|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Superfood, Lebensmittel | | Vor Frühstück | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Einnahme | Gemäss Studien oder Erfahrungen der Naturheilkunde empfohlen bei |
| Anis-Fenchel-Tee |  |  | X | X | X | Zu jeder Mahlzeit geniessen. Dazwischen reichlich Wasser. | **Blähungen, Verdauungsbeschwerden**. |
| Ashwagandha-Presslinge |  |  | X |  | X | 2x 1 Pressling (300 mg) pro Tag. | **Stress, Schlafprobleme**, unterstützt das Denkvermögen, **schützt Gehirn, ev Alzheimer** |
| Calcium-Magnesium Pulver |  |  | X | X | X | Mehrmals täglich NUR 1 Messer-spitze zum Essen in Wasser trinken. | Wirkt **basenbildend**, entsäuernd und füllt Depot von **Calcium und Magnesium** auf. |
| Hagebuttenpulver und -Kapseln |  |  | X |  |  | 2 Teelöffel (10 Gramm) übers Müesli streuen oder in ein Glas Wasser einrühren und trinken. | **Arthritis, rheumatische Entzündungen und Schmerzen.** Rezeptideen: [www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch) |
| Kokosöl, kurzkettige spezielle Fette |  |  | X | X |  | Auf das Brot streichen an Stelle von Butter. | **Demenz**, für mehr Konzentration, bei Arthritis. |
| Kurkuma-Pulver |  |  |  | X | X | Über den Salat streuen, in eine Suppe oder Sauce einrühren oder pikante Gerichte damit würzen. | **Leber**–, Zell– und Krebsschutz, präventiv gegen **Demenz, Darmprobleme, Entzündungen**  Nicht bei Gallensteinen und Durchfall |
| Leinöl, Omega-3 |  |  | X | X |  | 1-4 Esslöffel pro Tag über einen Frischsalat, als Budwigmüesli oder einfach pur. | MS, trockene Haut, Depressionen – Omega-3-Fette gelten bei uns als der grösste Mangel.  Kann Blut verdünnen |
| Sanddorn, Vitamin C |  |  | X |  |  | 1 Esslöffel mit Wasser trinken oder übers Müesli giessen. | **Müdigkeit, Immunschwäche,** Zahnfleischbluten, als Schutz vor Grippe |
| Schwarzkümmelöl |  |  | X X X | | | 3x 1-2 Kapseln pro Tag vor dem Essen mit Wasser einnehmen. | **Blähungen**, Allergien, **Histaminprobleme**, stärkt insgesamt indirekt die Darmflora |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Natürliche Vitalstoffe |  | Vor Frühstück | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Einnahme | Gemäss Studien, wissenschaftlichen Erkenntnissen oder Erfahrungen der Naturheilkunde empfohlen bei |
| Fischöl-Kapseln, marine Omega-3 |  |  |  | X | X | Normal: 3x 2 Kapseln pro Tag **vor dem Essen** mit Wasser einnehmen. | **Rheuma, Schutz für Herz-Kreislauf, Depressionen, MS, ADS, Demenz**  Verdünnt Blut, kann Blutzucker leicht erhöhen |
| Kurkuma-Power-Kapseln |  |  | X | X |  | 2 Kapseln zum Frühstück und 2 Kapseln zum Mittagessen. | **Leber–, Zellschutz, präventiv gegen Demenz**, **Darmprobleme**, **Entzündungen**  Nicht bei Gallensteinen und Durchfall |
| Schwarzer  Knoblauch-Kapseln |  |  | X | X |  | 3-6 Kapseln pro Tag. | **Hoher Blutdruck, Arteriosklerose**, hoher Cholesterinspiegel, verdünnt das Blut  Nicht bei Gallensteinen und Durchfall |
