

**BOR** ist ein Spurenelement, das sich nachweislich positiv auf den **Kalzium- und Magnesiumspiegel** auswirkt und die **Östrogenproduktion** bei Frauen in der Postmenopause fördert.

Als Nahrungsergänzung mit einer Tagesdosis von 3 mg vermindert es die Ausscheidung von Calcium über den Urin um 44 % sowie die Exkretion von Magnesium und Phosphor und führt zu einem beträchtlichen **Anstieg des 17- $\beta$ -Östradiol**, dem aus biologischer Sicht wirksamsten Östrogen.

#### ZUTATEN:

Füllstoff: mikrokristalline Cellulose, Borsäure, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, Antioxidationsmittel: Citronensäure, pflanzliche Kapsel: (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

#### NÄHRWERTE:

**1 Kapsel (303 mg)**

Bor ..... 3 mg

#### Immunstärkung

#### IST ERHÄLTlich ZU:

90 Kapseln

#### VERZEHRREMPFEHLUNG:

täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit

#### HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte dieses Produkt nicht eingenommen werden. Falls ein östrogenabhängiger Krebstumor diagnostiziert wurde, sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen

#### PFLANZliche KAPSEL:

Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser

Bor ist zur **Aktivierung von verschiedenen Hormonen**, wie beispielsweise Östrogenen, und **Vitamin D** erforderlich. Dieses Vitamin, das die Calciumaufnahme stimuliert, wird in den Nieren in seine wirksamste Form (das 1,25-Dihydroxycholecalciferol D3) umgewandelt. Diese Umwandlung wird jedoch durch einen Östrogen- oder Magnesiummangel eingeschränkt, weshalb man Bor für diesen Prozess eine wesentliche Bedeutung zuschreibt.

Studien haben gezeigt, dass Bor positiv auf die **Gesundheit der Knochen** wirken kann und dabei hilft, ihre Integrität zu erhalten, indem es ihrer Demineralisierung entgegenwirkt und so der Osteoporose vorbeugt. Desweiteren hat es positive Wirkungen auf die **Gelenke**, da es, zusätzlich zu einer besseren Verwertung des Vitamins D3, Prozesse des Immunsystems und entzündungshemmende Prozesse beeinflusst.

Wenn Obst und Gemüse nicht in ausreichenden Mengen verzehrt werden, kann dies zu einem Mangel an diesem Mineralstoff führen. Ein Verlust der Knochenmasse in der Menopause ist u. a. auf Bormangel zurückzuführen. Das Fehlen von Bor führt zu einer vermehrten Ausscheidung von Calcium, Magnesium und Phosphor im Urin und einer Abnahme der Östrogen- und Testosteronkonzentrationen.

Die empfohlene Tagesdosis liegt zwischen 1 mg und 3 mg. Bei einer Nahrungsergänzung mit Bor in normalen Mengen (zwischen 1 mg und 9 mg) besteht kein Intoxikationsrisiko. Durch eine Überdosierung (täglich 100 – 500 mg) können jedoch Übelkeit, Erbrechen, Unterleibsschmerzen und Krämpfe auftreten.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten