

Spis treści

Wprowadzenie	11
Witamina D₃	13
Witamina D₃ wnosi do twoich komórek energię słoneczną	14
Skąd bierze się niedobór witaminy D ₃ ? • Szczególne zapotrzebowanie na witaminę D ₃ • Główne dolegliwości • Witamina D ₃ dodaje energii i poprawia nastrój • Witamina D ₃ pomaga przy astmie • Witamina D ₃ pomaga zapobiegać nowotworom	
Niedobór witaminy D₃ łatwo wyrównać	19
Poziom witaminy D ₃ • Zalecana początkowa dawka • Terapia długotrwała • Opalanie	
Znaczenie wapnia, witaminy K₂ i magnezu	25
Sprawozdania	27
Zmęczenie i wyczerpanie po kilku dniach po prostu znikają! • Depresja i ból pleców ustępują • Lepszy nastrój i brak bólu stawów • Znikają migreny, grzybica stóp i egzema • Znaczna poprawa w przypadku zapalenia stawów oraz astmy	
Magnez	31
Dlaczego mamy niedobór magnezu?	32
Wyjałowione gleby • Nowoczesne odżywianie • Stres • Choroby przewlekłe • Sport, ciąża, okres karmienia, wiek	
Magnez dla lepszej jakości życia	34
Test na możliwy niedobór magnezu • Magnez dla siły mięśni oraz energii • Magnez dla zrównoważonej psychiki	

Stosowanie i dawkowanie magnezu	37
Magnez do zastosowania zewnętrznego • Magnezowa kąpiel stóp • Olej magnezowy • Magnez do stosowania doustnego • Artykuły spożywcze z dużą ilością magnezu • Łączone dostarczanie magnezu • Historia Any Bergasa	
Sprawozdania	45
Zdrowsze zęby i większe opanowanie • Brak bólu stawów i jesiennej depresji • Ból kolan całkowicie znika • Łagodniejsze bóle menstruacyjne	
OPC	47
Odkrycie OPC	47
Fantastyczne działanie OPC	49
OPC dla zdrowego serca i naczyń krwionośnych • OPC łagodzi stany zapalne i wzmacnia układ odpornościowy • OPC dla ładnej i zdrowej skóry oraz mocnych włosów • OPC chroni układ nerwowy • OPC dla zdrowych oczu • OPC przy alergiach • OPC przy nowotworach • OPC przy innych dolegliwościach	
Wskazówki dotyczące zakupu i dawkowania	53
Uważaj na substancje dodatkowe w kapsułkach • Prawidłowe dawkowanie OPC	
Sprawozdania	55
Ładna skóra i brak infekcji • Brak PMS i więcej energii • Operacje żyl mogą zostać odwołane • Lepsza koncentracja i ładniejsza skóra • Łuszczyca całkowicie się goi	
Siarka MSM	59
Objawy niedoboru siarki	60
Siarka w jedzeniu	

MSM pomaga przy stanach zapalnych, bólach i alergiach .	61
MSM pomaga przy przewlekłych bólach, stanach zapalnych, artrozie i zapaleniu stawów • Fibromialgia • Choroby autoimmunologiczne • Alergie • Przewód pokarmowy • Inne dolegliwości • MSM a rak • MSM dla odtruwania • MSM dla większej ilości energii i urody	
Praktyczne wskazówki przyjmowania MSM	69
Podstawowe dawkowanie • Dawka terapeutyczna • Kiedy należy oczekiwać pierwszych efektów? • MSM u koni, psów i kotów	
Sprawozdania	72
Wyleczona artroza i ładniejsze włosy • Znaczna poprawa w przypadku astmy • Pierwsze lato bez kataru siennego • Ładniejsze włosy i mocne paznokcie • Problemy z trawieniem znikają • Ból w stopach przemija • Pies ma ładniejszą sierść i lepiej biega	
DMSO	75
DMSO – środek o uniwersalnym zastosowaniu	76
DMSO jest całkowicie bezpieczny i nie powoduje skutków ubocznych • DMSO przy bólach • DMSO przy stanach zapalnych • DMSO przy chorobach serca i układu krążenia • DMSO przy problemach ze skórą • DMSO przy innych dolegliwościach • DMSO przy chorobach nowotworowych • Zastosowanie DMSO u zwierząt	
Stosowanie i dawkowanie	82
Stosowanie zewnętrzne • Stosowanie doustne • Stosowanie DMSO z innymi substancjami czynnymi	
Sprawozdania	86
Szybka poprawa w przypadku zapalenia ścięgna Achillesa • Wyśmienity przy zranieniach i przeziębieniach • Blizny wygładzają się • Znika uporczywa grzybica stóp a łuszczyca łagodnieje • Mocne bóle artretyczne zredukowane o 80% • Znika uczucie gorąca w stopach oraz bóle	

