

Superfood und Natur-Vitalstoffe

Vor Frühstück
Frühstück
Mittagessen
Abendessen

Mögliche Einnahme

Zusätzliche Tipps und Erfahrungen.

Diese Liste ist nicht abschliessend und ersetzt niemals einen Arzt. Bitte im Zweifelsfall immer an einen Arzt oder Therapeuten sich wenden.

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|
| Vitamin D3 | | X | | | <p>Einfach zu einer Mahlzeit 4'000 bis 9'000 internationale Einheiten IE.</p> <p>Ab 2'500 IE D3 immer in Kombi mit 100 bis 200 ug Vitamin K2.</p> <p>D3 und K2 sind heute vermutlich die am meisten unterschätzte Vitamine!</p> | <p>Vitamin D ist der vielseitigste und wichtigste Vitalstoff, preisgünstig und überall im Körper als Schutz wirksam.</p> <p>Laut Prof. J. Spitz max. 10'000 IE ohne Arzt.</p> <p>Hier mehr über das unschlagbare Duo D3 und K2 erfahren</p> |
| Omega-3 Fischöl | | | X | X | <p>2x 1 Teelöffel oder 1x 1 EL pro Tag.</p> <p>Kapseln: 3x 2 Stk (je nach Grösse oder gemäss Anweisung des Therapeuten.</p> | <p>Therapeutisch setzt man mindestens 1000 mg, meist jedoch 2000 mg reine Omega-3 als DHA oder EPA ein. Fischöl ist nicht gleich Fischöl. Unbedingt auf eine gute Qualität achten, es gibt in Bezug auf Qualität und Frische riesige Unterschiede.</p> |
| Omega-3 Leinöl | | X | X | | <p>1-4 Esslöffel pro Tag über einen Frischsalat, als Budwigmüesli oder einfach pur.</p> <p>Wer eine Omega-3-Kur nur mit Leinöl machen will, der kann 5-10 Esslöffel pro Tag nehmen.</p> | <p>MS, trockene Haut, Depressionen – Omega-3-Fette gelten bei uns als der grösste Mangel.</p> <p>Kann das Blut verdünnen!</p> |
| Omega-3 Krillöl | | X | X | X | <p>Therapeutisch bis zu 1000 mg Omega-3 (DHA + EPA) aus Krillöl – Kapselmenge entsprechend dosieren.</p> | <p>Laut Dr. med. Lüscher wird Krillöl im Darm 2-3x besser resorbiert als Fischöl, ist dafür höher im Preis.</p> <p>Vorsicht bei Allergien auf Krustentiere, Erkrankung der Lebern, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse. In diesem Falle und bei Schwangerschaft vorsichtshalber den Arzt fragen.</p> |
| Calcium-Magnesium Urmineralien, Kapseln oder Pulver | X | X | X | X | <p>Mehrmals täglich 30-60 Min vor Mahlzeiten 1 Kapsel oder 1g mit einem Glas Wasser einnehmen.</p> | <p>Wirkt basenbildend und entsäuernd. Liefert Calcium und Magnesium. Bindet Magensäure.</p> <p>Wir empfehlen dazu die Kombi der Urmineralien mit Vitamin D3 und K2, damit die</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | Mineralien gut aufgenommen werden und das Calcium und Magnesium in die Knochen, Haare und Zähne gehen und nicht in die Gelenke. |
| Hagebutte Pulver und -Kapseln | X | | | 2 Teelöffel (10 Gramm) übers Müesli/Joghurt geben oder im Schüttelbecher mit Wasser einnehmen. Oder 10 Kapseln zu einer Mahlzeit einnehmen. Bei Erfolg kann die Dosierung halbiert werden. | Hilfreich bei Arthritis, Arthrose, rheumatischen Entzündungen und Schmerzen. Rund 2/3 aller Patienten machen damit gute bis sehr gute Erfahrungen; hier gibt es Berichte aus unserer Beratertätigkeit, Videos und eine gratis Broschüre |
| Kapern Quercetin | X | X | X | Kapern-Extrakt hilft Allergikern oftmals überraschend gut. 2 Wochen vor Pollenflugbeginn täglich 2 Kapseln. Akkut dann bis zu 6 Kapseln über den Tag verteilt. | Vor allem der Wirkstoff Quercetin hilft die Symptome des Heuschnupfens, Tierhaarallergie oder Lebensmittel-Unverträglichkeit zu lindern; wir hören immer wieder sehr ermutigende Geschichten. Gute Erfahrungen bei Allergien |
| Kokosöl , kurzkettige spezielle Fette | X | X | | Im Müesli, zum Kochen, einfach so geniessen. 1 EL / Mahlzeit | Demenz, für mehr Konzentration, bei Arthritis. |
| Kurkuma | | X | X | 1 TL den Salat streuen, in eine Suppe oder Sauce einrühren oder pikante Gerichte damit würzen. | Leber-, Zell- und Krebschutz, präventiv gegen Demenz, Darmprobleme, Entzündungen. Nicht bei Gallensteinen und Durchfall anwenden. |
| Kurkuma-Kapseln | X | X | | 2 Kapseln zum Frühstück und 2 Kapseln zum Mittagessen. Bei Bedarf oder gemäss Anweisung des Therapeuten mehr. | Leber-, Zell- und Krebschutz, präventiv gegen Demenz, Darmprobleme, Entzündungen. Nicht bei Gallensteinen und Durchfall anwenden. |

