

Was sind Natur Vital Multimineralien?

In den Natur Vital Multimineralien sind alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente enthalten, die der gesunde Organismus täglich für seine vielfältigen Funktionen braucht.

Warum brauchen wir Mineralien?

Mineralien sind genau wie Vitamine lebenswichtige Vitalstoffe, die der menschliche Körper nicht selbst bilden kann. Sie müssen mit der Nahrung regelmäßig und in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Mineralien bilden die Bausubstanz für Knochen und Zähne. Sie steuern viele biochemische Enzymreaktionen im Organismus, regeln den Flüssigkeitshaushalt und das Säure-Basen-Gleichgewicht. Die Muskeltätigkeit ist ebenso abhängig von einer guten Versorgung mit Mineralien wie das Nervensystem oder das Immunsystem.

Wann brauchen wir mehr Mineralien?

Bei reduzierter Nahrungsaufnahme durch eine längere Diät, Fastenkuren oder Krankheit werden geringere Mengen an Mineralien aus den Lebensmitteln aufgenommen. Gleichzeitig verbraucht der Körper mehr Mineralstoffe, wodurch die Speicher beansprucht werden und ein Defizit entstehen kann.

Während Schwangerschaft, Stillzeit und Menstruation ist der Bedarf an Mineralien ebenfalls gesteigert. Auch Kinder im Wachstum und ältere Menschen sind oft unterversorgt.

Bei erhöhter Ausscheidung (Durchfallerkrankungen) und starkem Schwitzen (Sportler) besteht ein besonderer Bedarf an Mineralien.

Woran erkennt man einen Mineralienmangel?

Die Qualität der Mineralstoff-Versorgung hat einen großen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und sogar auf das Aussehen. Brüchige Nägel, schlechte Hautdurchblutung oder glanzloses Haar sind nicht selten äußere Anzeichen für ein beginnendes Defizit an Mineralstoffen.

Auch Konzentrationsschwäche, Muskelkrämpfe und Kraftlosigkeit können auf einen Mangel an Mineralien hinweisen.

Welche Lebensmittel enthalten Mineralien?

Vollkornprodukte, Milch, Nüsse und Hülsenfrüchte sind reich an Mineralien. Auch Fisch, Fleisch und Gemüse sind natürliche Quellen für Mineralstoffe und Spurenelemente. Je nach Anbaumethoden und Herkunftsland kann die Nährstoffkonzentration der Lebensmittel jedoch sehr unterschiedlich sein.

Durch Lagerung, Transport und beim Kochen kommt es zu einem deutlichen Mineralstoffverlust (10- 30 %) in Obst und Gemüse. Unsere Ernährungsgewohnheiten, Fast Food und moderne Verarbeitungsmethoden der Lebensmittel haben dazu geführt, dass Calcium, Magnesium, Zink, Eisen und Jod inzwischen als „kritische“, Mineralstoffe gelten. Selbst bei einer ausgewogenen Ernährung besteht ein Risiko der Unterversorgung mit diesen Vitalstoffen.

Welche Funktion haben die einzelnen Mineralstoffe?

Calcium und **Magnesium** sind nicht nur von Bedeutung für die Knochenfestigkeit, sondern verbessern auch die Muskel- und Nervenfunktion.

Kalium ist notwendig für ein festes Bindegewebe durch den Elektrolyt-austausch an der Zellmembran.

Eisen dient der Blutbildung (Sauerstofftransport) und erhöht die körperliche Leistungsfähigkeit (Sport).

Zink ist das Schlüsselmineral für die Wundheilung, das Haarwachstum und die Immunität (Infektabwehr).

Mangan stärkt die Körperentgiftung und hilft beim Aufbau von Knorpel und Knochen.

Kupfer unterstützt die Eisenaufnahme und die Entgiftungsenzyme in der Leber.

Selen spielt eine wichtige Rolle für die Ausscheidung von Schwermetallen, Lebensmittelzusätzen und Schadstoffen aus der Umwelt.

Molybdän aktiviert Stoffwechsellzyme und schützt die Zähne vor Karies.

Chrom regt die Fettverbrennung an und verhindert Unterzuckerung bzw. Heißhungergefühl.

**2 Tabletten Natur Vital
Multimineralien enthalten:**

Calciumcitrat (= Calcium 20 mg)	100 mg
Eisenfumarat (= Eisen 20 mg)	35 mg
Magnesiumcitrat (= Magnesium 14 mg)	80mg
Kaliumcitrat (= Kalium 10 mg)	28 mg
Zinkcitrat (= Zink 3,2 mg)	10 mg
Mangancitrat (= Mangan 1,4 mg)	6 mg
Kupfercitrat (= Kupfer 350 µg)	8 mg
Natriummolybdat (= Molybdän 100 µg)	2,5 mg
Natriumselenat (= Selen 60 µg)	0,12 mg
Chrom-(III) (= Chrom 50 µg)	0,16 mg

Verzehrempfehlung:

Nehmen Sie 1 · 2 Tabletten täglich.

**Natur Vital Multimineralien sind zur
Unterstützung der Gesundheit
besonders geeignet bei**

- Sport
- Wachstum
- Störungen im Säure-Basen-Haushalt
- Fastenkuren
- Entschlackung
- Stress

Fit **Sein**
Gesundheitsprodukte
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch
Tel: 08709 - 900 4190, Fax 4189
eMail: info@fitsein.de
www.foodstate.de

NATUR VITAL

MULTIMINERALIEN

