



Fit und gesund mit Mikronährstoffen

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE SIND ENTSCHEIDEND FÜR UNSERE GESUNDHEIT

Der Mensch ist jeden Tag schädlichen Einflüssen ausgesetzt; angefangen bei der Ernährung bis hin zu den ständig wachsenden Umweltbelastungen. Gleichzeitig steigen die Anforderungen an Leistungsbereitschaft, Eigeninitiative und Flexibilität, weshalb bereits junge Erwachsene unter stressbedingter Erschöpfung leiden. Deutlich zu erkennen ist in diesem Zusammenhang eine stetige Zunahme von psychischen Krankheiten (Depressionen, Angstzustände), psychosomatischen Erkrankungen, sowie Anpassungs- und Belastungsstörungen. Durch eine unnatürliche Lebensweise wird die Entstehung von chronischen Krankheiten begünstigt. Während nachgewiesen ist, dass Genotoxine, UV-Licht und Röntgenstrahlen erbgutschädigend wirken und die Bildung von Krebszellen fördern, wird eine gesunde Lebensweise zumeist außer Acht gelassen, obwohl beispielsweise ein Nährstoffmangel genauso Schäden an unserer DNA verursachen kann. Allerdings kann der menschliche Organismus die so dringend benötigten Vitamine und Mineralstoffe nicht selbst bilden. Dieser Mangel muss von außen ausgeglichen werden. Deutschlandweit besteht ein ausgeprägter Vitamin D3 Mangel, der vor allem bei chronischen Krankheiten zu verzeichnen ist. Durch eine gezielte Vitamintherapie kann die kardiovaskuläre Sterblichkeit, Diabetes- und Krebsrisiko verringert sowie das Immunsystem gestärkt werden. Über die tägliche Nahrung ist die Aufnahme von Mikronährstoffen unzureichend. Obst und Gemüse enthalten viele wertvolle Nährstoffe; diese werden allerdings durch wiederholten Transport, Lagerung, Konservierung und Kochen zerstört. **Mikronährstoffe** wie Vitamine (Vitamin A, B, C, D3, E und K), Mineralien (Kalzium, Magnesium) und Spurenelemente (Eisen, Zink, Selen,

Mangan) sowie sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Flavonoide), essentielle Fettsäuren (v.a. Fischöle) und Aminosäuren regeln unzählige lebenswichtige Aufgaben im Körper. Es gibt bestimmte Situationen im Leben, bei denen eine Mikronährstoffergänzung besonders empfehlenswert ist, nämlich bei Krebs, chronischen Krankheiten, in der Schwangerschaft bzw. als Prävention. Die Mikronährstoffversorgung sollte nicht unkontrolliert erfolgen sondern von Fachkräften überwacht und mithilfe von gezielten Blutuntersuchungen (im Vollblut) exakt bestimmt und individuell zusammengestellt werden. Vitamin C als anerkanntes Antioxidans verhindert (vorzugsweise hochdosiert als Infusion) vorzeitiges Altern und ein breites Spektrum degenerativer Erkrankungen wie Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Abgesehen von den wichtigen Mikronährstoffen leidet unsere Gesellschaft immer häufiger an **hormonellen Dysbalancen** mit Zyklusstörungen und unerfülltem Kinderwunsch.

Das Hormonsystem ist unglaublich wichtig für die Gesundheit des menschlichen Körpers, fast alle Aufgaben sind direkt oder indirekt auf die Wirkung der Hormone angewiesen.

Diese Balance wird wiederum durch eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mikronährstoffen und durch eine gesunde **Darmflora** beeinflusst. Bei einer Störung der Darmflora (Dysbiose) wird die Darmschleim-

haut angreifbar und undicht, das Immunsystem wird geschwächt. Dies muss ebenfalls gezielt behandelt werden.

Die **Neurobiologie nach Dr. Klinghardt** ist eine ganzheitliche Methode, mit der wir in der Praxis arbeiten. Man kann Krankheitsursachen ermitteln, Stressoren verhindern, Blockaden beseitigen, den Körper entgiften und Traumata auflösen.

Durch eine ganzheitliche und individuelle Behandlung mit **Kinesiologie, natürlicher Hormontherapie (Speichelhormontest), Mikronährstoffergänzung (auch als Infusionen), Darmaufbau und Akupunktur** tragen wir zur Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Gesundheit bei.

Information von:
Barbara Gruszczyński
Prakt. Ärztin | Naturheilverfahren
Firmianstraße 3 / Passau
Tel. 0851 / 37 93 20 64
info@privatarztpraxis-passau.de
www.privatarztpraxis-passau.de



Barbara Gruszczyński ist auf Naturheilverfahren spezialisierte, praktische Ärztin.