| | | | | | |
|---|---|-----|-----|---|--|
| OPC Traubenkern-Extrakt | X | | | Je nach Produkt zwischen 1-3 Kapseln pro Tag. Die meisten Studien wurden mit 400mg OPC pro Tag gemacht. Es gibt grosse Qualitäts-Unterschiede. | Der Herz-Vitalstoff. In Frankreich als Herzmedikament im Einsatz. Hilft oft erstaunlich gut bei Krampfadern und Hämorrhoiden. |
| Olivenblatt-Extrakt | X | (X) | (X) | Präventiv 1-2 Kapseln pro Tag. Bei Bedarf auch mehr. Immer zum oder nach dem Essen nehmen. Nie nüchtern. | Wir haben diesen kraftvollen Extrakt vor 17 Jahren in den USA entdeckt und nutzen diesen Naturextrakt als Winter- und Gripeschutz. Zusätzlich kann das Olivenblatt noch viel mehr! |
| Safran | X | | | Je nach Qualität 1 Kapsel pro Tag. Bei Bedarf können auch 2 genommen werden. Eine höhere Dosierung gehört in die Hände eines Arztes. | Ein wunderbarer Stimmungsaufheller aus der Natur. Safran-Extrakt hilft bei Depressionen oder dem Herbstblues. Niemals die Antidepressiva ohne die Begleitung eines Psychiaters oder Arztes absetzen. |
| Schwarzer Knoblauch | X | X | X | Präventiv: 3 Kapseln pro Tag. Therapie: 3x 2 Kapseln pro Tag. ODER täglich 3-4 Zehen schwarzer Knoblauch essen. | Rheumatische Entzündungen, Schutz für Herz-Kreis-Lauf, Depressionen, MS, ADS, Demenz Verdünn Blut, kann Blutzucker leicht erhöhen. |
| Schwarzkümmelöl | X | X | X | 3x 2 Kapseln pro Tag. Oder 2x 1 TL offenes Schwarzkümmelöl; jeweils vor dem Essen | Blähungen, Allergien / Histaminprobleme und bei einer schwachen Darmflora. |
| Vitamin B-Komplex Wir empfehlen natürlich eingebaute B-Vitamine, z.B. in Buchweizensprossenmehl. | X | | | Bis 200% der empfohlenen Tagesmenge aller acht B-Vitamine. Entsprechende Menge als Kapsel oder als Pulver. | Nerven, Stress, Schutz vor Burnout, chronische Müdigkeit, Konzentrationsprobleme. Beitrag zur Risikominderung von Alzheimer, Demenz. Diabetiker sollten unbedingt auf eine gute Versorgung mit den B-Vitaminen achten. |
| Disclaimer: Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es hier nicht darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in dieser Schrift vorliegenden Ideen, Tipps und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Herausgeber / Institut / Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus den im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. | | | | | |