

## SELEN (Se)

- Ist ein essentielles Spurenelement
- Ist ein Antioxidans
- Verhindert Verklebung der Blutplättchen, sorgt für Elastizität des Gewebes
- Verhindert Herzfunktionsstörungen
- Kann Gelenkentzündungen lindern
- Beugt Beschwerden vor
- Steigert die Zahl der Killerzellen zur Krebsabwehr
- Kann bei Makuladegeneration und grauem Star fehlen
- Bindet Schwermetalle und hilft bei der Ausleitung
- Schützt die Leber vor freien Radikalen
- Wichtig für Raucher
- Reduziert in der Schwangerschaft das Risiko einer Fehlgeburt
- Erleichtert Asthmasymptome
- Mangel fördert Anämie
- Mangel kann Immunsystem schwächen
- Mangel kann Haut, Haare, Nägel schädigen
- **Mangel kann führen zu**
  - Schlafproblemen
  - Wachstumsstörungen
  - Schilddrüsenunterfunktion

### ANWENDUNG

- Da Kolloide kein Nahrungsergänzungsmittel sind, dürfen wir nicht die Empfehlung geben, es über die Mundschleimhaut aufzunehmen. Kolloide dringen aber auch über die Haut ein
- Fünf Pumpstöße täglich, nach 2 Wochen 3 Pumpstöße täglich in die Haut reiben (bevorzugt in die Armbeuge)