

Meine Nahrungsergänzungsmittel

Über den Tag verteilt

Getränke:

Kamillentee, Pfefferminztee, 7x7 Kräutertee, Hagebuttentee, Beifußtee, Grüner Tee, Jever Fun, Wasser.

Weiteres:

Bitterstern (Bitterstoffe) 3-4 mal täglich 10 Tropfen

Gewürznelken, 2-5 täglich

Xylit Bonbons, immer nach den Mahlzeiten

Kaiser Natron Tabletten (1 g Natriumhydrogencarbonat), nur bei Bedarf

Regelmäßige Einnahme von Kapseln

morgens – Einnahme auf nüchternen Magen mit Ingwer-Zitronen-Wasser mit Honig*

Beifuß (einjährig, Artemisia annua) 400 mg

Curcuma ohne Piperin 300 mg (zusammen mit einem Esslöffel Leinöl) **

Gerstengras 1.500 mg

Grünteextrakt 600 mg

Ingwer 600 mg

Magnesium 360 mg

Mariendistel Extrakt 500 mg

Neem 425 mg (zusammen mit einem Esslöffel Leinöl)

Omega3 1.000 mg

Quercetin 500 mg

Vitamin B12 1.000 µg + Folsäure 400 µg (nur einmal die Woche)

Vitamin C 500 mg

Vitamin D3 10.000 I.E.

Vitamin K2 200 µg

mittags - zur Mahlzeit

Beifuß (einjährig, Artemisia annua) 400 mg

Curcuma mit Piperin 475 mg **

Gerstengras 1.500 mg

Grünteextrakt 600 mg

Ingwer 600 mg

Löwenzahnextrakt 750 mg

Omega3 1.000 mg

Quercetin 500 mg

abends - zur Mahlzeit

Beifuß (einjährig, Artemisia annua) 400 mg

Curcuma mit Piperin 475 mg **

Gerstengras 1.500 mg

Grünteextrakt 600 mg

Ingwer 600 mg

Omega3 1.000 mg

Quercetin 500 mg

Vitamin C 500 mg

** Der Honig stammt von einem Imker aus unserer Region. Ich verwende ihn für das Ingwer-Zitronen-Wasser und manchmal zum süßen von Tee (bis max. 60°).*

*** Während der Behandlung mit blütverdünnenden Medikamenten verzichte ich vollständig auf die Einnahme von Curcuma.*

Stand November 2021