

Petra Neumayer

Multitalent Zink

Gesund, schön und ausgeglichen
mit dem lebenswichtigen Spurenelement

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Auflage 21. November 2016
Klappenbroschur, farbig, 127 S., 11,5 x 16,5 cm
7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-317-8



Zum Kompakt-Ratgeber:

Zink gehört zu den lebenswichtigen Spurenelementen: Viele Körperfunktionen werden durch Zink überhaupt erst in Gang gebracht oder reguliert. Wir benötigen es, um u. a. Haut und Schleimhäute sowie das Sehvermögen gesund zu erhalten. Bei Krankheit unterstützt das Spurenelement den Heilungsprozess, indem es positiv auf die Zellteilung und das Immunsystem einwirkt. Als Radikalfänger hindert Zink aggressive chemische Verbindungen daran, Körperzellen zu schädigen.

Weil Zink von unserem Organismus nicht gespeichert werden kann, ist eine regelmäßige Zufuhr besonders wichtig. Durch veränderte Lebens- und Ernährungsgewohnheiten, aber auch durch die moderne Nahrungsmittelproduktion kann mit der Zeit eine Unterversorgung auftreten. Besonders bei Stressbelastung oder Depressionen sollte man auf einen ausgeglichenen Zink-Status achten, da Zink auch bei der Ausschüttung von Glückshormonen eine bedeutende Rolle spielt.

Der Kompakt-Ratgeber erklärt übersichtlich und leicht verständlich:

- wie das lebenswichtige Element in unseren Organismus gelangt und welche Funktionen es dort ausübt
- wie es zu Mangelerscheinungen kommt und welche Auswirkungen diese auf unser Wohlbefinden haben
- wie eine optimale Versorgung mit Zink sichergestellt ist und das Immunsystem durch ausgewogene Ernährung gestärkt wird

Zur Autorin:

Petra Rosa Neumayer lebt als freie Medizinerin, Dozentin und Autorin in München. Sie hat zahlreiche Bücher über Nahrungsergänzungen, Alternativmedizin und Naturheilkunde veröffentlicht, darunter der Bestseller „Heilen mit Zahlen“ und die erfolgreiche Reihe „Medizin zum Aufmalen“ (zusammen mit Roswitha Stark). Bei Natura Naturans absolvierte sie eine Ausbildung in Traditioneller Abendländischer Medizin („Paracelsusmedizin“).