

Trotzen Sie dem Winterblues mit wertvollen Mineralien & Vitaminen

Im Winter leiden Menschen verstärkt unter Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder Kopfschmerzen! Gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit fühlen sich viele schneller müde und krank. Schuld ist häufig ein Mangel an wichtigen Vitaminen und Mineralien. Dr. med. John Switzer, Arzt für Ayurveda und Homöopathie, erklärt, wie man einem Mangel im Körper am Besten vorbeugen kann und sich schnell wieder fit fühlt.

Dr. med. John Switzer, Spezialist für die Mineralisierung des Körpers, weiß, dass man sich nicht nur körperlich, sondern auch mental schlapp fühlt, sobald dem Körper wichtige Mineralien und Spurenelemente fehlen. Müdigkeit, Energielosigkeit, Unkonzentriertheit und Stimmungsschwankungen sind nur einige der bekannten Symptome. Um sich wieder fit zu fühlen, greifen viele Menschen schnell zu Schokolade oder Kaffee. Das ist allerdings oft der falsche Weg.

Was unser Körper wirklich braucht

Gesunde Ernährung ist wichtig, aber nicht alles. Um den Mangel auszugleichen, müsste man mindestens 15 unterschiedliche Sorten Obst und Gemüse zu sich nehmen, erklärt Dr. med. John Switzer. Doch nicht einmal dann ist es sicher, dass die wichtigen Mineralien und Vitamine auch im Körper ankommen. Der Mineralien-Spezialist weist zusätzlich darauf hin, dass die Erde oft nicht die notwendigen Mineralien enthält. Die meisten Lebensmittel enthalten dadurch nicht genügend Nährstoffe und sind voller Zucker und ungesunden Fetten.

Wundervitame D & B12

Vor allem Vitamin D und Vitamin B12 sind für den Körper im Winter besonders wichtig. Vitamin D ist für den Aufbau einer starken Muskulatur und das Immunsystem wichtig. Vitamin B reduziert das Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung. Es sorgt außerdem für das mentale und emotionale Wohlbefinden des Menschen.

Wie soll man also genügend Mineralien und Vitamine zu sich nehmen, wenn eine gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse nicht ausreicht? Dr. med. John Switzer hat eine Lösung gefunden und empfiehlt Nahrungsergänzungsmittel aus Phyto-Mikromineralien. Der flüssige Extrakt, der wertvolle kolloidale Mineralien und Spurenelemente aus dem prähistorischen Urwald enthält, gibt dem Körper, was er braucht und versorgt ihn mit allen wichtigen Vitaminen und Mineralien. Um den Mineral- und Vitaminhaushalt des Körpers aufzufüllen und nicht nur Müdigkeit, sondern auch Krankheiten wie Krebs und Demenz vorzubeugen, sollte man täglich Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz und damit angereicherte [Vitamine](#) zu sich nehmen.

Wollen auch Sie sich dank Nahrungsergänzungsmitteln fit und gesund fühlen? Wertvolle Nahrungsergänzungsmittel aus Phyto-Mikromineralien Ur-Essenz erhalten Sie zum Beispiel auf der Website von [Rocky Mountain Minerals](#). Für weitere Informationen zu einem gesunden und langen Leben besuchen Sie www.ein-langes-leben.de, die Website von Dr. med. John Switzer.

Pressekontakt

Dexport

Groenweg 23

3981 CK Bunnik

Niederlande

franciska@dexport.nl

www.dexport.nl

Firmenkontakt

Rocky Mountain Phyto Essentials

Max van Rooy

Am Kirchplatz 7

82340 Feldafing

Telefon: +49 (0)700-64637257 (+49 (0)700-MINERALS)

Telefax: +49 (0)89-943992296

E-Mail: info@rockymountainminerals.eu