

Prodotto	Assunzione preventiva	In caso di malattia	Ora del giorno	Bambini	Osservazioni
Amaro Vida	20-25 gocce al giorno		Sciogliere sulla lingua prima, durante o dopo i pasti o assumere diluito in acqua	Non adatto	
Amino Vida/Eight	6-10 pellet se necessario	10 compresse 2-3 volte al giorno	Assumere 30 minuti prima dello sforzo fisico o con il cibo.		
Arginin Vida	3 capsule al giorno	6 capsule al giorno	Assumere con il cibo		
Aronia Vida	2 capsule al giorno	3-4 capsule al giorno	Assumere con il cibo		Molto efficace per le allergie acute al polline
Aronia Shot	1 bicchierino al giorno	2 bicchieri al giorno	Non importa		Aggiungere alla bevanda
Artemisia Vida/Shot	-	4x2 capsule o 4x1 stick al giorno (è possibile anche una dose maggiore il 1° e il 2° giorno)	1 ora prima di mangiare e di nuovo prima di andare a letto		Non deve essere assunto insieme al ferro
Artemisia Gel	-	Applicare 2-3 volte al giorno o secondo necessità sulla zona interessata e lasciare agire	Come richiesto		
Artemisia Tee	-	Mettere in infusione 1 cucchiaino di erba del tè 4 volte al giorno per 15 minuti e poi bere immediatamente	Assumere a stomaco vuoto		Non deve essere assunto insieme al ferro
Balance Vida	3x1 capsula al giorno		Assumere al mattino, a pranzo e alla sera con il cibo	Il trattamento è di competenza di uno studio specializzato	
Boswellia Vida	1 capsula al giorno	4 capsule al giorno	Assumere con il cibo		Non assumere più di 12 capsule al giorno
Calcium Shot	Prima e durante la menopausa o in caso di carenza di calcio 1-2 bastoncini al giorno	2 bastoncini al giorno	Assumere uno stick al mattino e uno alla sera con/dopo i pasti		Assunzione il più possibile regolare per un migliore assorbimento
Caye Vida	1-2 capsule al giorno	2-3 capsule	Assumere prima di mangiare	Non adatto	Assumere 1 capsula a metà pasto per i primi giorni, dopo aver familiarizzato con il cibo
CBD Vida	-	Sciogliere 4-6 gocce in 20 ml di acqua due volte al giorno e sciacquare accuratamente la bocca per 1 minuto	Come richiesto	Il trattamento è di competenza di uno studio specializzato	Non utilizzare durante la gravidanza e l'allattamento, spadellare prima dell'uso. In caso di assunzione di antidepressivi, solo in consultazione con il medico
Clear Skin Gel	-	Applicare almeno due volte al giorno e massaggiare accuratamente (importante per l'effetto!)	Utilizzare al mattino e prima di andare a letto		Detergere innanzitutto la pelle con un sapone adatto e delicato. Questa operazione può essere omessa durante il giorno
Coffea Vida	2 capsule al giorno	2 capsule al giorno	1 capsula 30-60 minuti prima di pranzo e 1 capsula prima di cena	L'assunzione preventiva non è necessaria	La cura dura almeno 4-6 mesi / Non assumere durante la gravidanza
Eisen Vida	1 capsula al giorno	2 capsule al giorno	Assumere prima dei pasti (mattina e mezzogiorno)		A distanza di almeno 2 ore da Kurkuma Vida, Magnesium Vida e Calcium Shot
Emu Öl	-	Applicare 2-3 volte al giorno o secondo necessità sulla zona interessata e lasciare agire	Come richiesto		
EM Multi ferment	Assumere 1x20ml o 2x10ml non diluiti al giorno e muoverli brevemente in bocca prima di deglutire		Assumere al mattino, a stomaco vuoto, subito dopo essersi alzati; almeno 15 (preferibilmente 30) minuti prima della colazione		Per un sapore più delicato, il fermento EM Multi può essere assunto diluito in mezzo bicchiere d'acqua. Assumerlo contemporaneamente a Immuno = ok!
Fleximove	-	Applicare 2-3 volte al giorno o secondo necessità sulle aree interessate e lasciare agire	Come richiesto		Non utilizzare in gravidanza
Fuss Schutzcreme	-	Applicare 2-3 volte al giorno o secondo necessità sulle aree interessate e lasciare agire	Come richiesto		In caso di funghi delle unghie, applicare la crema sulla pelle dietro l'unghia e pazientare per 6-9 mesi
Herbal Hero	1 capsula al giorno	2 capsule al giorno	1 capsula al mattino e/o alla sera, da non assumere a stomaco vuoto		
Hot-Shot Sport Gel	-	Applicare 2-3 volte al giorno o secondo necessità sulle aree interessate e lasciare agire	Come richiesto	Solo per bambini di età superiore ai 10 anni	Non applicare alle membrane mucose e agli occhi

