

Mitochondrien – Rot ATP Adenosintriphosphat – Lebensenergie

Vitamin D 3 + K2

→ 94 ng/mol

Vitamin D 3	20.000 IE
K 2	200 µg
Alpha Linolensäure	45 mg

Vitamin A 5.000 IE

Vitamin B-Komplex

Vitamin B 1	38 mg	Thiamin Hydrochlorid
Vitamin B 2	15 mg	Ribovlavin-5 phosphat
Vitamin B 3	105 mg	Niacin
Vitamin B 5	95 mg	D-Calzium-Pantothenat
Vitamin B 6	18 mg	Pyrodoxin Hydrochlorid
Vitamin B 7	400 µg	Biotin
Vitamin B 9	400 µg	Folsäure
Vitamin B 12	500 µg	Methylcobolamin

Vitamin C, liposomal 2 x 1,2 g früh 1x, abends 1x

Vitamin E

Vitamin E D-alpha-Tocopherol insg.	116,29 mg
Mischung aus Tocotrienols + Tocopherols, darunter D-alpha-Tocopherol	50 mg
Tocotrienols-Tocopherols	7,25 mg
Mischung von Tocopherolen 40 mg, darunter D-alpha-Tocopherol	10,4 mg

Magnesium Komplex

abends

Tri-Magnesium Dicitrat	150 mg
Magnesiumoxid	250 mg
Magnesiumbisglycinat	100 mg
Magnesiummalat	100 mg
Magnesiumascorbat	100 mg

MSM 2 x 800 mg früh 1 x, abends 1 x

Coenzym Q 10

Ubiquinol 300mg alle 2 Tage

Zink Kupfer

Zinkcitrat 50 mg 1 x abends
Kupfergluconat 2,5 mg

L-Carnitin

L-Carnitin Carnipure® 2 g früh

α-Liponsäure

500 mg früh

L-Arginin Base mit Citrullin

L-Arginin Base 2 g (4 Kapseln) früh 2 x, abends 2 x
Citrullin 426 mg

Kreatin

Kreatin Monohydrat 1 g alle 2 Tage Creapure

L-Lysin			
L-Lysin	1000 mg		abends
L-Taurin			
L-Taurin	1000 mg		früh
Astaxanthin			
Haematococcus Pluvialis Algen	18 mg		früh alle 2 Tage
Glutathion			1 x morgens 1 x abends
red. L-Glutathion	500 mg		
NAC			
N-Acetyl-L-Cystein	800 mg		
5-HTP			
Griffonia Extract → 5-HTP	200 mg		abends
Selen			
Natriumselenit	200 µg		1 x früh
Quercitin			
	300 mg		
Zeolit			
	1 TL auf 1 Glas Wasser		abends vor dem Schlafen gehen
Weizengraspulver			
Weizengraspulver	5 g		
Gerstengraspulver			
Gerstengraspulver	5 g		
Borax			
	40 ml (10 g auf 1 L dest. Wasser)		abends
Natron			
	1 TL auf ein Glas Wasser		früh vor dem Frühstück
<hr/>			
Eisen			
Spermidin			
Spermidin	2 mg		
Maca			
4 Sorten	5 g		
Spirulina-Presslinge			
Spirulina	5 Pressling		früh, 5 Pressling abends
Jod			
Kelp Alge			