



# GESUNDHEITS- RATGEBER 3.0

## UND PLÖTZLICH WAR ALLES ANDERS

Die „Corona-Pandemie“ hält uns seit 17 Monaten fest im Griff und bestimmt unseren Alltag. In diesem Ratgeber findest Du Informationen zu Stärkung des Immunsystems und Tipps für den Alltag.

Aus der Angst in die  
Selbstverantwortung!

Wenn wir uns stärken, fällt es uns leichter uns zu schützen!

3. Überarbeitete und erweiterte Auflage  
vom 31.08.2021

## **Marcella Malgiaritta**

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN

Hol. Kinesiologin i.A.

Gesundheitspraxis Alchemilla

Rickenstrasse 5, 8730 Uznach

[www.gesundheitspraxis-alchemilla.ch](http://www.gesundheitspraxis-alchemilla.ch)

[info@gesundheitspraxis-alchemilla.ch](mailto:info@gesundheitspraxis-alchemilla.ch)

078 824 52 46



## Gesundheits-Ratgeber zur aktuellen «Corona-Pandemie»

Liebe Klientin, lieber Klient

Ich bedanke mich ganz herzlich für Dein Interesse an meinem Gesundheitsratgeber. Seit genau einem Jahr ist mein Gesundheitsratgeber zum Herunterladen für alle Interessierten auf meiner Homepage bereit. Bereits letzten Spätsommer 2020 war mir klar, dass eine entscheidende Sache völlig vernachlässigt worden war. DIE STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS. Unser Körper ist mit einem genialen Abwehrsystem ausgestattet, dass die letzten 17 Monate übersehen, kleingemacht und durch Angst und Druckmacherei geschwächt worden ist.

*Wir sind alle verschieden und stehen an verschiedenen Punkten in unserem Leben – eines wollen wir aber alle gemeinsam –  
GESUND BLEIBEN*

Dass wir mit einem Immunsystem ausgestattet sind, welches uns tagtäglich vor einer Vielzahl sehr schädlichen Mikroorganismen schützt, wurde von den Entscheidungsträgern komplett ausgeblendet und die Lösung wurde wie bekanntlich nicht in unserem Körper gesucht, sondern in mehreren Laboren von Pharmagiganten.

Hier in diesem Gesundheitsratgeber wird die Sars-Cov2-Impfung kein Thema sein. Darüber wird in Zukunft noch genug geschrieben werden. Egal ob Du geimpft oder ungeimpft bist – dies ist für ALLE gleichermassen wichtig.

Ich konzentriere mich auf die Gegenwart – und unsere Gegenwart verlangt von uns Handlungen, die unser Immunsystem und unsere Integrität als Mensch stärken.

Genau dafür stehe ich und gehe mutig meinen Weg im Namen der Gesundheit, Ganzheit, Selbstbestimmung und Freiheit eines jeden Menschen.

Mit diesem Gesundheits-Ratgeber möchte ich einen Schritt in die andere Richtung einschlagen. Ich möchte einen brauchbaren, umsetzbaren und alltagstauglichen Ratgeber abgeben, damit wir alle entspannt, selbstbestimmt und gestärkt durch diese Zeit schreiten können. Als Naturheilpraktikerin, als angehende Kinesiologin, als Mutter, als Frau, als Mensch nehme ich mir die Freiheit, über Themen zu schreiben, die scheinbar vergessen gegangen sind.

In meinem Gesundheits-Ratgeber wirst Du folgendes finden:

- Tipps & Tricks zu gesunder Ernährung & entspannter Lebensweise
- Ein immunstärkendes Konzept
- Einen Notfallplan für den Fall, dass Du in diesen kommenden Wochen oder Monaten irgendwelche Erkältungs- oder Krankheitssymptome bemerkst

**Wichtig:** die in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen, Prophylaxe-Vorschläge und Therapievorschläge sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt worden. Sie ersetzen keinesfalls den Gang zum Arzt, wenn dies nötig ist. Ich übernehme keinerlei Haftung oder Verantwortung.



