

Vitamin C, D3, K2 und OPC Traubenkernextrakt

Es gäbe dazu vieles zu sagen, aber sucht selber auf dem Internet oder in der Literatur nach den eigenen Grundlagen und prüfe selber was für dich ok ist. Gib deine Verantwortung für die Gesundheit nicht einfach ab. Da die Pharma und das BAG schnell Ärger macht wenn es um Dosierungen geht, soll jeder selber schauen oder sich beraten lassen.

Bei sehr vielen Menschen sind die Speicher von Vitaminen, Sonne usw leer... Um dieses Defizit zu füllen gibt es einfache Grundbausteine, wenn diese im Körper wieder grosszügig vorhanden sind beginnt auch ein erstaunlicher Selbstheilungsprozess.

Beno Kehl ratet aus eigener Erfahrung entweder professionelle Hilfe zu suchen, oder sonst sich nach dieser Faustregel neu mit folgenden Vitaminen einzudecken.

X _____ Tropfen/Kapseln Vitamin D3 in der ersten Woche (Ersetzt den Mangel an Sonne).

xx _____ Tropfen/Kapseln Vitamin D3 in der zweiten Woche

Ab der zweiten Woche jeweils etwas Vitamin K2.

Parallel dazu OPC Traubenkernextrakt, es hilft dass das Blut so richtig pulsiert und der Körper sich gut erholen kann.

1 Kapsel OPC Traubenkernextrakt in der ersten Woche

2 Kapseln OPC Traubenkernextrakt ab der zweiten Woche

Ab der ersten Woche je eine Kapsel Vitamin C.

Sehr oft gibt es eine Erstverschlimmerung, wenn der Reinigungsprozess beginnt und die Giftstoffe ausgeschieden werden. Nach 14 Tagen ist es normalerweise mit den unangenehmen Symptomen vorbei. Letztlich sollten wir selber lernen die Verantwortung für unsere Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Dies ist meine Erfahrung jeder soll es selber prüfen, aber eines ist sicher:

Körperlich gesunde Menschen können leichter etwas in der Welt zum Guten verändern.

Ps. Die „energetischen“ Einflüsse, Familie, Freunde, Beruf und Hobbys sind oft entscheiden für eine ganzheitliche Erholung. Es macht Sinn. Gut zu atmen, genug lebendiges Wasser zu trinken und alle Vitamine übers Essen und Nahrungsergänzung dem Körper zu schenken, jedoch die seelischen und geistlichen Prozessen gehören genauso dazu, am besten arbeiten wir auf allen Ebenen das wäre eine gesunde Spiritualität.

Ich beziehe die Vitamine über Body World Fitness-Shop

info@bodyworld.ch; <http://www.bodyworld.ch/>