

## CHAMPIGNON VITAMIN D

- Trocknet man Champignons bei UVB-Bestrahlung, reichern sie Vitamin D2 an, das nach neuesten Studien genauso wirksam ist wie das tierische Vitamin D3
- Sowohl Vitamin D2 als auch D3 müssen im Körper in die aktive Form umgewandelt werden. Laut Studie ist Vitamin D2 genauso gut umwandelbar wie Vitamin D3
- Nebenbei bietet das Pulver getrockneter Champignons auch Antioxidantien, Riboflavin (Vitamin B2), Niacin (Vitamin B3) und Kupfer
- 1000 I.E. pro Kapsel
- Bei Vitamin D-Produkten ist der Zusatz von Vitamin K2 empfohlen

### WIRKUNGEN

#### Knochen, Zähne:

- Erhöht die Kalziumaufnahme
- Weniger Kalziumausscheidung über die Niere
- Zur Osteoporose-Vorbeugung und -Behandlung, bei Osteomalazie und Rachitis

#### Immunsystem:

- Aktiviert die Abwehrzellen des Immunsystems. Es kommt z. B. zu weniger Erkältungen

#### Autoimmunerkrankungen:

- Steigert die Immuntoleranz, positiver Einfluss auf Rheuma, Multiple Sklerose, Psoriasis

#### Psyche:

- Depressionen werden gemildert, mehr Lebensfreude, mehr innere Ruhe stellt sich ein

#### Herz, Kreislauf:

- Verbessert die Herzfunktion, weniger Bluthochdruck bzw. erhöhter Puls

#### Rückenschmerzen:

- Oft bilden sich Schmerzen im Bewegungsapparat zurück

#### Allergien:

- Die Anfälligkeit für Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sinkt

#### Diabetes:

- Verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen

#### Entzündungen:

- Der Körper setzt Heilungsprozesse in Gang

#### Muskulatur:

- Verbessert die Bewegungskoordination
- Mindert das Sturzrisiko
- Für Erhalt und Aufbau normaler Muskelfunktionen
- Gegen Muskelschwäche (vor allem der Oberschenkel, was Aufstehen aus dem Sitzen erschwert)

#### Krebs:

- Reguliert genetische Funktionen, die zu normaler Zellteilung beitragen
- Aktiviert T-Helferzellen
- Wirkt Krebsentstehung entgegen, vor allem bei Dickdarm-, Nieren- und Brustkrebs sowie beim Melanom (Hautkrebs). Prostatakrebszellen sind weniger aggressiv

#### Haut:

- Sonnenempfindlichkeit, Sonnenallergie und Sonnenbrand treten eher bei Vitamin D-Mangel auf

**Stress:**

- Es kommt zu besserer Stressbewältigung

**Gehirn:**

- Aktiviert die Gehirnleistung, wichtig bei fortschreitendem Alter, Alzheimer und neurologischen Erkrankungen

**Nerven:**

- Stimuliert die Produktion von neuroregenerativen Substanzen im Gehirn, von Bedeutung für die Entwicklung, Funktion, Erhaltung und Regeneration des Nervensystems

**Hormone:**

- Besseres hormonelles Gleichgewicht, weniger PMS (prämenstruelles Syndrom)

**Zellkommunikation:**

- Verbesserte Signalübertragung zwischen den Zellen

**Schlaf:**

- Besserer Schlaf, mehr Ausgeglichenheit

**ZU BEACHTEN**

- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt
- Wichtig ist die Kombination mit Vitamin K2, da Vitamin D die Kalziumaufnahme erhöht und Vitamin K2 für die richtige Einlagerung in Knochen und Zähne sorgt