## SARS-CoV-2 kurz erklärt

Das Virus gehört zu den SARS-Viren, welche bevorzugt die oberen Luftwege befallen können. Es kann zu der Corona-typischen, grippalen Atemwegserkrankung führen, welche folgende Symptome zeigt:

- ❖ Fieber, trockener Husten, Müdigkeit
- ❖ Gliederschmerzen, verstopfte Nase, Halsschmerzen
- ❖ Bindehautentzündung, Kopfschmerzen
- ❖ Geschmacks- und Geruchsverlust
- ❖ Magen-Darm-Probleme

2

Die Ansteckungszeit beträgt in den meisten Fällen 5-6 Tage. Vereinzelt bemerken einige Menschen bereits nach 24h die ersten Symptome. Je nachdem wie das Immunsystem gestellt ist, wird ein Infekt innert Stunden bekämpft. Leichte Verläufe sind vor allem bei Kindern und Jugendlichen bekannt und gleichen einer leichten Erkältung oder einer milden Grippe. Wie jedes Virus, das auf das Respirationstrakt wirkt (auf die Atemwege) kann SARS-CoV-2 sehr selten zu Komplikationen führen und Lunge, Herz und andere Organe befallen.

Über Sinn oder Unsinn der getroffenen Massnahmen, sowie über die Richtigkeit der Informationen der Regierungsämter durch die Medien, werde ich hier ebenfalls nichts schreiben.

Egal, ob Du zu den Anhängern oder zu den Gegnern dieser neuen Normalität gehörst, Dein Immunsystem arbeitet IMMER für Dich und hat es auf jeden Fall verdient, gestärkt und unterstützt zu werden.

Nun möchte ich über die Möglichkeiten zu sprechen kommen, welche wir im Alltag zur Verfügung haben, um unser Immunsystem zu stärken.

Allgemein ist zu sagen, dass die folgend aufgeführten Tipps möglicherweise nicht zu einer Ansteckungsvermeidung führen. Als Alltagsrituale können sie sehr wohl eine nicht unwesentliche Stärkung unseres Immunsystems bewirken. Ich rate dringend von überstürzten und unüberlegten Ernährungsumstellungen ab, wenn diese nicht begleitet durchgeführt werden. 80% unseres Immunsystems sitzt im Darm und diesen wollen wir jetzt nicht unnötig belasten!

### Ernährung:

- Eine **naturbelassene Kost** mit wenig raffinierten Zutaten und Fertigprodukten ist sicher bekömmlich (viel Früchte & Gemüse).
- **Regelmässiges und langsames Essen** fördert das Wohlbefinden und schont den Magen-Darm-Trakt. Essen in guter Gesellschaft fördert übrigens ebenfalls das Immunsystem und tut der Seele gut.
- Wer mit **Ingwer** und **Kurkuma** vertraut ist, kann diese zwei Powerpflanzen nutzen um den Körper zu stärken (im Internet sind viele Rezepte zu Ingwerwasser, Ingwertee, goldene Milch etc. zu finden, sonst mich fragen)
- **Zitronenwasser** ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Möglichkeit, um den Körper zu befeuchten (Zitronenwasser wirkt bis auf Zellebene) und um die Leber zu unterstützen. Saft einer Zitrone auf 1l Wasser.
- Die **Trinkmenge** sollte massgeblich höher sein, als das Trinkbedürfnis 😊



- **Kräuter** wie Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Thymian, Basilikum, Oregano etc. wirken wie Medizin.
- Nahrungsmittel wie frische Sprossen, Knoblauch und Zwiebel sind natürliche **Nahrungs-Heil-Mittel** und helfen uns von Innen aus gesund zu sein.
- **Ruhe und Entspannung** sind als Immunsystem-Verstärker extrem wichtige Faktoren. Während wir ruhen und unseren Körper in Entspannung bringen, können körperliche, seelisch-emotionale und geistige Regenerationsprozesse ablaufen, die von enormer Wichtigkeit sind, wenn es hart auf hart kommt. Ausserdem beugen wir mit genügend Ruhe und Entspannung erwiesenermassen Herzinfarkten und Hirnblutungen vor.

Sicher kennt jeder noch eigene Massnahmen oder Faktoren, die helfen, um im Gleichgewicht zu bleiben und die eigene Gesundheit zu fördern.

