Mikronährstoffe – Bausteine der Gesundheit und des Lebens

bh

Für welche Funktion benötigen wir Mikronährstoffe? *ein Auszug*

Standard-Medizin berücksichtigt i.d.R. Fachwissen, das **nach Definition der Medizinindustrie** wissenschaftlich anerkannt ist.
KI greift auf medizinisches Gesamtwissen zu – somit auch auf Aspekte der Naturheilkundemedizin und der Mikronährstoffmedizin.

Immunabwehr Antwort KI? z.B. Vitamin D, A, C, B6, B12, Folsäure, Zink, Eisen. Selen, Omega 3 Fettsäuren, Aminosäuren Ballaststoffe (z.B. Beta Glucan > Haferflocken)
Energiestoffwechsel Was sagt KI? z.B. Magnesium, Eisen, B-Vitamine, Zink, Mangan, L-Carnitin, Coenzym Q10, D-Ribose, NADH (aktiviertes Vitamin B3) & Makronährstoffe
Fettstoffwechsel Was sagt KI? z.B. B-Vitamine, Vitamin D, E, C, Magnesium, Zink, Chrom, Jod, L-Carnitin, Omega 3 Fettsäuren, Proteine
Heilung von Entzündungen Was sagt KI? z.B. Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Vitamin B3, Vitamin E, Zink, Selen, Magnesium
Zuckerstoffwechsel Was sagt KI? z. B. Chrom, Zink, Magnesium, Vitamin D, Vitamin C, B-Vitamine – speziell Vitamin B1 Ballaststoffe (z.B. Beta Glucan > Haferflocken)
Entgiftung Was sagt KI? z.B. Vitamin C, E, Zink, Selen; Mangan, Molybdän, Eisen, B-Vitamine – speziell Vitamin B6, B12 und Folsäure, Magnesium – Bitterstoffe - Proteine wie z.B. Cystein / NAC, Glutathion, Methionin Ballaststoffe (z.B. Beta Glucan > Haferflocken)
Zellschutz Was sagt KI? z.B. Vitamine C, Vitamin E, Selen, Zink, Kupfer, Mangan, Coenyzm Q10, Aminosäuren wie z.B. Cystein / NAC, Glutathion - Auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole und Carotinoide
Bildung von Hormonen und Botenstoffen im Nervensystem Was sagt KI? z.B. B-Vitamine – speziell B1, B6, Folsäure, B12, Magnesium, Eisen, Omegar 3 Fettsäuren, Vitamin D, Aminosäuren wie z.B. Tryptophan / 5htp, Phenylalinin, Tyrosin, Methionin / SAM

Produktion und Aktivierung von Schilddrüsenhormonen & Schutz Was sagt KI? Grundbausteine: Aminosäure Tyrosin, Jod, Selen – sowie z.B. Eisen, Vitamin A, Vitamin D, Zink, Calcium
Blutdruck Was sagt KI? z.B. Magnesium, Kalium, Omega 3 Fettsäuren, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Aminosäure Arginin
Herz-Kreislauf-System Was sagt KI? z.B. Omega-3-Fettsäure (für Cholesterinspiegel), Kalium, Magnesium, Folsäure, B6, B12 (für Abbau von Homocystein), Selen, Vitamin E, Kupfer
Psychische Stabilität Was sagt KI? z.B. B-Vitamine (B1, B6, B9/Folsäure, B12), Vitamin D, Vitamin C, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, E, Zink Siehe z.B. auch „Bildung von Botenstoffen“, „Energiestoffwechsel“
Bildung von Geschlechtshormonen Was sagt KI? z.B. Zink, Magnesium, Vitamin D, E, Omega-3-Fettsäuren / Cholesterin, Folsäure, Vitamin B3
Bewegungsapparat Was sagt KI? z.B. Magnesium, Kalzium, Vitamin D, Vitamin C, Vitamin K, Omega-3-Fettsäuren, Proteine Siehe z.B. auch „Energiestoffwechsel“, „Heilung von Entzündungen“
Hirnfunktion Was sagt KI? z.B. B-Vitamine, Vitamin A, C, E, Eisen, Magnesium, Zink, Omega 3 Fettsäuren, Proteine, komplexe Kohlehydrate & Wasser Siehe z.B. auch „Bildung von Botenstoffen“
Augengesundheit Was sagt KI? z.B. Vitamine A, C, E, B-Vitamine – speziell B2, B12, Folsäure, Zink, Omega 3 Fettsäuren sowie Lutein, Zeaxanthin

Es kann sein, dass die Links nicht mit jedem Browser funktionieren
In diesem Fall können Sie ggf. selbst in ChatGPT Frage stellen