praxis naturheilung

EXZELLENZ IN
GANZHEITLICHER
GESUNDHEIT

Merkblatt

Wichtige Vitalstoffe für Veganer & Vegetarier

- **Essentielle Aminosäuren**
  Dosierung: 2 x 3-5 Tbl Master Amino Pattern pro Tag
- **Omega 3 Fettsäuren – EPA/DHA –** Hochwertiges Fisch- oder Algenöl – Totox < 10
  Dosierung: 1-2 g EPA/DHA pro Tag (10 – 20 ml)
- **Vit D3 –** Dosierung: 5000 bis 10.000 IE pro Tag
- **Vit K2–MK7 –** Dosierung: 200 mcg pro Tag
- **Cholin**
  Einnahme als Phosphatidylcholin (Methylierte Form) oder Cholin&Inositol
- **Eisen**
  - Eisenbisglycinat
  - Kolloidales Eisen
  - Monoanatomares Eisen
- **Zink**
  - Zinkbisglycinat
  - Kolloidales Zink
  - Monoanatomares Zink
- **Selen**
  - Selenmethionin
  - Kolloidales Selen
- **Jod**
  - Lugolsche Lösung 2% oder 5%
  - Detoxadine

- Algen
- Algenkapseln

  –> Jodtest nach Buch „Jod der Schlüssel zur Gesundheit“ machen!

- **Vit B-Komplex –** Dosierung: 2 Kapseln pro Tag
- **Vit B12 (Co-Enzym)**
  - 3 Bioaktive Formen
    - Methylcobalamin
    - Adenosylcobalamin
    - Hydroxycobalamin
- **Mineralstoffe**

  Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium, Spurenelemente

  Formen: Citrate und Malate