
SANACELL AFA®-Algen – Verzehrempfehlung

SANACELL AFA®-Algen-Presslinge à 0,5 g

Beginnen Sie mit einem Algen-Pressling pro Tag und steigern Sie die Dosis alle zwei bis drei Tage um einen weiteren Pressling. Die Erhaltungsdosis liegt bei zwei Gramm (4 Presslinge) pro Tag. Bei erhöhtem Vitalstoffmangel, größerer Belastung und in der Rekonvaleszenz kann die Menge des Naturproduktes, je nach persönlichem Empfinden, unbedenklich erhöht werden.

Die beste Einnahmezeit ist morgens, 20 Minuten vor dem Frühstück, mit einem großen Glas Wasser. Die zweite Einnahme kann 30 Minuten vor dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag erfolgen. Dazu trinken Sie bitte ebenfalls ein großes Glas Wasser. Bei einer Einnahme nach 16.00 Uhr ist am Abend unter Umständen noch soviel Energie vorhanden, dass Sie nicht gleich einschlafen können.

SANACELL AFA®-Algen-Presslinge à 0,25 g

Diese Algen sind speziell für Kinder geeignet, da sie kleiner sind und sich leichter schlucken lassen. Beginnen Sie auch hier mit einem Algen-Pressling pro Tag und steigern Sie die Dosis alle zwei Tage um einen weiteren Pressling. Die Einnahmezeit erfolgt wie bereits oben beschrieben.

Kinder unter 6 Jahre	1 g täglich (4 Presslinge)
Kinder bis 10 Jahre	1½ g täglich (6 Presslinge)
Kinder ab 11 Jahre	2 g täglich (8 Presslinge)

Bei Kindern mit ADS oder ADHD wird zu den Algen gleichzeitig die Einnahme von 1–2 Teelöffeln Leinöl empfohlen. (Hinweis siehe Rückseite)

SANACELL AFA®-Algen-Pulver

Beginnen Sie mit ca. ½ Messlöffel (0,5 g) täglich. Steigern Sie die Dosis alle zwei bis drei Tage bis zu zwei Messlöffeln (2 g) täglich. Auch hier können Sie im Bedarfsfall die Dosis unbedenklich erhöhen. Das Pulver kann in Wasser, kalte oder lauwarme Getränke, in ein Wasser-Saft-Gemisch oder in kalte bzw. abgekühlte Speisen eingerührt werden.

► Weitere Rezepte im Buch „Die Heilkraft der AFA®-Alge“ von Barbara Simonsohn.

- ! Bitte das Pulver nie in heiße Getränke oder Speisen geben, da sonst empfindliche
- Inhaltsstoffe zerstört werden. (Hinweis siehe Rückseite)

Wichtige Hinweise:

SANACELL AFA®-Algen und Leinöl

Sie können die Wirkung der SANACELL AFA®-Algen verstärken, indem Sie zu den Algen täglich 1-2 Teelöffel kaltgepresstes Leinöl aus biologischem Anbau einnehmen.

- ▶ Buchtipp: „Abkürzung zur Freiheit“ von Christian Opitz (Seite 80 ff).

Leinöl enthält reichlich essentielle Fettsäuren (Linol- und Linolensäure). Es wird schnell ranzig und muss deshalb dunkel und kühl, am besten im Kühlschrank, gelagert und bald verbraucht werden. Frisch gepresstes Leinöl – nicht älter als 6 Wochen – hat einen nussartigen Geschmack. Es darf nicht bitter oder ranzig schmecken.

Gute Quellen für frisch gepresstes Leinöl aus ökologischem Anbau:

Ölmühle Dreyer

OT Schadeberg 4
29413 Diesdorf
Telefon: (0 39 02) 95 01 60

Demeterhof Marienhöhe
Marienhöhe 3
15526 Bad Saarow

Abholadresse in Berlin
Biosphäre (Bioladen),
Alt-Reinickendorf 6, 13407 Berlin
Telefon: (0 30) 4 96 60 53
Außerdem jeden Samstag auf dem Markt Chamissoplatz
von 8.00 bis 14.00 Uhr.

Leinölkapseln sind nicht zu empfehlen. Durch die z. T. lange Haltbarkeit der Kapseln ist das darin enthaltene Öl oft alt und daher ranzig, ohne dass man es schmeckt.

Begleitend zur Einnahme der SANACELL AFA®-Algen sollte eine gesunde Vollwerternährung durchgeführt werden mit reichlich frischem Obst und Gemüse, möglichst aus biologischem Anbau, kaltgepressten Ölen und Vollkornprodukten.

Essen Sie möglichst wenig oder gar nicht:

- ▶ Zucker, Süßstoffe,
 - ▶ Weißmehlprodukte,
 - ▶ Raffinierte Öle, Margarine,
 - ▶ Fertigprodukte (enthalten reichlich Glutamat und Konservierungsstoffe),
 - ▶ Speisen und Getränke, die in der Mikrowelle gegart sind.
-
- ▶ Buchtipp: „Unsere Nahrung – Unser Schicksal“ von Dr. med. M. O. Bruker.