

## Selen

- wichtigstes Spurenelement für die Immunabwehr
- wirkt stark anti-oxidativ durch Aktivierung spezieller Proteine
- wirkt Entzündungsprozessen entgegen
- schützt vor Radikalbelastung und Strahlenschäden
- bindet Schwermetalle
- schützt die Zellwände der Mitochondrien vor Alterungsprozessen

### Inhaltsstoffe:

- Natriumselenit und Selenomethinin

### Dosierung:

- 1 Kapsel = 260 µg

aus Natriumselenit 200 µg und L-Selenomethionin 60 µg

- jeden Tag 1 Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit einzunehmen

- 1 bis 2 Stunden Abstand zu den Mahlzeiten halten

- kein gleichzeitiger Verzehr von Vitamin C, es behindert die Aufnahme von Natriumselenit (nicht von Selenomethionin)

### Faustregeln:

**1)** Bei regelmäßiger Einnahme von Vitamin D und/oder einem Vitamin D Spiegel von 60ng/ml:

→ 4.000-5.000 IE / Tag

**2)** Wenn Vitamin D Spiegel < 60ng/ml oder wenn der individuelle Spiegel nicht bekannt ist:

→ pro **20kg** Körpergewicht **1.000 IE / Tag**

→ Bsp: 100 kgKG = 5.000 IE / Tag

### Empfehlung:

Essentials Vitamin D3\* Öl von Braineffect

→ Mikronährstoffkombination aus:

- MTC-Öl auf Kokosbasis für optimale Aufnahme
- Vitamin D3 und Vitamin K

→ 1 Tropfen entspricht 1.000 IE