

## Immune support

Aminozuren	Dagelijks	Bij ziekte
Glycine	2000	3000
Glutamine	3000	3000
Taurine	2500	2500
NAC	500	3 x 600
L-Carnosine	200	2 x 500
Lysine	200	2 x 500
5-HTP	50	250

## Vitamines

Vitamine A (retinylacetaat) IE	X	2 x 5000
Vitamine-C Ester-C 80-150	120	2 x 1000
Vitamine D3 125-200 mcg (5000-8.000 IE)	150	2 x 150
vitamin E (RRR-alfa-tocoferol)	60	200
K2 (MK7) 120-200	150	X
Natinokinase (2000 FU)	X	2 x 100
Vitamin B3 niacin flush	50	3 x 50
B3 non flush	200	600
B1	100	300
B2	25	200
B6/P5P (actieve variant)	15	50
B9 Foliumzuur mcg	400	800
B12 mcg	500	2000
Mineralen		

Magnesium complex	200	400	
Kalium	400	800	
Selenium 80-120	100	3 x 100	
zink (bisglycinaat/Methionine)	15	3 x 25	Na de maaltijd
Koper (800 mcg)	0,8	3 x 1	
Kelp/natuurjodium mcg	300	2 x 600	Eerst spiegel opbouwen ivm detoxificatie.
fytotherapie			
Astralagus	500	X	
Echinacea	250	X	
Groene theeextract	200	200	Aanvullen met groene thee (bevat cafeïne)
Gember (Zingiber officinale 10% gingerolen)	50	50	Aanvullen met gemberthee
Quercetine slcp	25	2 x 100	2 x 600 gewone quercetine *
Curcumine slcp	20	2 x 80	2 x 500 gewone curcumine*
shiitake AHCC extract	1000	1000	
Astaxanthine	5	15	
Paardebloem extract 1:4	400	2 x 400	
Mariadistel	300	300	
R-alfa liponzuur	50	2 x 200	
Co-enzym Q10 Ubiquinol	X	2 x 50	
Melatonine	X	3 x 2,5	Innemen voor het slapen
Lactoferrine	X	600	
Omega3 vetzuren EPA/DHA	800/400	x 2	
Probiotica onderhoudskuur			Lactobacillus rhamnosus Lactobacillus acidophilus