NATUR STATT CHEMIE !

Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen

Wer gern Süßes isst, braucht sie genauso vermehrt wie jemand, der gern Kaffee und Alkohol trinkt, viel Sport treibt, von Schmerzen gequält ist oder unter seelischem Stress steht. Ohne B-Vitamine läuft so gut wie gar nichts in unserem Stoffwechsel. Jetzt gibt es die begehrten Vitamine endlich in natürlicher Form!

Die B-Vitamine haben eine Schlüsselfunktion in unserer Gesundheit. Einziger Wermutstropfen bisher: wer Vitamin B aus Hefe nicht vertrug, konnte erhöhten Bedarf nur über Produkte aus dem Chemielabor decken. Nun gibt es eine tolle Lösung aus der Natur: Quinoakeimlinge werden mit Vitamin-B Komplex angereichertem Wasser gezogen und bauen die wertvollen Nährstoffe in ihre pflanzliche Struktur ein. Das Ergebnis ist eine phantastische Vitamin-B Quelle, genial bioverfügbar und wohlschmeckend. Die vermahlenen Quinoakeimlinge werden pulverisiert und als natürliche Nahrungsergänzung verkapsuliert. Man kann den Kapselinhalt aber genauso in Joghurt rühren, auf Salat streuen oder sogar zum Backen verwenden und damit den Tagesbedarf des gesamten Vitamin-B-Spektrums zuverlässig decken.

Vitamin B-Mangel kommt sehr häufig vor. Einerseits durch erhöhten Bedarf – etwa bei Diabetes, Arteriosklerose, Nervenleiden, Darmentzündungen – andererseits durch Fehlernährung. Wobei beides zusammenhängt. Wir dürfen nicht vergessen, dass Ernährung weniger von Vernunft als von Lust gesteuert ist und deshalb ein schwer beherrschbarer Bereich ist. Zudem ist er noch von Gewohnheiten geprägt. Fehler wiederholen sich immer wieder. Mengenmäßig steht das, was wir an Belastendem essen meist in keinem Verhältnis zur kleinen Gemüsebeilage da oder dem kleinen Vollwertprodukt dort.

Vitamin B-Räuber

Die Situation spitzt sich dann zu, wenn der Darm geschädigt ist. Denn nur in einer gesunden Darmschleimhaut kann ein Teil der B-Vitamine hergestellt werden. Daher schadet alles, was die Darmschleimhaut belastet: Zucker, leere Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten, Kaffee, Alkohol, Nikotin, Durchfälle oder chronische Entzündungen im Darm sowie Antibiotika und weitere Medikamente (Pille, Antidepressiva, Barbiturate, Antazida, Betablocker u.v.m.). Wenn B-Vitamine fehlen, entsteht Stress, Reizbarkeit, Nervosität und Konzentrationsmangel. Die Nervenzellen sind betroffen, aber auch die von der Arbeit der Nervenzellen abhängigen Muskeln, die Organe des Verdauungsapparates, insbesondere die Leber. B-Vitamine regeln den Ab- und Umbau von Kohlenhydraten (Zucker), Eiweiß und Fett, haben eine positive Wirkung auf den Energie- und Muskelstoffwechsel, wirken schmerzlindernd, werden bei der Wundheilung der Haut sowie bei der Blutbildung benötigt.

Vitamin-B-Mangel ist ein eigener Risikofaktor für Gefäße und mitbeteiligt an Arteriosklerose und Alzheimer. Vor allem bei fleischreicher Ernährung kann es zu reduziertem Abbau des gefäßschädigenden Homocysteins in der Leber kommen. Erkennbar ist das durch Bestimmung des Homocysteinspiegels im Blut. Er sollte bei Risikopatienten unter dem Wert 8 liegen. Ist er höher, kann Homocystein die Ursache für erhöhte Entzündungswerte im Blut (C-reaktives Protein über Wert 1) und für vermehrte Cholesterinausschüttung sein. Das Cholesterin wird benutzt, um die durch Homocystein hervorgerufenen Gefäßschäden zu reparieren! Cholesterinsenker zu geben ohne den Homocysteinspiegel festzustellen, kann darum völlig falsch sein. Umso mehr, da die Leber noch zusätzlich belastet wird.

Zur Senkung des Homocysteins ist als Minimum der Tagesbedarf des Vitamin-B Komplex aus Quinoa empfohlen sowie Betain. Es ist etwa in der leberstärkenden roten Rübe (Saft oder Kapseln) neben den für den Homocysteinabbau wichtigen Vitaminen B6, Folsäure und B-12 enthalten. Auch günstig: Betain und N-Acetyl Cystein in Aminosäuremischungen, die die Gluthationbildung fördern.

Vitamin B hilft bei:

Diabetes, Nervenleiden, Fieber, Stress, Krebs, Sport, bei verletzter Haut (auch Verbrennungen), Schilddrüsenüberfunktion, Lebererkrankungen, bei erhöhtem Homocystein (oft auch Cholesterin), sowie erhöhtem Zucker-, Kaffee-, Tee- und Alkoholkonsum, aber auch bei Medikamenteneinnahme.