



Literaturempfehlungen zu Vitamin D

Das Angebot an Vitamin D Literatur wächst ständig. Vit-D präsentiert hier eine Auswahl der Fachliteratur, die von anerkannten Experten verfasst worden ist. Unser Hauptkriterium ist dabei, dass diese Bücher auch für Nichtmediziner interessant und verständlich geschrieben sind. Denn alle Menschen in unseren Breitengraden sind vom Thema „Vitamin D Mangel“ betroffen und sollten sich umfassend informieren.

Dr.med. Raimund von Helden: **Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin D-Therapie**

Seit Jahren arbeitet der Arzt Dr. von Helden mit einer zweistufigen Vitamin D Therapie. Diese Therapie hat sich bei vielen Krankheitsbildern als wirkungsvoll erwiesen und hilft den Betroffenen häufig sehr schnell, sich besser zu fühlen. Gut zu lesende Erfahrungsberichte aus dem Praxisalltag.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Dr. William B. Grant: **Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen**

Die beiden Fachleute treten für aktive Prävention durch die Einnahme von Vitamin D ein. Selbst schwere Erkrankungen wie Krebs oder Diabetes lassen sich damit ihrer Meinung nach in vielen Fällen verhindern. Im Rahmen einer Krebsbehandlung empfehlen sie ebenfalls eine Vitamin D Therapie.

Thomas Klein: **Sonnenlicht – das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen**

Der Autor beleuchtet intensiv die Folgen des Sonnenmangels, unter dem viele Menschen heute leiden. Gut verständlich erläutert er die Möglichkeiten, durch mehr Sonnenlicht den Vitamin D Spiegel zu steigern. Mit Nahrungsmitteltabellen und einem umfangreichen Literaturverzeichnis liefert Thomas Klein weitere wertvolle Informationen.

Prof. Dr. Nicolai Worm: **Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt**

Die vermehrte Ausbreitung von Zivilisationskrankheiten führt Dr. Worm auf die starke Vitamin D Unterversorgung zurück. Er erklärt die gesamte Vitamin D Thematik und die Bedeutung, die das Sonnenhormon für den Körper hat. Dr. Worm empfiehlt eine umfassende Vitamin D Therapie.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz: **Superhormon Vitamin D. So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen**

In der Reihe der bekannten GU-Ratgeber hat der renommierte Vitamin D Experte Prof. Spitz einen Band verfasst. Für ihn spielt Vitamin D in der Prävention zahlreicher Krankheiten eine überragende Rolle. Praktische Tipps runden den Ratgeber ab und machen ihn zu einem informativen Buch für alle interessierten Verbraucher.

Dr. John Cannell: **The Athlete's Edge. Faster, Quicker, Stronger with Vitamin D**

Neue Erkenntnisse zum Zusammenhang von Vitamin D und Sport: Nicht nur für Leistungssportler, sondern auch für Freizeitsportler ist ein hoher Vitamin D Spiegel unverzichtbar. Vitamin D steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und hilft Sportverletzungen zu vermeiden. In leichtem Englisch geschrieben, spannend zu lesen.

Copyright: Vit-D.info, DeltaStar Nutrients online, Dezember 2011