**Immuns-stärkendes-Konzept – BEREITE DICH VOR**

Für ein gut funktionierendes Immunsystem brauchen wir ein paar wichtige Substanzen in unserem Körper, welche die Immunabwehr ermöglichen, erhalten und beschleunigen. Leider können wir über die Nahrung nicht genügend Mikronährstoffe zu uns nehmen; insbesondere wenn erhöhter Bedarf infolge extremer Situationen besteht. Schon früher haben die Frauen Teemischungen, Stärkungselixiere, Heilpilze und vieles mehr angewendet, um die Familie gesund durch die kalte Jahreszeit zu bringen. Wenn wir also erst an unser Immunsystem denken, wenn wir ein leichtes Kratzen im Hals verspüren, ist es meistens sehr spät, um dem Immunsystem mit seinen ausgeklügelten Abwehrmechanismen auf die Beine zu helfen. Das ist ähnlich wie die Touristen, die einen hochalpinen Berg mit Turnschuhen besteigen und dann plötzlich die Rega brauchen...

Hier stelle ich einige wichtige Produkte vor, die meiner Meinung nach unabkömmlich für ein gut funktionierendes, reaktionsfähiges und starkes Immunsystem sind. Die Produkte sind in meiner Praxis erhältlich. Wer sich lieber selber nach Produkten umschaute, kann das natürlich tun.

**Immun-System-Stärkung**

	<p>Hoch dosiertes <b>Vitamin-C</b>-Präparat          - magenfreundlich, auch für empfindliche Menschen bekömmlich          - unterstützt die Immunabwehr          - reduziert Müdigkeit          - erhöht die Aufnahme von Eisen          - schützt vor oxidativem Stress</p>	<p>90 Kps  51.90  Dos: 1-2Kps/ täglich</p>
	<p><b>Vitamin D</b> das «Sonnenvitamin»          -unterstützt das Immunsystem in hoher Masse          -wichtig für Knochen, Muskeln, Zähne und Darm           Für Kinder unter 11 Jahren in Tropfenform!</p>	<p>60Kps 29.90 1-2 Kps/tägl.  25ml 38.90 1-2 Trpf/ tägl.</p>



	<p>Flüssiges <b>Zinksulfat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wirkt im Mundraum, wo es meistens zur Infektion mit krankmachenden Erregern kommt</li> <li>- sehr naturbelassen, keine Schadstoffe</li> </ul> <p><b>NOTFALLMITTEL</b></p> <p>Bei Bedarf (Risiko einer Ansteckung) oder ersten Symptomen:          Mehrmals täglich 1 Pipette in den Mundraum geben, gurgeln und nach ca. 30-60s schlucken</p>	<p>115ml</p> <p>35.-</p> <p>2x1 Pip.          Täglich direkt in den Mund oder in wenig Wasser</p>
	<p><b>Curcuma</b> = Gelbwurz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterstützt Immunsystem</li> <li>- unterstützt Nervensystem</li> <li>- unterstützt Leberfunktion</li> <li>- reinigt Magen-Darm-Trakt</li> </ul>	<p>60Kps</p> <p>55.90</p> <p>Dos:          1Kps/          täglich</p>
	<p>Australische Buschblütenmischung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- extra für die Bedürfnisse während der Corona-Pandemie entwickelt</li> <li>- hilft auf körperlicher und emotionaler Ebene mit den Herausforderungen umzugehen</li> <li>- stärkt Immunsystem, schenkt Vertrauen und Zuversicht</li> </ul>	<p>30ml</p> <p>20.-</p> <p>3x7Tr.          täglich</p>

**Als Basis empfehle ich: Vitamin C & Vitamin D & Zink als Zinksulfat!**

Die Produkte der Firma Biogena, die ich hier anbiete (mit Ausnahme des flüssigen Zinksulfates) werden in Österreich hergestellt und überzeugen durch erstklassige Zutaten und Reinsubstanzen (z.B. reine Kapselhüllen). Sie entsprechen den höchsten Standards und sind frei von künstlichen Farb-, Geschmacks-, Träger-, Überzugstoffen und Trennmitteln.

Das Zinksulfat ist ebenfalls ein Ausnahmeprodukt was Reinheit und Wirksamkeit betrifft und wird in den USA von der Firma Vimergy hergestellt. Das flüssige Zinksulfat kann beginnende Infekte innert Stunden bremsen oder abschwächen.

Die australische Buschblütenmischung stelle ich auf Bestellung selbst her.

