

## Inhalt

Impressum	2		
Vorwort	3		
<b>Alles in Fluss?</b>			
Was tun, wenn sich nichts tut?	6	Glanzlicht der Vitamine	84
Die Hämopyrrollaktamurie (HPU)		Vitamin C	
<b>Aktiv ist einfach anders...</b>	12	Kraft, die aus der Kirsche kommt	88
Aktives Vitamin B6 (Pyridoxal-5-Phosphat)		Acerola	
<b>Bringt das Leben in Schwung</b>	16	Verwandelt es Sonnenlicht	90
Zink		Vitamin D	
<b>Vom Prinzip der Selbstreinigung</b>	20	Gelassenheit voll Energie	94
Die körpereigene Entgiftung		Magnesium	
<b>Gesundheitspflege mit Tiefenwirkung</b>	26	Multitalent mit großer Wirkung	98
Entgiftung und Ausleitung mit natürlichen Mitteln		L-Carnitin	
<b>Wunder der Natur</b>	36	Die volle Kraft	102
Süßwasseralggen		Q10	
<b>Schützt die Zelle vor Freien Radikalen</b>	46	Sauerstoff ist Leben	108
Reduziertes Glutathion		Oxidativer Stress und Antioxidantien	
<b>Der zündende Entzündungshemmer</b>	50	...	
MSM		Die Wucht in Kapseln	112
<b>Eskimos haben es gut...</b>	52	Pinenrinde	
Omega-3-Fettsäuren und Omega-3-Fischöl		Vital durch Pilze	114
<b>Gesundheit aus dem Meer</b>	68	Heilpilze	
Krillöl		Geschmackspulver mit Heileffekt	118
<b>Symbol der Reinheit</b>	70	Curcuma	
Leinöl		Im Anfang liegt alles	120
<b>Lichtblicke für die Gesundheit</b>	74	Colostrum	
Nachtkerzenöl		Von wegen Gelenkprobleme	124
<b>Sauer ist nicht lustig</b>	76	Glucosamin- und Chondroitinsulfat	
Säure-Basen-Regulation		Nährboden für eine gesunde Basis	128
		Rechtsdrehende Milchsäure	

Nahrung fürs Gehirn D(+)-Galactose	132	Wider das inwendige Stechen Mariendistel	159
Vitalkomplexe für mehr Energie Bewährte Mikronährstoff-Kombinationen	136	Herzenstrost und Seelenpflanze Melisse	160
–		Wie die Frucht, so die Sprosse Olivenblattsprossen	162
Ein mächtiger Frühlingsbote Bärlauch	142	Heilkraut aus dem Regenwald Samento	163
Ein gesunder Starkmacher Bockshornklee	144	Ein heilsamer Glücksbringer Rotklee	164
Ein ganz besonderer Magenbitter Boldo	146	Wetterfrosch mit Tiefenwirkung Vogelmiere	165
Kleiner Giftzahn mit großer Wirkung Brennessel	147	Grau beharrt und zart beseidet Zistrose	166
Aktiviert ohne zu belasten Brokkoli	148	–	
Heilpflanze der Sonne Johanniskraut	149	Pflanzenschutz mit heilsamer Wirkung Bewährte Pflanzen mit antioxidativer Wirkung	168
Symbol inniger Verbundenheit Goldrute	150	Aller guten Dinge sind fünf Bewährte Mischung für die Leber	170
Kleiner Kratzkopf Karde	152	Vital und abwehrstark Bewährte Pflanzenmischung fürs Immunsystem	172
Elixier des Lebens Knoblauch	154	Ungebetene Gäste Bewährte Mischung bei Parasiten	174
Schwindelkraut mit wahrhaftiger Wirkung Koriander	156	Der Mix macht's Bewährte Mischung für Niere und Blase	176
Akrobat der Lüfte Löwenzahn	158	Pfad der Erkenntnis Psyche und Mikronährstoffe	178
		Literaturverzeichnis	180
		Bildverzeichnis	183