

Selen fungiert im Körper hauptsächlich als wesentlicher Bestandteil von Selenoproteinen, die aus verschiedenen Enzymen und Proteinen bestehen, die dazu beitragen, die Zellen vor Schäden und Infektionen zu schützen. Selenoproteine werden auch bei der DNA-Produktion und beim Stoffwechsel von Schilddrüsenhormonen benötigt. Die Schilddrüse hat die höchste Selenkonzentration im Körper.

Forscher sind immer am forschen, das ist ihr Job. Und nun heisst es, dass Selen gut gegen Osteoporose helfen würde. So haben die Forscher herausgefunden, dass Leute, die sich nicht gesund ernähren einen Selenmangel haben. Diese Menschen haben aber generell Nährstoffmängel, was in der Forschungsarbeit nicht erwähnt oder berücksichtigt wurde. Und nur mit Selen zuführen kommen Sie nicht allzuweit. Denn Selen hat grosse Nachteile:

Wenn nicht organisch, in pflanzlicher Bio-Ernährung aufgenommen, kann z.B. Selen schnell zu Erbrechen, Haarausfall und brüchigen Nägeln führen.

Sie sehen es bringt Ihnen mehr Ärger, wenn Sie Selen als Kapsel oder Pille Ihrem Körper zuführen wollen. Setzen Sie dieses Zeugs sofort ab, wenn Sie es nehmen.