

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Orientierungshilfe zur Grundversorgung



Wichtiger Hinweis, bitte ZUERST lesen!

Es wird empfohlen, eine ausführliche Blutanalyse durchführen zu lassen, um einen Eindruck über die Nährstoffversorgung des Einzelnen zu bekommen. Anhand einer Blutanalyse kann man eine individuell angepasste Liste an Nährstoffempfehlungen geben. Gewisse Nährstoffe sollten ausschließlich nur nach erfolgter Blutdiagnostik eingenommen werden, um Schaden zu vermeiden.

- Diese Liste ist keine Einnahmeempfehlung. Sie soll lediglich als Orientierungshilfe dienen, was als „Grundversorgung“ dienen kann.
- Diese Liste ist auf gar keinen Fall vollständig und sollte auch kein Ersatz für Mahlzeiten darstellen.
- Diese Liste ersetzt keine individuelle Blutdiagnostik und stellt auch keinen Therapieplan dar.

Die angegebenen Werte sind Erfahrungswerte aus vielen Laboranalysen und sollen eine Idee vermitteln, was helfen könnte. Nichtsdestotrotz muss für eine detaillierte Empfehlung ein Anamnese-Gespräch im Vorfeld erfolgen und es müssen alle individuellen Parameter abgefragt werden: Größe, Gewicht, Alter, Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel, Symptome und Krankheiten.

Die dargestellten Angaben dienen nicht dem Ersatz von Medikamenten und es wird dringend davon abgeraten, ohne ärztliche Anweisung die eigene Medikation von Medikamenten eigenverantwortlich abzusetzen oder zu verändern. Medikamente nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt verändern oder absetzen.

Es gibt noch so viel mehr. Es gibt so viel mehr, das hilft und was man machen kann. Aus diesem Grund haben wir unseren purDay und purNight so entwickelt, dass sie alle wichtigen Nährstoffe bereits enthalten und eben genau das abdecken, was wir brauchen: als perfekte Rundum-Versorgung.

Nichtsdestotrotz brauchen wir, gerade wenn Symptome vorliegen, oftmals mehr an verschiedenen Nährstoffen, um zu reparieren und um zu heilen. Der purDay und purNight als Grundversorgung sind perfekt. Dazu angepasste Stoffe für die eigenen Symptome, nach erfolgter Anamnese und Blutanalyse, sind der beste Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Energie.



Verbesserung der Leukozyten und generelle Verbesserung des Immunsystems

Zum Essen (Allgemeine Verbesserung des Immunsystems):

Zink	25 mg	3 x täglich
Vitamin C	2.000 mg	3 x täglich
Glutamin	5.000 mg	3 x täglich
Vitamin D3	4.000 IE	1 x täglich - nur nach vorheriger Labormessung!

Verbesserung Erythrozyten und Hämoglobin (Sauerstofftransport / Versorgung):

Vitamin B12	1.000 µg	1 x täglich - morgens nüchtern
Folsäure	5 mg	1 x täglich
Histidin	3.000 mg	3 x täglich (ist in pur.fem+ und pur.men+ enthalten)
Eisen	30 - 100 mg	1 x täglich - immer zwischen den Mahlzeiten. Nur nach vorheriger Labormessung!
Q10	200 mg	1 x täglich
OPC	600 mg	1 x täglich
Resveratrol	1.000 mg	1 x täglich

Verbesserung der Blutfließfähigkeit (Hämatokrit & Thrombozyten):

Nattokinase	2.000 FU	1 x täglich, egal zu welcher Zeit (bei Bedarf kann man bis zu 12.000 FU täglich nehmen.)
Vitamin K2	200 µg	1 x täglich zum Essen (nicht bei Einnahme von Marcumar)



Anti-entzündliche Wirkung:

Vitamin E	400 - 600 mg	1 x täglich zum Essen
Vitamin A	10.000 IE	1 x täglich zum Essen
Omega-3	2.000 mg EPA	1 x täglich zum Essen

