

Diese Mikronährstoffe sollten Sie täglich in der angegebenen Dosierung zuführen:

Natürliches Beta-Carotin . . . . .	3.000–10.000 i.E.
Vitamin A . . . . .	1.500–3.000 i.E.
Vitamin B 1 . . . . .	30–50 mg
Vitamin B 2 . . . . .	30–50 mg
Vitamin B 3 (Niacin). . . . .	30–50 mg
Niacinamid. . . . .	30–50 mg
Vitamin B 5 . . . . .	100–250 mg
Vitamin B 6 . . . . .	30–50 mg
Folsäure . . . . .	400–800 mcg
Biotin . . . . .	200–500 mcg
Vitamin B 12 . . . . .	200–300 mcg
PABA . . . . .	300–500 mg
Vitamin C . . . . .	500–1.000 mg
Vitamin D 3 . . . . .	100–400 i.E.
Vitamin E. . . . .	100–200 i.E.
Calcium . . . . .	200–400 mg
Magnesium. . . . .	50–100 mg
Chrom . . . . .	100–200 mcg
Kupfer . . . . .	500–1.000 mcg
Mangan. . . . .	10–30 mg
Molybdän . . . . .	30–50 mcg
Selen . . . . .	100–200 mcg
Vanadylsulfat . . . . .	50–100 mcg
Zink . . . . .	25–50 mg
Cholin . . . . .	200–500 mg
Inositol . . . . .	200–500 mg
Glutathion . . . . .	10–50 mg
Bioflavonoide . . . . .	200–500 mg
N-Acetyl-Cystein. . . . .	50–100 mg

Dauernder Mangel an lebenswichtigen Mikronährstoffen führt zu ernährungsbedingten Krankheiten. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes, also die (Zivilisations-) Krankheiten, die in den Industrieländern an der Spitze der Todesursachen stehen. Ca. 70% des Gesundheitsbudgets wird heute für die Folgen ernährungsbedingter Krankheiten ausgegeben.