Prodotto	Assunzione preventiva	In caso di malattia	Ora del giorno	Bambini	Osservazioni
Immuno Daily	Una volta all'anno per 2 mesi: 1 capsula al giorno	Dosaggio dettagliato su www.vitalstoffmedizin.ch > Principi attivi > Attivazione immunitaria	Al mattino, subito dopo essersi alzati, a stomaco vuoto, con 1 bicchiere d'acqua; 20 minuti prima della colazione		Inoltre, assumere 60.000 unità di vitamina D alla settimana con il cibo. Non assumere durante la gravidanza
Immuno Vida	Una volta all'anno per 3 mesi: 1-2 capsule a settimana	Dosaggio dettagliato su www.vitalstoffmedizin.ch > Principi attivi > Attivazione immunitaria	Al mattino, subito dopo essersi alzati, a stomaco vuoto, con 1 bicchiere d'acqua; 20 minuti prima della colazione		Inoltre, assumere 60.000 unità di vitamina D alla settimana con il cibo. Non assumere durante la gravidanza
Krill Vida	8 capsule al giorno	Almeno 8 capsule al giorno	Assumere con un pasto principale ad alto contenuto di grassi (migliore assorbimento)		Contiene proteine di crostacei (crostacei); in caso di disturbi della coagulazione del sangue: assumere in consultazione con un medico
Kurkuma Vida	2 capsule al giorno	3-4 capsule al giorno	Assumere con il cibo		In caso di carenza di ferro: intervallo di tempo tra le integrazioni di ferro (almeno 2 ore)
Magnesium Vida	2 capsule al giorno	3-4 capsule al giorno	Assumere con il cibo		
Moringa Vida	2 capsule al giorno	3x1 capsula al giorno	Assumere con il cibo		
Morus Vida	2 capsule al giorno	3-4 capsula al giorno	Assumere 30-60 minuti prima di mangiare		Non assumere in gravidanza
MSM Vida	1 capsula al giorno	3 capsule al giorno	Assumere con il cibo		Il trattamento dura 1-2 anni, con i primi miglioramenti dopo pochi mesi. Non assumere in gravidanza
Mysterio Vida	-	3 capsule al giorno	Assumere con il cibo		Contenuto di CBD: 1 capsula = 10 mg (equivalente a 7 gocce di CBD Vida). Non assumere durante la gravidanza. In caso di assunzione di antidepressivi, solo in consultazione con il medico
NADH Vida	2x10 mg al giorno	2x20 - 2x40mg al giorno	Prendere ½ della dose 20 minuti prima di colazione, il resto 2 ore dopo pranzo / mettere sotto la lingua e lasciare sciogliere		Non assumere la sera (può disturbare il sonno), non assumere insieme a Q10 (almeno un'ora di distanza)
Neovital	5ml al giorno	2x5ml al giorno	Fuori dai pasti durante il giorno con 2 dl di acqua		Agitare bene prima dell'uso. Conservare sempre in modo sicuro ad almeno 1h di distanza da Toxaprevent
Omega-3 Vegan	5ml al giorno	10ml al giorno	Assumere con un pasto principale ad alto contenuto di grassi (migliore assorbimento)		Girare prima dell'uso
Omega-3 Vida	5-10ml al giorno	10-20ml al giorno	Assumere con un pasto principale ad alto contenuto di grassi (migliore assorbimento)		In caso di disturbi della coagulazione del sangue: assumere in consultazione con un medico
Oregano Vida	2 capsule al giorno	4x2 capsule al giorno	Con il cibo e di nuovo prima di andare a letto		Non assumere in gravidanza
Pollen Vida	1-2 capsule al giorno	3-8 capsule al giorno	Distribuire nell'arco della giornata e assumere con il cibo		Non assumetene di più la sera se avete problemi di sonno
Probiotic Vida	3g al giorno	Mescolare 3 g al giorno (= 1 misurino) con 200 ml di acqua tiepida, lasciar gonfiare per qualche minuto prima di assumere	Assumere al mattino, a stomaco vuoto, subito dopo essersi alzati; almeno 15 (preferibilmente 30) minuti prima della colazione		La cura dura almeno 1-3 mesi. Assunzione contemporanea a Immuno = ok
PurePlantPROtein	29g al giorno	29g al giorno	Non importa		Sciogliere in 250 ml di acqua o bevanda vegetale (preferibilmente con uno shaker) e assumere
Q10 Strong	1 capsula al giorno	2 capsule al giorno	Assumere con il cibo	Il trattamento è di competenza di uno studio specializzato	Non assumere insieme al NADH (a distanza di almeno 1 ora)
Q10 Vida	2-4 capsule al giorno	4-6 capsule al giorno	Assumere con il cibo	Il trattamento è di competenza di uno studio specializzato	Non assumere insieme al NADH (a distanza di almeno 1 ora)
Recovery Box - Turmeric Turbo - Herbal Hero - Vitality Shot	- - -	- 2 capsule al giorno - 2 capsule al giorno - 1 bastoncino al giorno	Assumere una capsula di Turmeric Turbo e Herbal Hero al mattino e alla sera con il cibo. Sciogliere Vitality Shot in acqua o succo di frutta e assumere		Non assumere a stomaco vuoto
Reishi Vida	1 capsula al giorno	1-2 capsule al giorno	Assumere con il cibo		Iniziare con 1 capsula (può avere un effetto costipante). Non assumere in gravidanza
Relax Vida	-	1-2 capsule al giorno	Per la cena		Iniziare la terapia con una capsula.

