

Das
Immunsystem
natürlich starken mit
Vitaminen und Mineralien

*Die Abwehrkräfte des Körpers mobilisieren.
Die Verjüngungskur für natürliche Schönheit,
gesunde Nerven und ein positives Körpergefühl*

Dr. Nicole Schaenzler
Dr. med. Dietlinde Burkhardt

atili
L J D W I <3

Inhalt



!« allew Regenbogenfarben - Vitamin C durch das Mikroskop gesehen.



Von unserer Veranlagung hermufiten wir alle schlank sein und gut aussehen - wenn wir uns richtig ernahren würden.

4 Vorwort

6 Im faszinierenden Reich der Vitamine

- 7 Vitamine sind lebensnotwendig
- 12 Vitamintabletten - schlechter als ihr Ruf?
- 16 Fett- und wasserlösliche Vitamine
- 19 Der Klassiker - Vitamin C
- 20 Vitamine, die keine Vitamine sind
- 21 Special Linus Pauling - der Vitamin-C-Papst

22 Mineralstoffe und Spurenelemente - Power für den Organismus

- 23 Ohne Mineralstoffe läuft im Körper nichts
- 25 Die wichtigsten Mineralien
- 27 Motoren des Stoffwechsels - unverzichtbare Spurenelemente
- 28 Vorsicht vor schädlichen Spurenelementen!

30 Forever young - das Altern der Zellen verzögern

- 31 »Jugend« kommt von innen
- 35 Die Rolle der freien Radikale
- 36 Antioxidantien - Schutzstoffe gegen vorzeitiges Altern
- 38 Kalzium - ein wichtiges Verjüngungselement
- 44 Die Sonderstellung von Vitamin E

48 Schlank werden und natürlich schon sein

- 49 Der gesunde Weg zur schlanken Linie
- 53 Nährstoffe - die besten Schlankmacher
- 56 So bleibt die Haut glatt und geschmeidig
- 62 Schwefel - das Schönheitsmineral für Haare und Nagel
- 67 Strahlende Augen durch Vitamin A und Spurenelemente
- 70 Gesunde Zähne - auf den richtigen Bifidus kommt es an

74 Mit Biostoffen die Abwehrkräfte mobilisieren

- 75 Wenn das Immunsystem geschwächt ist
- 77 Das Immunvitamin C
- 79 Gesunde Schleimhäute durch Vitamin A
- 84 Eisen für aktive Abwehrzellen
- 86 Selen - Fitmacher fürs Immunsystem

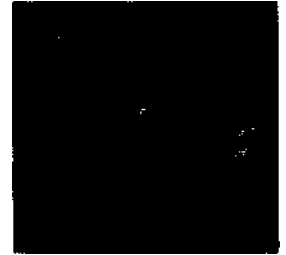
88 Starke Stoffe für Gehirn und Nerven

- 89 Unser Nervensystem
- 92 B-Vitamine - die Biokur für Gedächtnis und Konzentration
- 101 Magnesium und Phosphor - die ideale Nervennahrung

106 So gelangen Sie zu Fitneß und positivem Körpergefühl

- 107 Komplexe Kohlenhydrate bringen neuen Schwung ins Leben
- 109 Chrom - ein Mineral, das müde Menschen munter macht
- 114 Keine schlaflosen Nächte mehr!
- 118 Liebe macht das Leben lebenswerter
- 121 Topfit durch Obst und Gemüse

- 122 Praktische Tipps von A bis Z
- 126 Über dieses Buch
- 127 Register



Paprika sind reich an Vitamin C und an Beta-Karotin (Provitamin A).



Melatonin ist das Hormon der Zirbeldrüse, das für gesunden Schlaf sorgt - aber nur wenn die Nährstoffzufuhr stimmt.