

### Täglicher Ernährungsplan:

1. Rohkost + Hülsenfrüchte, Gemüse, Kartoffeln
2. Strophantin, mind. 3 x 10 Tropfen
3. 2 EL Algenöl + 2 Kapseln B12 á 1.000 Mikrogramm (= 2.000 Mikrogramm)  
+ 1 Kapsel B-Komplex
4. 600 bis 1.200 mg Magnesiumcitrat
5. 5 bis 12 Gramm Vitamin C
6. 4 bis 8 Kapseln Super K (Life Extension)
7. 20.000 I. E. Vitamin D3
8. Zitronenwasser (blutdrucksenkend, basisch und gut für die Darmschleimhaut)
9. 200 Mikrogramm Selen (1 Pressling)
10. 25 bis 50 mg Zink (1-2 Presslinge)

Dr. Feil Knorpelaufbau Bandscheiben und Knie:

Silicea + Glucosamin/Chondroitin + L-Methionin

Videos auf astrotalk – grünkern Playlist

Messprotokoll: Ruhe mind. 10 Minuten – messen – Strophantin – 20 Minuten Ruhe – messen