| OPC Traubenkern-Extrakt |  |  | X | X |  | 1-3 Kapseln pro Tag. | **Herz-Kreislauf, Besenreisser, Müdigkeit**, super Zellschutz. Zum Essen nehmen, nicht am Abend. |
| Immunity PLUS |  |  | (X) | X | X | 2 Kapseln pro Tag zum Essen nehmen. Bei beginnender Grippe 6 Stk. | **Erkältung, Grippe**, unterstützend gegen virale und bakterielle Infekten**,** lindert oft auch **Allergien.** Zum Essen nehmen. |
| Detox Vital |  |  | X |  | X | Zweimal 2 Kapseln täglich zu einer Mahlzeit mit Wasser einnehmen. | **Unterstützung der Leber**, regt die Niere und die Ausscheidung über den Darm an. Als pflanzlicher **Detox-Helfer.** |
| Vitamin-B-Komplex |  |  | X | (X) |  | 2 Kapseln am Tag. | **Unruhe, Müdigkeit, Stress, Depression, Nervenschwäche, Infaktanfälligkeit, Diabetes**. Höhere Dosierung mit Arzt absprechen |
| Vitamin-D-Tropfen |  |  | X | (X) | (X) | Offiziell: 3 Tropfen / Tag.  Inoffiziell besser zwischen 4000 - 7000 IE = 4-7 Tropfen / Tag. | **Stärkt das Immunsystem** und ist die günstigste und wichtigste Prävention gegen viele Leiden.  Zum Essen (Fett: Butter, Salat, Müesli) nehmen. |
| Vitamin K2 |  |  | 1 mal täglich |  |  | 4 Tropfen = 100 ug.  Bei Osteoporose bis 200 ug / Tag. | **Osteoporose, Hüftfrakturen, Arteriosklerose. Alle, die Vitamin D3 in höherer Dosierung einnehmen.** Vitamin K nicht überdosieren |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Weitere |  | Vor Frühstück | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Einnahme | Gemäss Studien, wissenschaftlichen Erkenntnissen oder Erfahrungen der Naturheilkunde empfohlen bei |
| Kapern-Extrakt |  |  | X | X | X | Normal: bis 4x 2 Kapseln pro Tag einnehmen. Viel Wasser dazu trinken. | Kapern liefert sehr Quercetin = **starker Histamin-senker.** Feuerlöscher bei **Allergien**. Zwei Wochen vor Allergiesaison nehmen. Präventiv vorher Schwarzkümmelöl. |
| Safran Vital |  |  | X | (X) |  | 1 Kapsel pro Tag, bei Bedarf 2 | Wirkt stimmungsaufhellend bei Depressionen, Niedergeschlagenheit und Bedrückung.  Hilfe bei der saisonalen Winterdepression. |
| Vicolon Probiotika |  |  | X | Vicolon: 1 Kapsel vor Frühstück mit viel Wasser schlucken. | | | Bei Verstopfung. Darmproblemen. Nach einer Antibiotikakur sinnvoll.  Bei Bedarf 2. Kapsel vor dem zu Bett gehen. |
| Artemisia |  | X  vor Mahl-zeiten! |  |  |  | 1-2, bei Grippe oder Covid bis 5x 2 Kapseln | Super bei Grippe, Covid, Infektionen.  Unbedingt 30 Minuten vor dem Essen einnehmen mit viel Wasser. Dann nichts essen für eine halbe Stunde. |
| Cannabis CBD  Kapseln |  |  | (X) | (X) | X 10Min vor Bettruhe |  | Hilft entspannen. Erleichtert erholsamen Schlaf. Beruhigt. Cannabis Vital liefert den medizinisch wirksamen Teil des Hanfs.  Vorsicht: Kann müde machen; Autofahren & Co |
| Weihrauch-Extrakt |  |  | X | X | X | 1-3 Kapseln auf einmal oder über den Tag verteilt | Hat kortisonähnliche Wirkung bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Darmentzündungen, Asthma, MS, Psoriasis  **Es gibt grosse Qualitätsunterschiede!in** |