

Selen

Ein weiteres Mitglied in der Familie der Spurenelemente ist Selen. Heute gehört Selen mit zu den wirkungsvollsten Vorbeugungsmitteln gegen vorzeitige Alterungsprozesse. Selen unterstützt das Abwehrsystem (Immunsystem), es besitzt geschwulsthemmende Eigenschaften, es ist wichtig zur Funktionstüchtigkeit der Muskulatur, der Gefäße, des Herz-Kreislaufsystems, der Augen, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und der Schilddrüse, die mit ihren Hormonen für den Stoffwechsel so immens wichtig ist. Selbst für korrekte Vorgänge im Gehirn ist Selen unverzichtbar. Selen hemmt das Verkleben von Blutplättchen (Thrombozyten). Dies ist bei der Prophylaxe [REDACTED] [REDACTED] von Bedeutung ist. Selen spielt eine sehr wichtige Rolle bei der ordnungsgemäßen Entgiftung von Schwermetallen wie Blei, Kadmium (im Zigarettenrauch) und Quecksilber (Amalgam). Selen ist ein wesentlicher Bestandteil der Glutathionperoxidase, einem der effektivsten, körpereigenen Radikalfängerenzyme. Selen gehört wie Vitamin C, E, Beta-Carotin, Zink und Kupfer zur Gruppe der Antioxidantien. Selen arbeitet sehr eng mit Vitamin E zusammen. Der Selenmangel ist weit verbreitet. In Studien der University of Arizona (USA) ist nachgewiesen worden, dass das [REDACTED]

[REDACTED] Effektive tägliche Dosierungen liegen zwischen 100 und 400 µg. In Dosen über 800µg kann Selen toxisch sein. Förderung der Selenaufnahme durch: Verminderte Selenaufnahme durch: Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Zivilisationskost. Eisen ist von großer Bedeutung für das Immunsystem, für die Blutbildung, zur Energiegewinnung (Eisen ist Bestandteil der Cytochrome, die für den Elektronentransport in der Atmungskette verantwortlich sind) und zur Produktion der Nukleinsäuren (Zellkerneiweiß - genetische Information). Gemeinsam mit anderen Vitalstoffen ist Eisen wichtig für korrekte Gehirnaktivitäten und als Bestandteil der Katalase, einem körpereigenen Radikalfängerenzym, hat Eisen indirekt eine Bedeutung als Antioxidans.

Ein überhöhter Eisenspiegel kann gefährlich werden. Deshalb sollte es nur zugeführt werden, wenn ein echter Mangel besteht. Eisen sollte auch nie separat eingenommen werden, sondern immer in Verbindung mit anderen Mineralstoffen. Bei der Vermahlung von Getreide zu weißem Mehl entsteht ein Verlust von 84%. Im weißen Zucker ist Eisen nicht mehr anzutreffen.

Effektive tägliche Dosierungen liegen zwischen 10 und 25mg.

(+) Vitamin E.

(-) Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee, Mangel an Magensäure, Gerbsäure, Phytin, abnormer Kalzium- und Zinkspiegel und Phosphate.

Wechselwirkungen: (+) fördern die Aufnahme, (-) beeinträchtigen die Aufnahme