

EINKAUFLISTE

- Bohnen, Broccoli, alle Kohlgemüse **gesundes Herz und Krebsvorsorge + mehr hilfreiche Darmbakterien**
- Olivenöl **besonders gesunde Omega-9-Fettsäure**
- frische Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Basilikum, Salbei, Knoblauch, Kurkuma... **medizinisch positive Wirkungen auf die Verdauung durch ätherische Öle**
- Körner und Nüsse **Ballaststoffe für gute Darmbakterien + Proteine, Vitamine, Mineralien für Herz, Hirn, Krebsvorsorge**
- Rotwein **Ja. Jeden Abend ein Glas. Enthält Resveratrol als starkes Antioxidans**
- Fisch und Meerestiere **als Proteinquelle und Omega-3-Fettsäuren für verbesserte kognitive Leistung, für Muskulatur, Gehirn und Herz**
- Leinsamen **für hormonelle Balance (Lignane) und bessere Darmbewegung und Verdauung**
- Salbei **eine hohe Konzentration hilft zuverlässig gegen das lästige Schwitzen**
- übrigens helfen auch die Blätter der europäischen Möhre (Daucus carota) bei hormonellem Ungleichgewicht
- Mein Favorit seit einiger Zeit: **KIDNEYBOHNEN reich an Ballaststoffen, arm an Fett. Außerdem satt Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Flavonoide, Antioxidantien. Machen satt und regen die Verdauung an. Reduzieren das Krebsrisiko, weil Antioxidantien unsere DNS davor schützen, krebserregende Substanzen aufzunehmen und Flavonoide der Verklebung der Blutplättchen in den Arterien entgegenwirken.**

VITAMINE

- Vitamin C **gegen Gefäßablagerung und für mehr Elastizität der Gefäße**
- Vitamin D **stimuliert Immunsystem, Knochenstärke**
- Vitamin A **stimuliert Immunsystem, gesunde Augen, Antioxidans**
- Vitamin E **fettlösliches Antioxidans**
- Selen **Krebsprävention**
- Q 10 **Energiespender und Antioxidans**
- Magnesium + Calcium **Osteoporose-Schutz**
- Omega-3 **Gehirn und Knochendichte**

EXTRAS

- **OPC Reparatur an Haut, Blutgefäßen, Organen, Knochen, als Antioxidans 50x stärker als Vit E und 20x stärker als Vit C**
- **Chlorella Alge** **Entgiftung und Remineralisierung**
- Kurkuma **Gehirnschutz und Gelenkhilfe**
- Glucosamin+Chondroitin **das absolute Gelenkwunder!**
- Melatonin **biologische Verjüngung**