

Vitamin-B-Mangel kann zu degenerativen Erkrankungen führen, zu Herzproblemen, nervösen Störungen, Nervenentzündungen, Muskelschmerzen, Verdauungsstörung, Schlaflosigkeit, Verwirrheitszustände, neurologischen Störungen und Depression.

Einfache, aber wirksame Gegenmaßnahme bei Vitamin-B-Mangel

Die Umstellung auf Vollkornmehl (also Vollkornbrot) und täglich 3 Esslöffel Getreide Frischkornzufuhr, welches den Vitamin-B-haltigen Getreidekeim enthält oder die Umstellung auf Frischkorngerichten nach Prof. Kollath bewirken bereits eine Korrektur. Raffinierter Zucker ist ein „Vitamin-B-Räuber“

Fertigprodukte mit Fabrikzuckeranteilen sollten konsequent gemieden werden, ebenso Vermeidung von eingemachtem Obst und Säften.

Statt dessen Frischobst und nicht gekochtes, höchstens angegartes Gemüse sollten bevorzugt werden.

Fabriköl sollte ersetzt werden durch kaltgeschlagenes Öl in Verbindung mit Linolensäure (hochungesättigtes Öl, in der Apotheke erhältlich) in Kombination mit Frischkostzufuhr.

Diese grundsätzliche Umstellung ist wirkungsvoller als jede Zufuhr künstlich hergestellter Vitamine!

Die veränderten Essgewohnheiten im obigen Sinn können degenerativen Veränderungen im Wirbelsäulen- und Gelenksbereich vorbeugen bzw. – wenn vorhanden – schmerzfrei machen. Diese Ernährungsumstellung bewirkt auch eine Reihe anderer positiver Veränderungen wie zum Beispiel im Gebissbereich, im Verdauungsapparat, bei Herzproblemen und in der Psyche.

Dies empfiehlt Ihr

Dr. med. Claus-Peter Hammerle