**Mit diesen oben aufgeführten Mitteln decken wir den Bedarf dieser so wichtigen Mikronährstoffe ab, beheben Mangelzustände und sorgen damit, dass die Bedingungen für Keime und Erreger aller Art schlecht sind. Wir ermöglichen damit unserem Körper, gestärkt gegen Viren- und Bakterienangriffe handeln zu können.**



Abschliessend möchte ich natürlich noch gerne auf den Fall eingehen, falls Erkältungs- oder Grippe Symptome eintreten sollten. Auf jeden Fall ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und nicht gleich den Kopf zu verlieren. Sobald die ersten Anzeichen einer Erkältung oder Grippe auftreten, ist folgendes zu beachten:  
! Die Mikronährstoffe sollten weiter nach Plan eingenommen werden!

Notfallplan / Mittel / Massnahme	Einnahme / Durchführung
<p><b>«Zink-Therapie» mit flüssigem Zink-Sulfat von Vimergy</b></p> <p><b>«Vitamin-C-Therapie» mit Ester-C-Gold</b></p>	<p>Alle 2 Stunden 1 Pipette voll in den Mund geben, 30-60s gurgeln, dann schlucken. Bis Symptome sich verbessern.</p> <p>2-4 x täglich Saft von 2 Orangen mit abgekochtem und leicht abgekühltem Wasser mischen, 1 El Honig dazugeben und 2 Kapseln Ester-C-Gold aufbrechen und darin vermischen. Noch warm schluckweise trinken und geniessen.</p>
<p><b>Pflanzenheilmittel</b></p> <p><b>Echinacea</b> Urtinktur CERES</p> <p><i>oder</i></p> <p><b>Pelargonium/Umckaloabo</b> (aus der Drogerie)</p> <p><i>oder</i></p> <p><b>Spagyrom</b> Lutschtabletten (aus der Drogerie)</p> <p><i>oder</i></p> <p><b>Echinaforce HOT DRINK</b> (aus der Drogerie)</p> <p>Holunderbeeren (sambucus nigra)</p>	<p>Alle 2h 5 Tropfen Echinacea in wenig Wasser einnehmen</p> <p>Nach Einnahmeempfehlung nehmen (eher etwas öfter als empfohlen)</p> <p><b>Auch ohne Symptome 2-3 Lutschtabletten täglich langsam im Mund zergehen lassen. Die Inhaltsstoffe desinfizieren den Hals&amp;Rachen und stärken die Mundschleimhaut!</b></p> <p>Nach Einnahmeempfehlung nehmen</p> <p>Entweder als täglich warm getrunkenen Holunderbeerensirup (nicht nur für Kinder ein Gaumenschmaus 😊) oder als Urtinktur von CERES 3x3 Tropfen mit wenig Wasser einnehmen. Auch ohne Symptome herrlich stärkend</p>
<b>Schüssler Salze</b>	



<b>Schüssler Pulvermischung Erkältung</b> (Drogerie Abderhalden, Wattwil)  <i>oder</i> <b>Selomida Erkältung</b> (aus der Drogerie)	3-4x täglich 1 Teelöffel in einem Glas Wasser verrühren und schluckweise Trinken  3-4 Sachets täglich in einem Glas Wasser auflösen und schluckweise trinken
<b>Bettruhe</b>	Warm zugedeckt im Bett kann sich das Immunsystem am besten um Eindringlinge kümmern. Auch die Temperaturerhöhung=Fieber ist mit Bettruhe weniger anstrengend für den Körper.
<b>Tee/Wasser</b>	Genügend trinken ist besonders jetzt wichtig!!!!!! - Zitronenmelissentee - Holunderblütentee/Sirup - Thymiantee - Kamillentee - Ingwer-Zitronen-Tee - etc.
<b>Schonkost</b>	Keine schwerverdaulichen Speisen essen. Suppen und leicht Verdauliches belasten den Darm nicht.

Am besten machen alle Familienmitglieder im gleichen Haushalt mindestens mit der Zink-Therapie 3xtäglich und der Vitamin-C-Therapie oder einem Pflanzenheilmittel mit! Ich empfehle wärmstens, nicht zu warten, bis sich Symptome zeigen, sondern bereits prophylaktisch wie auf Seite 6 beschrieben. Wenn jemand nicht so viele Kapseln einnimmt, kann ich auch schlankere und einfachere Tipps geben.

Diese Empfehlungen basieren auf meinem Fachwissen und meiner Erfahrung als Naturheilpraktikerin und dienen erst einmal dem Anfangsstadium eines Infektes. Bitte melde Dich bei Fragen zu den empfohlenen Produkten oder Unsicherheiten direkt bei mir.

