

Erstaunliche Erfolge erzielt man mit diesen Vitaminen gegen die 10 Volkskrankheiten

Wirkstoffe	Diabetes	chronische Müdigkeit	Infektanfälligkeit	Rheuma - Erkrankungen	Herz - und Kreislaufkrankheiten	Kopfscherzen , Migräne	Fettstoffwechsel -störung	Magen - Darm - Erkrankungen	Depressionen	Allergien	Dosierung pro Tag	enthalten in folgenden Lebensmitteln
Vitamin A		X	X			X	X	X			1500 – 10000 IE	Leber, Edelpilze, Eier
Betakarotin		X	X	X			X				bis 5 mg	Karotten
Karotinoide		X	X	X			X				100 ug	Tomaten, Melonen
Vitamin D			X				X				5 – 50 ug	Matjes, Lachs, Avocado
Vitamin E	X	X	X	X	X	X	X	X			50 – 1000 mg	Weizenkeimöl , Nüsse
Vitamin C	X	X	X	X	X	X	X		X	X	150 mg – 3 g	Kiwi, Orangen, Paprika
Vitamin B1	X	X	X			X	X	X	X	X	10 – 100 mg	Huhn, Vollkornbrot, Kotelett
Vitamin B2	X	X	X				X	X	X	X	10 – 100 g	Champignons, Hefe, Huhn
Vitamin B6	X	X	X		X	X	X	X	X	X	20 – 200 mg	Bananen, Sardinen, Lachs
Vitamin B12	X	X	X				X	X	X	X	15 – 20 ug	Eier, Sauerkraut, Makrele
Folsäure		X	X		X		X	X			0,1 – 5 mg	Grünkohl, Spinat, Erbsen
Biotin		X	X						X		30 – 300 ug	Nüsse, Pilze, Eier, Hefe
Niacin	X	X			X		X		X	X	10 – 100 mg	Pilze, Eier, Haferflocken
Pantothens		X	X	X			X	X	X		50 – 500 mg	Hülsenfrüchte, Steinpilze