

Dr. Karl Huber

Warum
Lebenszeit verschenken

Vitalität und Gesundheit
durch eine optimale
Orthomolekulare Nährstoffversorgung

CM Verlag, Schweiz

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Erreichbare Lebenszeit	4
Alterserscheinungen und Ihre Auswirkungen.....	6
Gehirn.....	6
Knochen, Muskeln, Gelenke.....	7
Gewebe.....	7
Lunge.....	7
Organe und Drüsen.....	8
Immunsystem.....	8
Vitalstoffmängel verkürzen unsere Lebenszeit	9
Protein.....	13
Ungesättigte Fettsäuren.....	14
Vitamine.....	14
Mengenelemente.....	14
Spurenelemente.....	15
Gifte.....	16
Freie Radikale.....	17
Cholesterin.....	17
Blutzucker.....	19
Enzyme.....	19
Immunsystem.....	20
Stoffwechselfvorgänge.....	20
Übergewicht und Reduktionsdiäten.....	21
Vitalstoffe in der Homöopathie.....	23
Gedanken beeinflussen unsere Lebenszeit.....	23
Vitalstoffbedarf	25
Vitalstoffe, ihre Bedeutung für die Gesundheit.....	29
Protein.....	30
Linolsäure, Linolensäure.....	32
Vitamine.....	32
Mineralstoffe.....	36
Spurenelemente.....	38
Vitalstoffe als Medikament	41

Richtige Ernährung	44
Mangel an Vitalstoffen im satten Europa.....	47
Qualität der Lebensmittel.....	52
Wie erreichen Sie Ihre max. Lebenszeit	56
Vorbeugender Ernährungsschutz.....	57
Anforderungen an die Vitalstoff-Ergänzungsprodukte.....	62
Biochemische Individualität.....	64
Minerals toffanalyse.....	65
 Allgemeine Hinweise	
Literatur.....	66
Stichwortverzeichnis.....	69