

Verzehrsempfehlung:

1 Teelöffel **REIN-LECITHIN** enthält den doppelten Wert des empfohlenen Mindest-Tagesbedarfs an Phosphatidylcholin. Kinder können die Menge halbieren, ältere Menschen, Sportler und Personen mit intensiver geistiger oder körperlicher Aktivität können die Menge erhöhen.

Das Granulat kann in Müsli gestreut oder pur gegessen werden. Auch mit Joghurt, Honig oder Früchten vermischt ist es wohlschmeckend und bekömmlich.

Woraus besteht Rein-Lecithin?

Die Durchschnittswerte von 1 TL (3,5 g) **REIN-LECITHIN** sind:

Phospholipide gesamt.....	2660 mg
Davon:	
Phosphatidylcholin.....	1225 mg
Phosphatidyläthanolamin.....	100 mg
Phosphatidylinositol	455 mg
Cholin.....	175 mg

REIN-LECITHIN wird aus genetisch unverändertem Soja gewonnen.

Es sind keine allergischen Reaktionen auf dieses Produkt bekannt.

Für Vegetarier, Veganer und candida-sensitive Personen besonders geeignet.

Ohne Gentechnik

REIN-LECITHIN

- bei cholesterinbewußter Ernährung
- als Nervennahrung
- bei körperlicher Arbeit
- bei vegetarischer Ernährung
- bei Diät
- als Unterstützung für das Gedächtnis
- zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- zur Steigerung der Lernfähigkeit
- zur Aktivierung des Stoffwechsels
- zur Stärkung der Leber

Überreicht durch:

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

REIN-LECITHIN



Was ist REIN-LECITHIN?

NATUR Vital REIN-LECITHIN ist ein rein pflanzliches Granulat aus Soja. Es ist reich an Phospholipiden, die umgangssprachlich Lecithine genannt werden. **REIN-LECITHIN** hat einen besonders hohen Anteil an Phosphatidylcholin, dem wertvollsten unter den Phospholipiden. Das Granulat ist ebenso eine natürliche Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann.

Warum brauchen wir Phospholipide?

Phospholipide sind in der Membran jeder einzelnen Körperzelle als unentbehrliche Bausteine enthalten. Vor allem im Wachstum ist eine ausreichende Versorgung sehr wichtig. Ebenso sind sie die Basis einer gesunden Haut.

Phospholipide spielen eine wesentliche Rolle bei vielen Stoffwechselfvorgängen in Leber, Galle und Niere. Sie bilden die Lipoproteine, ohne die kein Nährstoff vom Verdauungssystem zu den Körperzellen gelangen kann.

Phospholipide sind Aktivatoren im Fettstoffwechsel. Cholin wird für den Transport der Fettsäuren im Blut gebraucht und unterstützt die gesunden HDL/LDL-Werte des Cholesterinspiegels. **REIN-LECITHIN** kann auf diese Weise einen Beitrag zu einer cholesterinbewußten Ernährung leisten.

Wozu brauchen wir Phosphatidylcholin?

Aus Phosphatidylcholin bildet der Körper in der Leber das Cholin. Der größte Teil des Cholins aus Lebensmitteln wird in der Leber, im Gehirn und in den Nieren absorbiert.

Cholin unterstützt das Enzymsystem der Leber bei der Blutreinigung und der Ausscheidung von Medikamenten und Umweltchemikalien. Aus diesem Grund ist **REIN-LECITHIN** zur Unterstützung der Lebertätigkeit (auch beim Fasten) sehr geeignet.

Cholin wird speziell für den Aufbau von Myelin, der Schutzschicht der Nerven, benötigt. **REIN-LECITHIN** ist als Quelle von Cholin sozusagen eine natürliche Nervennahrung.

Cholin hat auch eine bedeutende Funktion im zentralen Nervensystem. Es ist der Ausgangsstoff für das Nervenhormon Acetylcholin, das eine Schlüsselfunktion beim Lernen, für die allgemeinen Gedächtnisleistungen und die Konzentrationsfähigkeit hat.

Das Phosphatidylcholin in Lecithin hilft, die Gesundheit von Nerven und Leber zu erhalten. Es hat außerdem einen wichtigen Stellenwert für den Transport und die Verbrennung der Fette im Körper.

Welche Lebensmittel enthalten Phospholipide?

Cholin ist in einer vielseitigen Ernährung immer vorhanden, allerdings ist der Gehalt in tierischen Lebensmitteln wesentlich höher als in pflanzlichen. Um den empfohlenen Mindest-Tagesbedarf an Cholin (500 mg Phosphatidylcholin) zu decken, reichen z.B. 100 g Rindsleber oder 2 Hühnereier aus. Hingegen sind 1 kg Blumenkohl oder 6,5 kg Kartoffeln nötig, um genauso viel Cholin aufzunehmen.

Wie kann es zu einem Mangel kommen?

Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung kann es auf die Dauer zu einer Unterversorgung mit Cholin kommen. Alkohol gilt als Cholin-Räuber. Der Bedarf an Cholin erhöht sich bei Vitamin B-Mangel und bei Verdauungsstörungen. In der Stillzeit und während der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf an Phosphatidylcholin.

Was ist das Besondere an REIN-LECITHIN ?

Der Unterschied zwischen konventionell entöltem Lecithin und **NATUR VITAL REIN-LECITHIN** besteht im Gehalt an Phosphatidylcholin (PC). Aufgrund des besonderen Herstellungsverfahrens hat das **NATUR VITAL** Granulat einen Anteil an PC von 33 % im Vergleich zu 20% bei herkömmlichem Lecithin.