

Bezugsquellen Honiggrassamen und Hibiskussträucher

Post by "Angelika" of Aug 16th 2020, 11:44 am

Hallo Olja,

ich vermute, dass diese Frage ursprünglich für ein anderes Thema gedacht war? Aber egal, also generell:

Wie in meinem Buch geschrieben ergänze ich das, von dem ich weiß, dass ich es durch meine vorwiegend pflanzliche Ernährung nicht komplett abdecke.

Dies kontrolliere ich zum einen über Blutanalysen (ca. 1 Mal im Jahr) und zum anderen, wie es mir körperlich damit geht.

Zudem lege ich auch hier sehr viel Wert auf die Wahrnehmung und die Reaktion, die mein Körper mit etwas hat

.

Das kann sogar von einem Produkt zu einem anderen stark variieren, obwohl es - oberflächlich gesehen - so aussieht, als wären gleiche Substanzen darin.

Zudem ändert sich das eine oder das andere über die Jahre, genauso wie sich die Versorgungslage in der Ernährung bei mir ändert.

Was ich jedenfalls schon sehr lange immer wieder einnehme ist Lysin und Vitamin B Komplex (insb. wegen B12).

Auch hier zu habe ich einiges in meinem Buch geschrieben (sogar auch im Roman, in Form einer wahren Geschichte, die ich als fiktive Geschichte eingebettet hatte).

Durch meine vorwiegende Arbeit in Räumen auch Vitamin D. Fisch hatte in gezielten Testversuchen dafür nie ausgereicht, dazu bin ich vmtl. zu sehr im Binnenland, selbst bei Wildlachsimport o.ä.

Ähnlich ist es mit Jod, aber das bekomme ich auch gut mit Algen in der Ernährung (getrocknete Algen, einfach so oder ergänzend zu anderem).

Rein prinzipiell halte ich nichts von einem Gießkannenprinzip ohne dass jemand dafür auch eine Blutanalyse machen lässt.

Besonders geeignet erscheinen mir bisher Ärzt*innen, die sich auch auf orthomolekulare Medizin spezialisiert haben.

Was dann wirklich hilft und welche Produkte oder Lebensmittel dann geeignet sind, musst du größtenteils dann dennoch selbst testen und wieder kontrollieren lassen.

Empfehlen würde ich es jedenfalls, darin zu investieren - es hat in meinen Augen zu große körperliche und auch psychische Auswirkungen meiner passiven und aktiven Beobachtung nach.

Anmerkung allgemein zu Produkten im Handel: Achte darauf, auf welcher Vermarktungsschiene etwas verkauft wird und vergleiche Art und Menge der Inhaltsstoffe.

Ggf was nur füllt, oder Peaks verursacht damit ein rechnerischer Wert geschönt wird - der dir aber nix bringt.

Sei durchaus kritisch, weil der Markt der Nahrungsergänzungen nicht besonders gut kontrolliert ist in Bezug auf Mengen, Art usw.

Liebe Grüße

Angelika