

Tägliche Einnahme:

1. L-Arginin 1-5 Kapseln
2. Strophanthin bei Stress
3. 2 EL Algenöl
4. 1 Kapsel B12 á 5.000 Mikrogramm
5. 1 Kapsel B-Komplex
4. 600 bis 1.200 mg Magnesiumcitrat
5. 5 bis 12 Gramm Vitamin C
6. 6 Kapseln Super K (Life Extension) = je Kapsel 1.000 mcg K2-MK4 und 100 Mikrogramm K2-MK7
7. 20.000 I.E. bis 60.000 I.E. Vitamin D3 mit je 200 Mikrogramm K2-MK7
8. max. 300 Mikrogramm Selen (Antioxydative Gluthathion-Peroxidase - Wirkoptimum 140-160 - Zielwert max 200 Mycrogramm/l) Natriumselenit streng getrennt vom Essen einnehmen - 30 Minuten vor oder 3 Std. nach dem Essen
9. 50 mg Zink streng getrennt vom Essen einnehmen - 30 Minuten vor oder 3 Std. nach dem Essen
10. 10.000 I.E. Vitamin A - 1 Kapsel
11. 3 Kapseln Schwarzkümmelöl je 500 mg
12. bis zu 3 Kapseln OPC je 300 mg
13. 1 x Iodoral = 12,5 mg = 12.500 Mikrogramm
14. 1 Kapsel Coenzym Q10 Kaneka Ubiquinol - sunday
15. 1 Kapsel L-Glutathion reduziert 500 mg - sunday
16. 1 Kapsel Glucosamin - Chondroitin
17. 2 Eßlöffel Silicea