausgeglichenen Säuren – Basenhaushalt durch Neutralisation von Säuren (durch die wichtigsten basisch wirkenden Mineralien wie z.B. Calcium, Magnesium, Eisen)

für ein gutes Aussehen durch Entschlackung bei Übergewicht und Orangenhaut (durch Calcium, Magnesium, Zink, Kupfer)

für eine optimale körperliche Fitness durch schnellere Regeneration, stabile Knochen, gute Muskelfunktion (durch Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen)

für gute Nerven und geistige Fitness durch erholsamen Schlaf, erhöhte Konzentrationsfähigkeit (durch Calcium, Magnesium)

für ein starkes Immunsystem durch lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente (Zink, Selen)

Calcium

Aufbau von Knochen, Zähnen, Nerven, Muskeln

Magnesium

Muskeln, Nerven, Knochen, aktiv in über 300 Enzymen

Kalium

Wasserhaushalt, Muskelfunktion, Herzfunktion, Enzyme

Eisen

Sauerstofftransport, Sauerstoffaufnahme, mitochondrialer Elektronentransport, gesamter Energiestoffwechsel

Selen

Zellschutz, Immunsystem, Enzyme, Haut, Entsorgung von Schwermetallen

Kupfer

Blutbildung, Mobilisierung von Eisen im Stoffwechsel, Aufbau der Nervenschutzschicht

Zink

Zellschutz, Wundheilung, Wachstum, Hormone, aktiv in über 200 Enzymen, Entsorgung von Schwermetallen

Mangan

Fettstoffwechsel, Psyche, Enzyme, Zellschutz, aktiv in 50 Enzymen, Glukoseverwertung, Knochenwachstum, Schilddrüsenhormon

Chrom

Cofaktor für die Insulinfunktion, Nerven, Gehirn, Gewichtsregulation

Vitamin D

kann der Körper selbst aus Cholesterin herstellen, Voraussetzung: genügend UV-Bestrahlung der Haut. Im Alter lässt diese Eigenschaft des Körpers nach (80-jähriger nur noch 25% im Vergleich zum 20-jährigen)

sorgt dafür, dass sich Vorläuferzellen von Knochenzellen bilden (sog. Knochenstammzellen) und reifen.

hilft beim Einbau von Kalzium, Magnesium und Phosphor

hilft bei der Resorption von Kalzium und Magnesium aus dem Darm regelt den Kalziumhaushalt

spielt eine Rolle im Stoffwechsel des Mineralstoffs Phosphat unterstützt das Immunsystem und hilft, dass sich die Abwehrzellen richtig entwickeln.