Im Falle einer einfachen Erkältung können noch weitere naturheilkundliche Mittel nach Symptombild und Beschwerden empfohlen und eingenommen werden. Einfach melden, ich berate gerne telefonisch.

Im Falle einer grippalen Erkrankung oder einer Sars-CoV-2-Infektion bietet die Naturheilkunde natürlich auch sehr viel mehr Heilmittel. Diese werden jedoch situativ besprochen und nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt empfohlen und eingesetzt.



Liebe Klientin, lieber Klient

Ich hoffe, dass Du in diesem Ratgeber nützliche Tipps und Anregungen finden konntest. Natürlich ist das hier nicht alles, was Du für Dein Immunsystem tun kannst! Schau, dass Du Zeit mit lieben, wohlwollenden und friedlich gestimmten Menschen verbringen kannst. Das entspannt Körper und Psyche vom Kampf/Flucht- Mechanismus, welchen wir mehr oder weniger alle in unserem Berufsalltag oder allgemein in der Welt draussen erleben.

Vielleicht wäre Meditation etwas für Dich? Es gibt viele gute kostenlose geführte Meditationen im Internet. Es hilft erwiesenermassen, bei sich, in seiner eigenen Kraft und Selbstbestimmung zu bleiben. Ich habe es selbst erlebt.

Ich denke, dass es für jeden Einzelnen von uns eine herausfordernde Zeit ist, die noch eine Weile dauern wird... Wir dürfen nun lernen für unsere Gesundheit zu sorgen, denn Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Aufgabe, so sagte es schon Albert Schweitzer.

Falls Dir die Verzweiflung, die Unsicherheit oder der Druck von Aussen zusetzt, melde Dich bei mir. Es ist meine Aufgabe und meine Herzensmission den Menschen ein Stück Reisebegleiterin zu sein. Oft brauchen wir lediglich eine stützende Hand oder ein gutes Gespräch, um wieder in unsere Kraft zu kommen. Mit Naturheilkunde, Kinesiologie und viel Herzlichkeit und Menschlichkeit begleite ich Dich gerne in dieser besonderen Zeit.

Lasst uns das Beste daraus machen und mit Menschenverstand, Besonnenheit und Urvertrauen zuversichtlich voranschreiten. Vergessen wir nicht, dass wir in uns die Urkraft von Mutter Natur tragen und ein Selbstregulationssystem von genialer Kraft in uns wirkt, wenn wir es fördern und fordern.

Alles Liebe und viel Gesundheit wünsche ich von Herzen

**Marcella** von der Gesundheitspraxis Alchemilla  
Diplomierte Naturheilpraktikerin TEN  
Kinesiologin i.A.





## INFORMATION

# Ester-C® Gold

Mit pflanzlichem Quercetin und Rutin aus Holunderblüten-Extrakt

Immunklassiker Vitamin C

Vitamin C ist in erster Linie durch seine Wirkung auf das Immunsystem bekannt. Doch Vitamin C kann mehr als das und

ist in vielen weiteren Prozessen im Organismus involviert. So unterstützt das wasserlösliche Vitamin durch seine Rolle

in der Kollagenbildung die normale Funktion von Blutgefäßen. Darüber hinaus ist es auch wichtig für unser

antioxidatives Schutzsystem: Es trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und verbrauchtes Vitamin

E zu recyceln.

Biogene Ester-C® Gold: Vitamin C mit 24 h-Wirkung

Ester-C® Gold ist ein besonderer Vitamin C-Komplex mit magenfreundlichem Vitamin C und dem Vitamin C Stoffwechselprodukt

L-Threonat. Durch L-Threonat wird Vitamin C besser in den Körper aufgenommen und verweilt

länger in den Immunzellen. Dieser nicht-saure, magenfreundliche Vitamin C-Komplex ist auch für empfindliche

Personen geeignet.

