

Vitamineshop

Sebastianstrasse 18
66663 Merzig
Tel.: 06861 - 88272
Fax:
Mobil:
Email: bernd.sier@arcor.de
WWW: <http://www.vitamineshop.info>



Vitamine und Mikronährstoffe , Qualitätsunterschiede

Abhängig von den Rohstoffen (pflanzlich, tierisch, synthetisch), der Verarbeitungsart, den Beimengungen technischer Zusatzstoffe, können die Verträglichkeit und die Bioverfügbarkeit einzelner Produkte , besonders Vitamine als Nahrungsergänzung , von Hersteller zu Hersteller sehr unterschiedlich sein.

Synthetische Vitamine kontra Natur :

Gibt es konkrete Untersuchungen, welche die Unterschiede der Vitamine aufzeigen? Nehmen wir als Beispiel für alle Vitamine das Vitamin E:

Es wird zwar immer noch behauptet, synthetisches, aus Erdöl hergestelltes Vitamin E seit nur um 30% weniger wirksam als natürliches Vitamin E und man müsse einfach mehr davon einnehmen, um dieselben gesundheitsfördernden Eigenschaften wie von natürlichem Vitamin E zu erhalten. Auch wenn dies immer noch in Büchern steht, diese Aussage ist eindeutig falsch.

Natürliches Vitamin E ist ein Komplex verschiedenster wirksamer Bausteine. Dies sind die d-Alpha-, d-Beta-, d-Gamma- und d-Delta-Tocopherole und die d-Alpha-, d-Beta-, d- Gamma- und d -Delta-Tocotrienole . Vitamin E besteht demnach aus acht wirksamen Einzelkomponenten.

Aus Erdöl kann man aber nur einen dieser Bausteine, das d-Alpha Tocopherol einigermaßen kopieren. Man nennt die synthetische Form dl-Alpha Tocopherol. Neueste Studien zeigen, dass die synthetische Form im Vergleich zum natürlichen Vitamin E kaum von den Körperzellen aufgenommen wird.

So beschreibt der anerkannte amerikanische Vitamin E Experte Prof. Dr. Andreas Pappas, in seinem Buch „The Vitamine E-Faktor“, wie deutlich mehr natürliches Vitamin E im menschlichen Körper aufgenommen wird.

530% mehr im Gehirn , 360% mehr in den roten Blutzellen , 260% mehr in den Lungen , 190% mehr in der Herzmuskulatur , 170% mehr in der Skelettmuskulatur .

Man erkennt anhand dieser Zahlen sofort, wie weitaus besser natürliches Vitamin E gegenüber synthetischem dl-Alpha Tocopherol wirkt.

Oben geschilderte Erfahrungen gelten auch für andere Vitamine

So ist natürliches Vitamin C wesentlich besser wirksam als die synthetische Variante, denn natürliches Vitamin C enthält Begleitstoffe, sogenannte Bioflavonoide. Bioflavonoide sind einerseits wirkungsvolle Antioxidantien und andererseits verbessern sie die Wirksamkeit von Vitamin C. Die Fachleute sprechen hierbei vom Aufbau einer Redoxkaskade . Speziell bei Vitamin C sollte man auch darauf achten, ein säureneutralisiertes, gepuffertes Vitamin C Produkt einzunehmen. Denn Vitamin C ist in der synthetischen und natürlichen Form immer an Ascorbinsäure gekoppelt. Wie der Namen schon sagt, ist Ascorbinsäure sauer. Da die Menschen in den Industriestaaten generell zur körperlichen Übersäuerung tendieren, wäre die Saure der Ascorbinsäure eine zusätzliche Belastung für den Körper.

Grundsätzlich sollte man natürliche Vitamine immer vorziehen .

Pflanzlich oder tierisch (auch Vitamine)?

Wussten Sie daß es üblich ist, als Rohstoffe für die Produktion von Aminosäuren (Eiweißbausteine) oder B-Vitamine Schlachthofabfälle zu verwenden? Es existieren zahlreiche Patente, wie selbst aus Haaren, Hufen und Hörnern von Schlachttieren, Mikronährstoffe und Vitamine gewonnen werden können.

Wussten Sie, dass dieselben Mikronährstoffe und Vitamine auch aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnen werden können? In der Zeit von BSE, Schweinepest, Salmonellen Belastung oder Antibiotika in der Beifütterung, sollte man Mikronährstoffen die aus pflanzlichen Quellen stammen, immer den Vorzug geben.

Seriöse Hersteller setzen immer auf Qualität Ihrer Vitamine und loben dies auch auf ihren Produktwerbungen aus.