



Empfehlungen zur Immunstärkung:

- Vitamin D, 5000-10 000 I.E./Tag
- Vitamin C, 50-200 mg / Körpergewicht je nach Krankenstand.
- Zink 30-50 milligr. (100mg) / Tag
- Selen: 100 microgr / Tag
- Quercetin: mitochondrial Wirkung, 700 mg/die
- bleiben sie nicht zu Hause: bewegen sie sich an der frischen Luft, 30-60 Min. / Tag.
- **Haben Sie keine Angst!!!! Lieben sie Ihre Lieben, umarmen Sie sie !!**