Physiologische Funktionen des enthaltenen Vitalstoffes:

- Vitamin C trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen und trägt zur Regeneration der reduzierten

Form von Vitamin E bei

- Unterstützt die körpereigene Immunabwehr

- Wirkt an der Bildung von Kollagen mit und unterstützt so Haut, Zahnfleisch und Blutgefäße



- Erhöht die Aufnahme von Eisen
- Trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Ermüdung bei

### Mögliche Anwendungsbereiche:

- Zur gezielten Vitamin C-Zufuhr bei Mehrbedarf, z. B. bei Leistungssport, Rauchen oder Umweltbelastung
- Zur Unterstützung des Immunsystems, insbesondere während und nach intensiver körperlicher Betätigung
- Unterstützend für Haut, Blutgefäße und Zahnfleisch

### INFORMATION

## Vitamin D 2000 DUO

## Gold

### Hochwertiges Vitamin D<sub>3</sub> in Kombination mit Leinöl

Vitamin D, das sogenannte Sonnenvitamin, kann nur in sehr geringen Mengen aus der Nahrung aufgenommen werden

und wird hauptsächlich durch die Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet. Die Sonneneinstrahlung ist jedoch

besonders in den Herbst- und Wintermonaten sehr schwach und demnach die Vitamin-D-Synthese im Körper stark

eingeschränkt. Eine ergänzende Zufuhr in Form von Nahrungsergänzungsmitteln wird deshalb besonders in der

dunklen Jahreszeit empfohlen.

Vitamin D unterstützt nicht nur die Erhaltung der normalen Immunfunktion, sondern auch die Aufnahme und

Verwertung von Calcium und Phosphor im Darm. Weiters ist es an der Erhaltung von Muskulatur und Knochen, sowie



den Zähnen beteiligt und unterstützt einen normalen Calciumspiegel im Blut. Eine ausreichende Versorgung mit dem

Power-Stoff Vitamin D unterstützt so den gesamten Organismus am Weg zu mehr Wohlbefinden.

Biogena Vitamin D 2000 DUO ist ein Qualitätspräparat, welches mit 50  $\mu\text{g}$  (2000 I.E.) pro Kapsel einen hohen Gehalt an

Vitamin D<sub>3</sub> bietet. Zur zusätzlichen Verbesserung der Vitamin-D-Aufnahme enthalten die Kapseln hochwertiges natives

Leinöl. Die hier eingesetzte innovative NutriGellets®-Technologie ermöglicht einen Verzicht auf Hilfsstoffe und

Konservierungsmittel und optimiert zudem die Bioverfügbarkeit der wertvollen Inhaltsstoffe.

## Vitamin D 2000 DUO

- Vitamin D unterstützt die Funktion des Immunsystems
- Vitamin D trägt zur Erhaltung normaler Muskelfunktion, Knochen und Calciumspiegel im Blut bei
- Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor bei
- Mit Leinöl für verbesserte Aufnahme
- Mit innovativer NutriGellets®-Technologie zur Verbesserung der Bioverfügbarkeit

## Einsatzmöglichkeiten:

- Zur Unterstützung des Immunsystems
- Zum Erhalt von Knochen, Muskulatur und Zähnen
- Für die normale Aufnahme von Calcium und Phosphor und den Erhalt eines normalen Calciumspiegels im Blut
- Für eine ganzjährige optimale Versorgung mit dem Sonnenvitamin

INFORMATION

# Vitamin D3 Tropfen

Das Sonnenvitamin im neuen Gewand

Vitamin D<sub>3</sub> - Jetzt auch praktisch in flüssiger Form zum Tropfen



Unser über viele Jahre bewährtes Vitamin D<sub>3</sub> gibt es nun auch praktisch in flüssiger Form zum Tropfen zur noch einfacheren Anwendung.

Da schon ein einziger Tropfen die empfohlene Verzehrsmenge von 25 µg (= 1000 I.E.) enthält, gehört mehrmaliges Tropfen der Vergangenheit an. Biogena Vitamin D<sub>3</sub> Tropfen sind – dank des enthaltenen

Sonnenblumenöls – angenehm neutral im Geschmack und enthalten keine mittelkettigen Triglyceride aus Palmöl. Das

unkomplizierte Gesamtpaket ermöglicht die einfache Aufnahme dieses essentiellen Vitamins, welches sowohl den

Erhalt der Knochen als auch das Immunsystem und die normale Muskelfunktion unterstützt. Die schwache

Sonneneinstrahlung während der Herbst- und Wintermonate vermindert die körpereigene Vitamin-D-Bildung, was den

Einsatz eines Mikronährstoffpräparats umso sinnvoller erscheinen lässt. Aus diesem Grund: Biogena Vitamin D<sub>3</sub>

Tropfen – damit auch Sie Ihre Versorgung mit dem Sonnenvitamin D<sub>3</sub> sicherstellen können.