Generelle Versorgung von Magnesium und Kalium für die Verbesserung der Durchblutung und viele anderer wichtiger Faktoren:

Magnesium	400 mg	3 x täglich zum Essen, 1 x täglich vor dem Schlafengehen Malat oder Bisglycinat oder Citrat. Taurat und Threonat sind sehr gut, aber sehr teuer und sehr niedrig dosiert.
Kalium	400 mg	3 x täglich zum Essen, 1 x täglich vor dem Schlafengehen Bei der Einnahme von Kalium-Abbau-Hemmern bitte kein Kalium nehmen, bitte Beipackzettel der Herzmedikamente beachten!
Natrium	bei Bedarf	Wenn Na-Wert in der Analyse zu niedrig ist oder generell bei niedrigem Blutdruck und Kopfschmerzen sowie Krämpfen. (Leitungswasser gern mit einem halben bis ganzen Teelöffel PAN-Salz oder Blutdrucksalz versetzen).

Steigerung der Energie und Antrieb, Verbesserung der Schilddrüse, Verbesserung der Laune und weniger Suchtanfällig:

Tyrosin	3 - 5 g	3 x täglich zum Essen (enthalten im pur.fem+, pur.men+ und ATL)
---------	---------	---

Steigerung der Emotionen, Verbesserung Schlaf und Mikrobiom, Steigerung des Glücks und Zufriedenheit:

Tryptophan	3 - 5 g	3 x täglich zum Essen (enthalten im GSAMT)
Lithium	1 mg	1 x täglich



Senkung des Cholesterin-Wertes bzw. Verbesserung des LDL/HDL-Verhältnisses:

Policosanol	25 mg	2 x täglich zum Essen
Niacin	bis 500 mg	1 x täglich (flushfree!)

Morgens nüchtern 1 Glas Wasser mit einem Teelöffel geriebener Flohsamenschalen, einrühren und schnell trinken. NICHT quellen lassen.

Verbesserung des Blutzuckerspiegels, sowie Verbesserung der Insulinsensitivität:

Bio-Schwarzer-Knoblauch-Kapseln	2 Kapseln	zu jeder Mahlzeit
Bio-Zimt-Kapseln	1.000 mg	nach jeder Mahlzeit
Chrom	200 µg	zu jeder Mahlzeit

Muskelaufbau und Stärkung der allgemeinen Leistung:

Eiweiß	Frauen: 3 x täglich mindestens 50 g Männer: 3 x täglich mindestens 70 - 80g Idealerweise Eiweiß in Form von Nahrung essen: Eier, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte. Bei Bedarf gern mit Whey Isolate, Vegan Clear oder Vegan Protein ergänzen.
BCAA's EAA's	Sehr zu empfehlen! Gerne vor, während und nach dem Training.
Kreatin	5 g für Frauen und Männer gleichermaßen (1 g pro 10 kg Körpergewicht stellt die Höchstmenge dar).



Gelenke, Bänder, Knorpel:

Collagen	20 g	3 x täglich (bitte nicht die Co-Faktoren, Vitamin C und Silizium und Zink vergessen)
----------	------	---

Generelle Nährstoffversorgung:

purDay	1 Portion	3 x täglich für eine generelle Versorgung aller 60 (essentiellen) Nährstoffe
purNight	1 Portion	1 x täglich vor dem Schlafen - für eine generelle Versorgung für besseren Schlaf und bessere Regeneration

Eine sehr gute, wenn nicht sogar optimale Versorgung mit allen wichtigen Stoffen erreicht man mit 3 x täglich purDay in 500 ml Wasser, dazu entweder fem+ oder men+ (je nach Geschlecht) und einen Löffel GSAMT. Das Ganze zum Essen trinken und mit den oben genannten Stoffen ergänzen.

