
Subject: Vitamine schlucken Quatsch?

Posted by [Foxi](#) on Thu, 16 Feb 2006 09:26:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hab grad in einer Zeitschrift gelesen das unkontrolliertes einnehmen von Vitaminen nur das glatte Gegenteil bewirkt!
(Prof.Dr.xxxxxx)

Nur ein Beispiel!!

Eine Frau nahm Magnesium und Kalzium durch das Kalzium wurde Magnesium gebunden und die Frau hatte erheblichen Magnesiummangel!

Als müßte jeder die Zusammensetzung kennen die er wirklich braucht und die Vitamine so einsetzen das die sich auch richtig ergänzen nicht das ein vitamin das andere ausschaltet!
Wer kann das von uns wirklich??

"Nur Angenommen"!!! Vitamin C schaltet Vitamin D aus
Vitamin E schaltet Vit. B aus!
usw.....

Auf alle Fälle hab nach all der langen Vitaminschluckerei absolut keine Verbesserung in irgend einer Form feststellen können!(Körperlich.Haartechnisch)
Fast schon eher das Gegenteil die Haare sehn kränker aus als je zuvor!
Gut Minox hat mir sehr viele geraubt!
Allerdings gab es auch eine Zeit vor Minox wo ich viele Vitamine geschluckt habe, die Haare sahen kränklich aus!
Hab dann wieder ne Zeitlang keine Vitamine geschluckt weil es mir zu blöd und zu teuer war!
Komischerweise waren da die Haare üppiger!

Ich denk das da viel wahres dran ist und Vitaminmangel durch Vitaminschlucken eher wahrscheinlicher ist!

Ich werd mir keine mehr kaufen und werd mehr Obst und gemüse essen das künstliche Zeugs ist ja eh meist nur Geldschneiderei!

Foxi