## Vitamin D<sub>3</sub> Tropfen

- Unterstützen die normale Funktion des Immunsystems
- Sind wichtig für die Muskelfunktion, für die Knochen und für die Aufrechterhaltung normaler Calcium-Spiegel im Blut
- Vitamin D wird für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt
- Enthalten keine mittelkettigen Triglyceride aus Palmöl

## Einsatzmöglichkeiten

- Zum Erhalt der Knochen
- Zur Unterstützung der Aufnahme und Verwertung von Calcium sowie zur Aufrechterhaltung normaler Calcium-Spiegel im Blut



- Zur Unterstützung der Immunfunktion
- Zum Erhalt normaler Muskelfunktionen

## Bioverfügbare Mikronährstoffe in reiner Form

- Nach dem Reinsubstanzenprinzip
- Frei von Zusatzstoffen
- Ohne Farb-, Geschmacks- und Überzugstoffe
- Glutenfrei
- Lactosefrei • Fructosefrei, 100% vegetarisch, Hypoallergen, Geprüfte Qualität

## INFORMATION

# Curcuma 500

## Pflanzenextrakte der Gelbwurz

### Curcuma – Ein Traditionsextrakt im Fokus der Wissenschaft

Die Gelbwurz (*Curcuma longa*) ist traditioneller Bestandteil verschiedener Gewürzmischungen. Curcumin wird aus den

Wurzeln der Curcuma-Pflanze gewonnen und für den Einsatz als Nahrungsergänzung auf den enthaltenen Wirkstoff

Curcuminoid standardisiert. Die wertvollen Eigenschaften der Curcuminoide sind seit Langem bekannt.

### Biogena Curcuma 500: Mit standardisiertem Curcumin C3 Complex® und BioPerine®

Biogena Curcuma 500 ist ein Kombinationspräparat mit 500 mg des standardisierten und klinisch geprüften

Spezialextrakts Curcumin C3 Complex® und mit Schwarzer-Pfeffer-Extrakt (BioPerine®).

### Einsatzmöglichkeiten:

- Curcuma-longa-Wurzelextrakt zur Unterstützung der Immunfunktion und zum Erhalt der normalen Immunabwehr
- Curcuma-longa-Wurzelextrakt zur Unterstützung der Nervenzellen



- Curcuma-longa-Wurzelextrakt zum Erhalt normaler Blutcholesterinwerte
- Curcuma-longa-Wurzelextrakt zur Unterstützung der Leberfunktion

## Bioverfügbare Mikronährstoffe in reiner Form

- Nur Wirkstoffe enthalten
- Frei von Zusatzstoffen
- Ohne Farb-, Geschmacks- und Überzugstoffe
- Glutenfrei
- Lactosefrei
- Hypoallergen
- Pflanzliche Kapselhülle
- 100 % vegan
- Geprüfte Qualität

## INHALTSSTOFFE pro Tagesdosis 1 Kapsel % NRV\*

Curcuma-longa-Extrakt 528 mg -

*darin enthalten: Curcuminoide 500 mg -*

Schwarzer-Pfeffer-Extrakt 5 mg -

\*% DER REFERENZMENGE NACH EU-VERORDNUNG 1169/2011.

## Zink (Zinc Sulfate) flüssig von Vimergy

Nahrungsergänzungsmittel mit Zink

Zink ist ein essentielles Spurenelement. Jeder Mensch braucht Zink! Es ist nicht nur wesentlich zur Erhaltung diverser Stoffwechselfunktionen und eines normalen Immunsystems, sondern darüber hinaus ein effektives Antioxidans.

## Vimergy | High Quality Supplements & Vitamins



## **Für dieses Präparat sind nach EU-Health-Claim-Verordnung folgende Aussagen zulässig:**

Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei  
Zink trägt zu einer normalen Eiweißsynthese bei  
Zink trägt zu einer normalen DNA-Synthese bei  
Zink trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei  
Zink trägt zur Erhaltung normaler Haare bei  
Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei  
Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-Stoffwechsel bei  
Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut bei  
Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei  
Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung  
Zink trägt zu einem normalen Vitamin-A-Stoffwechsel bei  
Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei  
Zink trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen  
Zink trägt zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei  
Zink trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels im Blut bei  
Zink trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei  
Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei  
Zink trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft

Dosierung: Zwei Mal täglich 1-2 Pipetten direkt in den Mund geben und  
30-60 Sekunden warten, dann schlucken