Prodotto	Assunzione preventiva	In caso di malattia	Ora del giorno	Bambini	Osservazioni
					Non assumere durante la gravidanza
Salvestrol 350	1 capsula al giorno	Non adatto al trattamento acuto	Assumere con il cibo	Non necessario	
Salvestrol 2000	-	Il trattamento è effettuato in uno studio specializzato (almeno 5 capsule)	Assumere con il cibo	Il trattamento è di competenza di uno studio specializzato	Assumere l'intera dose in una sola volta, senza distribuirla nell'arco della giornata (effetto maggiore)
Toxaprevent	3x1 capsula / fino a 1 stick al giorno	3x2 capsule / fino a 1-2 bastoncini al giorno; Toxaprevent Plus diviso in 3 dosi	Assumere 20 minuti prima di mangiare (ma almeno 15 minuti dopo EM Multi ferment, Probiotic e Immuno); con 1 bicchiere d'acqua		Iniziare con 2 capsule al giorno, se ben tollerato aumentare a 3x2 capsule o 1-2 stick. Non assumere in gravidanza
Vino Vida	2 capsule al giorno	3x1 capsule al giorno	Assumere con il cibo		
Vitality Shot	1 bastoncino al giorno	2 bastoncini al giorno	Assumere direttamente con il cibo o sciogliere nell'acqua/bevanda		Non a stomaco vuoto, all'inizio 1 stick per qualche giorno, adatto all'assunzione diretta (se i denti sono scoloriti, assumere con acqua o sciacquare la bocca successivamente)
Vitamin D3 Vida	40-70 UI per kg di peso corporeo (estate/inverno) al giorno O come raccomandato dal medico		Assumere con un pasto principale (migliore assorbimento)		Il livello ematico deve essere controllato da un medico => valore target 75-220 nmol/l. Combinare con la vitamina K2 se il fabbisogno di vitamina D3 è elevato (a partire da 4000 UI/giorno).
Vitamin K2 Vida	1 capsula al giorno	1 capsula al giorno	Assumere con il cibo		A partire da 4000 UI/giorno di vitamina D3 raccomandata
Voluntastrols	-	2-4 capsule al giorno	Assumere prima della colazione		Per la depressione: vedi vitalstoffmedizin.ch > Principi attivi > Voluntastrole
Zink Vida	6 gocce (= 10 mg di zinco) al giorno	15 gocce (=25 mg di zinco) al giorno	Assumere con il cibo		Sciogliere in 0,5 dl di acqua, non assumere direttamente

Assunzione raccomandata per i bambini

Età	Per cento della dose per adulti	Dati per il selenio
0-12 mesi	Non specificato	-
1-3 anni	33% del dosaggio per adulti	20% del dosaggio per adulti
4-6 anni	50% del dosaggio per adulti	30% del dosaggio per adulti
7-10 anni	66% del dosaggio per adulti	50% del dosaggio per adulti
11-14 anni	100% del dosaggio per adulti	80% del dosaggio per adulti
Ab 15 anni	100% del dosaggio per adulti	100% del dosaggio per adulti

In caso di difficoltà a deglutire, le capsule possono anche essere aperte e il contenuto può essere assunto con un po' d'acqua, yogurt, salsa di mele o simili. Eccezioni:

- Toxaprevent, Immuno Daily e Immuno Vida non devono essere aperti.

- Artemisia può essere aperta, ma il sapore richiede un po' di tempo per abituarsi e non deve essere assunta con il cibo