



Meine Empfehlung: „ In die eigene Gesundheit investieren“

Mit **5 Kapseln** am Morgen und **5 Kapseln** am Abend, kannst Du Deinen Körper, Dein Immunsystem mit allen wesentlichen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien versorgen.

Und das für Fr. ungefähr 1.20 pro Tag

Lebensmittel

Gemäss den Studien beinhalten unsere Lebensmittel je länger je weniger essenzielle Inhaltsstoffe, darum ist es wichtig, den Körper so optimal wie möglich zu unterstützen.

Vergleich zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 und 2002 in einem Lebensmittellabor ermittelten Werte in Obst und Gemüse

Mineralien u. Vitamine in mg je 100g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz in %	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkolie	Calcium	103	33	28	-68	-73
	Folsäure	47	23	18	-52	-62
	Magnesium	24	18	11	-25	-55
Bohnen	Calcium	56	34	22	-38	-51
	Folsäure	39	34	30	-12	-23
	Magnesium	26	22	18	-15	-31
	Vitamin B6	140	55	32	-61	-77
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	-70	-78
	Magnesium	27	18	14	-33	-48
Möhren	Calcium	37	31	28	-17	-24
		21	9	6	-57	-75
Spinat	Magnesium	62	19	15	-68	-76
	Vitamin-C	51	21	18	-58	-65
Apfel	Vitamin-C	5	1	2	-80	-60
Banane	Calcium	8	7	7	-12	-12
	Folsäure	23	3	5	-84	-79
	Magnesium	31	27	24	13	-23
	Vitamin B6	330	22	18	-92	-95
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	-14	-43
	Vitamin-C	60	13	8	-67	-87

Ursachen: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum und lange Lagerung

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittelabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal 2002

Vitamine

Gemäss Dr. Strunz sind die optimalen Mengen für die einzelnen Vitamine pro Tag wie folgt:

Vitamin A 6-10 mg

Der von mir empfohlene Vitamin B-Komplex enthält in einer Kapsel alle relevanten B-Vitamine

- Vitamin B 1 (Thiamin) 10-40 mg
- Vitamin B 2 (Riboflavin) 10-40 mg
- Vitamin B 3 (Niacin) 50-200 mg
- Vitamin B 5 (Pantotensäure) 50-150 mg
- Vitamin B 6 (Pyridoxin) 10-40 mg
- Vitamin B 7 (Biotin) 50 - 150 µg
- Vitamin B 9 (Folsäure) 0.4 - 0.8 mg
- Vitamin B 12 (Cobalamin) 5 - 12 µg

Vitamin C 1000-2000 mg

Vitamin D 3 2000-4000 I.E.

Vitamin E 100-400 I.E.

Vitamin K (Phyllochinon) 100 - 200 µg

Im Weiteren können mit

Magnesium, Kalzium, Kalium Zink, Selen, Taurin, Eisen, Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren, können das Immunsystem zusätzlich unterstützen.

Wenn Du in Deine Gesundheit investieren willst, organisiere ich Dir gerne die einzelnen Produkte.

Bitte beachte, es ersetzt keine ausgewogene Ernährung und Bewegung an der frischen Luft.

Liebe Grüsse

Franz