

Viele sind der Meinung ja und schlucken täglich Mengen von Nahrungsergänzungsmitteln, weil sie sich sträuben sich gesund zu ernähren. Doch mit all diesen Mittelchen werden Menschen nicht gesünder.

Warum?

Wir erklären das mal so:

Wenn Sie auf einen Schrottplatz gehen, können Sie sicher alle Teile finden, die benötigt werden, um ein Automobil zu bauen. Reifen, ein Lenkrad, ein Motor, Stossdämpfer, eine Achse, Bremsen, Scheiben, Scheibenwischer, Sitze, Scheinwerfer usw. Wenn Sie jedoch all diese isolierten Teile auf einen grossen Haufen werfen, können Sie nicht erwarten, dass plötzlich ein fahrender BMW (oder andere Marke) auftaucht, oder? Ich meine, wir alle wissen, dass ein Automobil in seiner ursprünglichen Form besser funktioniert als ein Haufen von Einzelteilen. Die selbe Analogie gilt für Vitamine und Mineralien, die isoliert wurden. Wir können keine Nährstoffe aus dem gesamten Komplex isolieren und erwarten, dass sie die gleiche Arbeit verrichten, wie der ganze Komplex. Mit anderen Worten, sie sind Teile eines gesamten synergistischen Komplexes, die einem guten Zweck dienen, wenn sie Teil des Ganzen sind. Aber sie liefern nicht den Treibstoff, den Ihr Körper braucht, es sei denn, sie sind Teil einer gut orchestrierten Ernährungssymphonie.

Ein perfektes Beispiel dafür ist Kalzium

Es ist allgemein anerkannt, dass wir Kalzium brauchen, um starke Knochen, Zähne und Gelenke aufzubauen und zu erhalten. **Aber die Ergänzung mit Kalzium kann mehr Schaden anrichten, als nützlich sein.** Ohne Magnesium, Vitamin D-Sonne, Zink, Bor, Silizium und einem hochwertigen bioverfügbaren Protein verkalkt der ganze Körper, wenn Sie nur Kalzium zu sich nehmen.

Nahrungsergänzungsmittel, die synthetisch hergestellt werden und gekaufte Frucht- und Gemüsesäfte taugen gar nichts bis wenig.

Mit einer nährstoffreichen, gesunden Ernährung, also mit Lebensmitteln, funktioniert unser Körper immer noch am besten. Vitamine sind nicht isoliert, sondern eine Synergie von Enzymen, Coenzymen, Spurenelementen, Antioxidantien und anderen Faktoren, die alle harmonisch zusammenarbeiten, um Ihrem Körper den Treibstoff zu liefern, den er braucht, um gesund zu bleiben.