

Vorschläge zu Beschaffung der Nahrungsergänzungsmittel bzw. der Materialien für die Begleitmaßnahmen

Morgendliches Zitronenwasser	Besser ein halbe Biozitrone jeden Morgen frisch auspressen, als ein fertiger Zitronensaft
Omega-3-Fettsäuren	z.B.: Omega-3 Vegan Öl oder Kapseln der Fa. Norsan: www.norsan.de
Vitamin D3	Gibt es als Öl oder als Kapseln in den unterschiedlichsten Dosierungen, bitte vom Apotheker beraten lassen
Leberwickel	Praktisch ist ein Wärmeträger aus Naturmoor, ideal ist ein Heusack unter den Wärmeträger, beides z.B.: von Kurland www.kurland.de
Vitaminsäfte(Acerola/Sanddorn)	Hier gibt es eine große Anzahl Hersteller, Bioware ist natürlich zu bevorzugen
Flohsamenschalen	Auch hier gibt es viel Hersteller von Bioware
Basenbad	z.B.: Jentschura „Meine Base“ oder natürlich das Berchtesgadener Basenbad nach Dr. med. Lagler aus reinem Salz, tief aus den Berchtesgadener Alpen
Basenpulver	z.B.: von Pascoe: Nahrungsergänzungsmittel mit basischen Mineralstoffen. Mit Zink zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushalts, www.pascoe.de