

Orthomolekularer Medizin

OM Empfehlung* für die Erhaltung von Gesundheit und Vitalität

Diese OM Empfehlung erreichen Sie mit
2 x täglich 10 ml LaVita!

Vitamine	OM Empfehlung*	2 x 10ml LaVita**
Vitamin C	300 - 1000 mg	600 mg
Vitamin E	50 – 200 mg	80 mg
Vitamin A	600 µg	480 µg
Provitamin A (Beta – Carotin)	5 – 20 mg	4 mg
Vitamin B1	5 – 40 mg	6 mg
Vitamin B2	5 – 40 mg	4 mg
Vitamin B3 (Nicotinamid)	50 – 300 mg	80 mg
Vitamin B5 (Pantothensäure)	10 – 30 mg	16 mg
Vitamin B6	5 – 40 mg	8 mg
Vitamin B9 (Folsäure)	0,1 – 1 mg	800 µg
Vitamin B12	5 – 15 µg	10 µg
Vitamin H (Biotin)	100 – 500 µg	140 µg
Vitamin K	30 – 120 µg	60 µg
Vitamin D	3 – 10 µg	4 µg
Mineralstoffe		
Magnesium	100 – 200 mg	120 mg
Kalzium	100 – 600 mg	100 mg
Kalium		50 mg
Spurenelemente		
Selen	50 – 200 µg	80 µg
Kupfer	0,5 – 4 mg	0,6 mg
Eisen	8 – 30 mg	6 mg
Zink	10 – 20 mg	10 mg
Mangan	2 – 5 mg	2 mg
Chrom	30 – 150 µg	30 µg
Jod	150 – 300 µg	50 µg
Molybdän	60 – 300 µg	60 µg
Vitamine		
Carnitin	200 – 400 mg	60 mg
Coenzym Q10	15 – 30 mg	10 mg
Omega 3 Fettsäuren	mindestens 0,5 g	60 mg

* Handbuch der Orthomolekularen Medizin, Hans Diel und Gerhard Ohlenschläger

** Ebenfalls in LaVita enthalten sind tausende sekundäre Pflanzenstoffe, Aminosäuren, Enzyme und Milchsäuren. Die angegebenen OM Dosierungen benötigen Sie mit LaVita nicht, da sich durch die natürliche Komposition starke Synergieeffekte ergeben.