In den purNight kann man vor dem Schlafen noch einen Löffel ATL und GSAMT hinzugeben und einen Löffel Collagen. Melatonin-Spray kann man wahlweise auch noch vor dem Schlafengehen verwenden.

Mann und Prostata:

Magnesium	400 mg	3 x täglich. WICHTIG! 1 x vor dem Schlafen (s. Abschnitt 5 - Magnesium)
Kreatin	5 g	Vor dem Schlafen

Bei fairvital gibt es ein Bundle „Männergesundheit Set“. Dies kann ich aus eigener Erfahrung sehr empfehlen.

Thema Trinken/Flüssigkeit:

Ohne wird man krank. Ohne das richtige Trinken wird man nicht gesund. Kopfschmerzen, Hautprobleme, Gelenkprobleme, Rücken, Fibromyalgie und und und. Als Orientierung sollte man 50 ml pro KG Körpergewicht (Heil-)Wasser trinken, aber bitte langsam damit beginnen. Also pro Woche täglich nur eine Flasche Heilwasser trinken, zusätzlich zu dem, was man sonst trinkt.

In der 1. Woche eine Flasche Heilwasser täglich zusätzlich.

In der 2. Woche zwei Flaschen Heilwasser täglich zusätzlich.

In der 3. Woche drei Flaschen Heilwasser täglich zusätzlich.

Staatlich Fachingen, Hirschquelle oder Gerolsteiner Heilwasser sind dabei zu empfehlen.

NUR zur Info!

Gute Produkte bekommst du bei fairvital.
Löse bitte beim Kauf unseren Partnercode folgendermaßen ein:



1

Lege deine Produkte in den Warenkorb.

2

Wenn du alles ausgewählt hast, „Warenkorb anzeigen“ auswählen.

3

Wenn dir der Warenkorb angezeigt wird, findest du unten die Option „Experten-Code eingeben“.

Dort bitte den Code **806176** eingeben und die Bestellung abschließen.

Warenkorb 3

1 Produkt zum Warenkorb hinzugefügt.

Produkt	Anzahl	Stückpreis	Summe
Alpha-Liponsäure 500mg Produkt-Nr. 1128 Lieferzeitraum: 19.11.24 - 21.11.24	1	19,95 €* (158,33 €* / 1 kg)	19,95 €* (158,33 €* / 1 kg)
Antioxidantien-Bestandteile Antioxidantien-Kapseln Produkt-Nr. 1129 Lieferzeitraum: 19.11.24 - 21.11.24	1	49,95 €* (999,00 €* / 1 kg)	49,95 €* (999,00 €* / 1 kg)
AAKG 3000mg L-Arginin- Alpha-Ketoglutarat	1	24,95 €* (24,95 €* / 1 kg)	24,95 €* (24,95 €* / 1 kg)

Zwischensumme 94,85 €*
Versandkosten (DHL DE) + 0,00 €*
* Preise inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

Gutschein-Code eingeben ...

Warenkorb

Produkt	Anzahl	Stückpreis	Summe
Alpha-Liponsäure 500mg Produkt-Nr. 1128 Lieferzeitraum: 19.11.24 - 21.11.24 Zum Merkzettel hinzufügen	1	19,95 €* (158,33 €* / 1 kg)	19,95 €* (158,33 €* / 1 kg)
Antioxidantien-Bestandteile Antioxidantien-Kapseln Produkt-Nr. 1129 Lieferzeitraum: 19.11.24 - 21.11.24 Zum Merkzettel hinzufügen	1	49,95 €* (999,00 €* / 1 kg)	49,95 €* (999,00 €* / 1 kg)
AAKG 3000mg L-Arginin- Alpha-Ketoglutarat Produkt-Nr. 1130 Lieferzeitraum: 19.11.24 - 21.11.24 Zum Merkzettel hinzufügen	1	24,95 €* (24,95 €* / 1 kg)	24,95 €* (24,95 €* / 1 kg)

Produktnummer eingeben

Versanddetails