

# Espresso Vitalis



## Mikronährstoffe - essentiell für unsere Gesundheit?

VON DORIS AITZETMÜLLER

Ich persönlich habe mich für eine Supplementation von Mikronährstoffen entschieden, als ich mit Schrecken festgestellt habe, wieviel weniger Nährwerte heute in Obst & Gemüse stecken als noch vor 20 Jahren. Das hat mich, als Mensch, der Prävention bevorzugt, dazu bewogen, regelmässig Mikronährstoffe zusätzlich zu meiner grobteils ausgewogenen Ernährung zuzuführen.

Besondere Bedeutung haben sie für Menschen

- mit dauerhafter Medikamenteneinnahme, denn jedes einzelne ist ein Mikronährstoffräuber :(
- die sich der Bedeutung der Ernährung für die eigene Gesundheit bewusst sind, aber Zeit & Lust für gesundes Kochen fehlt (Kantinen- Geschäftsessen, regelmässiges Jausnen)
- Sportler, die Mikronährstoffe vermehrt verbrauchen
- Schwangere oder Paare mit Kinderwunsch
- für besondere Situationen im Leben - Wechseljahre, Antibiotika, regelmässige Entgleisungen des Immunsystems, chronische Erkrankungen

DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG WIRD SELBST VON VIELEN MEDIZINERN IMMER NOCH GNADENLOS UNTERSCHÄTZT.

Wir geben unserem Körper nicht mehr das, was er braucht, um auf Dauer gesund und fit zu bleiben.

Erkrankungen, bei denen die Ernährung eine wichtige Rolle spielt: Psychische Erkrankungen, Allergien, rheumatische Erkrankungen, degenerative Hirnerkrankungen (Demenz, Alzheimer, Parkinson), Hyperaktivität, Migräne, Grauer Star, Osteoporose, Tinnitus, Asthma bronchiale, Schilddrüsenerkrankungen, Paradontitis und viele mehr.

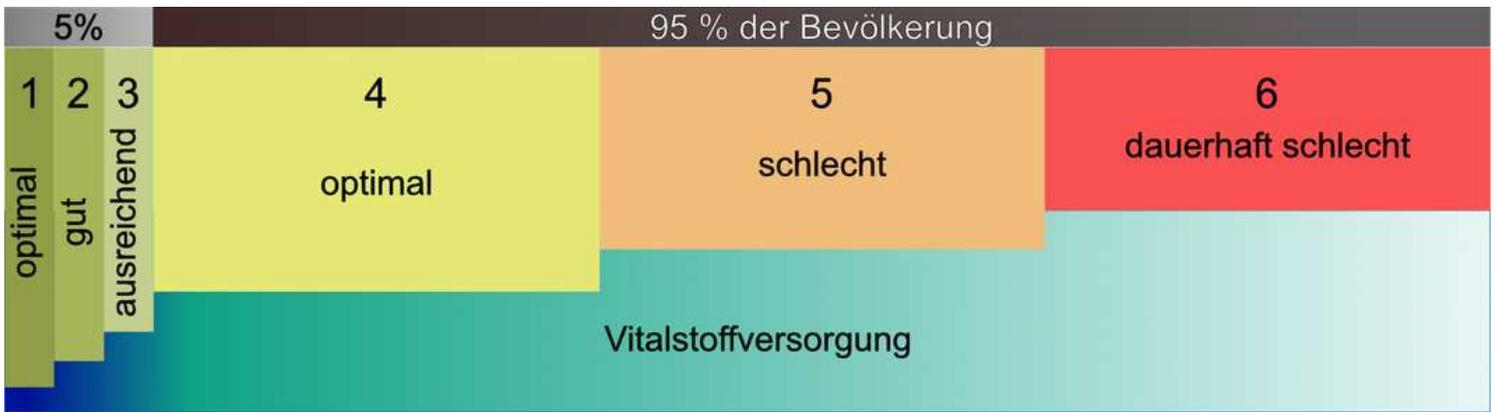


Nur ein Zusammenspiel von einer Vielzahl von Nährstoffen kommt dem Ziel einer lückenlosen Versorgung am nächsten!

## Gut zu wissen

Die gesündesten Menschen der Welt haben in der Ernährung gemeinsam:

- Geringe Energiedichte
- Wenig Kochsalz
- Wenig tierische Proteine
- Hohe Dichte an Mikronährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und komplexen Kohlehydraten



## Stufe 1

Höchste Leistungsfähigkeit, hohe Motivation und Vitalität, starkes Immunsystem

## Stufe 2

Gute und konstante Leistungsfähigkeit, hohe Vitalität, stabiles Immunsystem

## Stufe 3

Normale Leistungsfähigkeit, Vitalität und Immunsystem

## Stufe 4

Leistungsfähigkeit und Motivation eingeschränkt, instabiles Immunsystem, schlechte Haut, Haare, Nägel und Verdauung

## Stufe 5

Schlechte Laune, schwache Konzentration und negative Verstärkung von Stufe 4

## Stufe 6

Sehr hohes allgemeines Gesundheitsrisiko, Mangelerscheinungen möglich

Ein Großteil der Menschen stirbt an ernährungsbedingten Erkrankungen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes und Atemwegserkrankungen. 10 Risikofaktoren für eine ungesunde Ernährung lt. einer Studie der WHO sind:

### ZU GERINGER VERZEHR AN:

- Gemüse und Obst (Mikronährstofflieferanten!)
- Vollkorn
- Ballaststoffen
- Nüssen und Samen
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Omega 3

### ZU HOHER VERZEHR AN:

- rotem Fleisch, Wurst, verarbeitetem Fleisch
- Zuckerhaltige Getränke und Zucker generell
- Salz
- Transfettsäuren

In flüssiger Form sind geballte Mikronährstoffe im La Vita Saft von der gleichnamigen Firma sehr gut verfügbar.

Zinzino bietet mit dem Xtend(+) ein einzigartiges Komplexpräparat mit bester Bioverfügbarkeit, welches als Basis für die gesamte Biochemie im Körper dient. Die besondere Zusammensetzung wirkt besser als die Summe ihrer einzelnen Teile. Die darin enthaltenen Beta-Glucane unterstützen zusätzlich das Immunsystem in einzigartiger Weise.

In der nächsten Ausgabe: Vitamin D und mehr!

Textquelle: Der GesundheitsCode, Dr. med. H. Hüther  
Für deine Fragen nehmen sich die „Espresso Vitalis“ Autoren gerne Zeit!



Doris Aitzetmüller  
www.von-herzen-doris.com

Gerald Fingerlos  
www.fingerlos.at