Kwasy tłuszczowe omega-3	89
Omega-3 - wartościowy smar naszego organizmu	89
Duża pomoc przy chorobach serca i układu krążenia • Omega-3 pomaga przy stanach zapalnych • Dlaczego mamy zbyt mało kwasów omega-3? • Omega-3 dla dobrze funkcjonującego mózgu i zrównoważonej psychiki • Omega-3 przy depresjach	
W ten sposób dostarczamy odpowiedniej ilości kwasów tłuszczowych omega-3	95
Różne kwasy tłuszczowe omega-3	
Sprawozdania	97
Większe pobudzenie intelektualne • Depresja zmniejsza się • Pomoc przy odchudzaniu i obniżeniu poziomu cholesterolu	
Selen	99
Selen - wartościowy mikroelement	99
Selen chroni układ odpornościowy • Selen przy profilaktyce nowotworów • Selen dla tarczycy • Selen troszczy się o lepszy nastrój	
Selen selenowi nierówny	101
Sprawozdania	103
Lepszy układ odpornościowy • Pomoc przy Hashimoto • Znika nieodczynnosc tarczycy	
Koenzym Q10	105
Koenzym Q10 zaopatruje nas w energię	106
Koenzym Q10 najlepszy dla serca i układu krążenia • Koenzym Q10 ma silne działanie antyoksydacyjne • Koenzym Q10 wzmacnia układ nerwowy • Koenzym Q10 chroni przed rakiem • Inne obszary zastosowań • Koenzym Q10 przy środkach obniżających poziom cholesterolu	

Przyjmowanie koenzymu Q10	109
Sprawozdania	110
Więcej energii i lepszy sen • Większa wydajność przy treningu siłowym • Pełnia energii i szybki odpoczynek	
Kwas alfa-liponowy	111
Kwas alfa-liponowy daje energię i ochronę	111
Kwas alfa-liponowy jest silnym antyoksydantem • Kwas alfa-liponowy przy cukrzycy i polineuropatiach • Kwas alfa-liponowy chroni układ nerwowy • Kwas alfa-liponowy dla odtruwania • Inne możliwości leczenia z kwasem alfa-liponowym	
Przyjmowanie i dawkowanie	114
Sprawozdania	115
Działa cuda przy polineuropatii • Więcej energii, włosy nabierają koloru	
5-HTP	117
Objawy niedoboru serotoniny	118
Dawkowanie 5-HTP	119
Sprawozdania	121
Ogromna poprawa! • Lepszy nastrój i więcej energii • Znika przesilenie jesienne, lepszy sen • Fibromialgia poprawia się • Wyraźniejsze sny	
Substancje dodatkowe i środki przeciwbrylające	125
Codziennie podstawowe zapotrzebowanie	126
Inne	129

Progesteron	129
Dolegliwości przy niedoborze progesteronu • W ten sposób pozbędziesz się niedoboru progesteronu	
Dzikie zioła	133
Koktajle z dzikich ziół	
Biografia	136
Załącznik	137
Literatura	137
Badania - wybór	138